

WISSEN WAS LÄUFT RAUSCH UND RISIKO

Im Fokus: Alkohol



Substanz	- Bei dem umgangssprachlich als "Alkohol" bezeichneten Stoff handelt es sich um Ethanol, andere Alkohole wie Methanol oder Glycol sind bereits in kleinen Mengen hochgiftig - Ethanol ist eine klare Flüssigkeit, die durch die Vergärung von Zucker aus verschiedenen Grundstoffen gewonnen wird - Ethanol ist ein psychoaktives und krebserregendes Nervengift
Konsumform & Wirkung	<u>Konsumform</u>: Ethanol kommt in verschiedenen Konzentrationen (angegeben in Volumenprozent, Vol.-%) in Getränken vor - Bier (4-8 Vol.-%), Wein & Sekt (10-13 Vol.-%), Schnaps (30-45 Vol.-%) - Die erlebte <u>Wirkung</u> hängt hauptsächlich von der getrunkenen Menge ab, aber die körperliche und seelische Verfassung sowie die Gewöhnung an den Konsum spielen ebenfalls eine Rolle. - In geringen Mengen hat Alkohol eine enthemmende Wirkung, die Kontaktfreudigkeit nimmt meist zu. - In größeren Mengen konsumiert führt Alkohol zu massiven Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsstörungen, die Koordinationsfähigkeit und Sprache werden zunehmend beeinträchtigt. - Schließlich führt Alkohol zu Müdigkeit und Benommenheit, die bei hohen Mengen in Bewusstlosigkeit enden kann.
Mischkonsum	- Wechselwirkungen mit Medikamenten - Starke Nebenwirkungen durch Mischkonsum mit Cannabis - Alkohol sollten nicht zusammen mit Energydrinks konsumiert werden, da Koffein die ermüdende Wirkung des Alkohols überdeckt. Dadurch kann die körperliche Leistungsfähigkeit überschätzt werden und die Risikobereitschaft steigt. Zudem kann es zu einer zusätzlichen Beeinträchtigung bestimmter Hirnleistungen, wie das visuell-räumliche Vorstellungsvermögen oder die Sprachfähigkeit kommen.
Rechtliche Einordnung	- Die Abgabe von Alkohol an junge Menschen unter 16 Jahren und der Konsum in der Öffentlichkeit ist verboten gemäß § 9 Jugendschutzgesetz. - Im Beisein eines Personensorgeberechtigten dürfen junge Menschen ab 14 Jahren gebrauchte alkoholische Getränke in Gaststätten konsumieren. - Ab 16 Jahren dürfen gebrauchte Getränke erworben und in der Öffentlichkeit konsumiert werden (Bier, Biermischgetränke, Sekt, Wein). - Ab 18 Jahren dürfen Spirituosen erworben werden oder Mischgetränke, die gebrannten Alkohol enthalten (diverse Sorten Schnaps, Cocktails etc.). - Im Straßenverkehr mit Kraftfahrzeugen: Für junge Menschen gilt bis zum 21. Geburtstag die 0,0-Promillegrenze, auch während der Probezeit gilt diese Grenze. - Beim Fahrrad liegt die Grenze der absoluten Fahruntüchtigkeit bei 1,6 Promille, da das Fahrrad kein Kraftfahrzeug ist, gilt die 0,0-Promillegrenze hier nicht für junge Menschen. - Achtung: für E-Scooter gelten die gleichen Regeln wie für das Führen von Kraftfahrzeugen, unter 21 Jahren gilt die 0,0-Promillegrenze.



Langenhagen

Dieser Infozettel ist durch den Präventionsrat Langenhagen gefördert.



WISSEN WAS LÄUFT RAUSCH UND RISIKO

Im Fokus: Alkohol

Akute Risiken & Langzeitfolgen	• <u>Akute Risiken</u> ergeben in erster Linie bei höheren Trinkmengen, ab ca. 1 Promille Blutalkoholwert wird von einem Rauschstadium gesprochen. • Im Rauschstadium sind das räumliche Sehen und die Orientierung beeinträchtigt, auch die Reaktionsfähigkeit wird erheblich gestört. Daraus resultiert eine höhere Wahrscheinlichkeit für Unfälle, dazu trägt auch das mit dem Rausch einhergehende leichtsinnigere Verhalten bei. • Rauschtrinken steht in engem Zusammenhang mit Gewalt. • Konsum in jungen Jahren erhöht das Risiko für psychische Schäden und Sucht: Wer vor dem 15. Lebensjahr beginnt, hat etwa das vierfache Risiko, abhängig zu werden. • Langfristige Schädigung des sich entwickelnden Gehirns (z. B. Hippocampus) • <u>Langzeitfolgen</u>: Da Alkohol sich durch die Blutbahnen im ganzen Körper verteilt, kann andauernder Alkoholmissbrauch beinahe alle Organe schädigen. • Länger andauernder Alkoholmissbrauch kann die Konzentrations- und Gedächtnisleistungen verschlechtern.
Prävention & Empfehlungen	• Es gibt keine risikofreie Menge beim Alkoholkonsum, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. empfiehlt auf Alkohol zu verzichten. Wer dennoch Alkohol trinken möchte, sollte vor allem hohe Alkoholmengen und Rauschtrinken vermeiden. • Die Omnipräsenz von Alkohol in der Gesellschaft führt häufig zu einem unkritischen Umgang mit diesem Stoff, es ist hilfreich mit den jungen Menschen in den offenen Austausch zu gehen und gemeinsam an einer kritischen Haltung und Regeln für den Konsum zu arbeiten. • HaLT ist ein kommunales Alkoholpräventionsprogramm, das an über 150 Standorten in Deutschland umgesetzt wird.
Statistik	• 2023 trinken 6,9 Prozent der weiblichen und 12,4 der männlichen 12- bis 17-Jährigen regelmäßig (mindestens einmal wöchentlich) Alkohol. Im Vergleich zu 2004 haben sich die Werte hier mehr als halbiert.

Quellen

<https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-a/alkohol/> (Zugriff: 14.10.2025)

<https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholkonsum/jugendliche-und-alkohol/> (Zugriff: 14.10.2025)

<https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholberatung/informationen-fuer-eltern/jugendschutzgesetz-alkohol/> (Zugriff: 14.10.2025)

<https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/alkohol-am-steuer/> (Zugriff: 14.10.2025)

<https://www.adac.de/verkehr/recht/verkehrsvorschriften-deutschland/promillegrenze-fahrrad/> (Zugriff: 14.10.2025)

<https://www.adac.de/rund-ums-fahrzeug/elektromobilitaet/e-kleinstfahrzeuge/e-scooter/> (Zugriff: 14.10.2025)

<https://www.dge.de/presse/meldungen/2024/dge-positions-papier-zu-alkohol/> (Zugriff: 14.10.2025)

<https://www.bioeg.de/aktuelles/2024-11-04-neue-bzga-daten-zum-alkoholkonsum-12-bis-25-jaehriger-rauschtrinken-bei-jugendlichen-steigt-auf-vor-corona-niveau/> (Zugriff: 14.10.2025)



Dieser Infocettel ist durch den Präventionsrat Langenhagen gefördert.



WISSEN WAS LÄUFT RAUSCH UND RISIKO

Im Fokus: Energydrinks



Substanz	• Energydrinks sind koffeinhaltige Limonaden • Enthalten viel Koffein (~80 mg pro 250 ml Dose), Zucker, Taurin, Glucuronolacton, Inosit • Für Kinder und Jugendliche liegt der Grenzwert bei 3 mg pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Aktuelle Studienergebnisse legen jedoch nah, dass diese Grenze kritisch hinterfragt werden müsste. • Bei gesunden Erwachsenen liegt die Grenze der Tagesdosis bei 400 mg. • Energydrinks haben eine Höchstmenge von 32 mg pro 100 ml.
Konsumform & Wirkung	• <u>Wirkung</u>: Die als anregend und belebend empfundene Wirkung resultiert insbesondere aus den hohen Mengen an Koffein und Zucker sowie weiteren Zusätzen. • Unerwünschte Nebenwirkungen von Koffein können sein: Herzrasen, Herzrhythmusstörungen, Nervosität, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schweißausbrüche, Wahrnehmungsstörungen. • Eine Dose mit 250 ml enthält ca. 80 mg Koffein, umgerechnet ist das etwa eine Tasse Kaffee. Häufig werden jedoch mehrere Dosen in einem kurzem Zeitraum getrunken, was das Risiko für Nebenwirkungen erhöht.
Mischkonsum	• Energydrinks sollten nicht zusammen mit Alkohol konsumiert werden, da Koffein die ermüdende Wirkung des Alkohols überdeckt. Dadurch kann die körperliche Leistungsfähigkeit überschätzt werden und die Risikobereitschaft steigt. Zudem kann es zu einer zusätzlichen Beeinträchtigung bestimmter Hirnleistungen, wie das visuell-räumliche Vorstellungsvermögen oder die Sprachfähigkeit kommen. • In Wechselwirkung mit anderen Partydrogen kann es zu hochgradigen Herzrhythmusstörungen kommen.
Rechtliche Einordnung	• Ab einem Koffeingehalt von mehr als 150 mg pro Liter muss das Getränk den Hinweis "Erhöhter Koffeingehalt. Für Kinder und schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen" tragen. • Bislang gibt es kein Verkaufsverbot an Minderjährige in Deutschland, in anderen Ländern gibt es Altersgrenzen für den Verkauf zwischen 15 und 18 Jahren. • Viele Abgabestellen haben über ihr Hausrecht eine Altersbegrenzung für Energydrinks eingeführt.

WISSEN WAS LÄUFT RAUSCH UND RISIKO

Im Fokus: Energydrinks

Akute Risiken & Langzeitfolgen	• Bei übermäßigem Konsum kann das Herz-Kreislaufsystem ungünstig beeinflusst werden: Auffälligkeiten des Herzrhythmus, Blutdruckerhöhungen, Herzrhythmusstörungen, Nierenversagen. • Personen mit Prädispositionen für bestimmte Herzerkrankungen können empfindlicher auf den Konsum von Koffein reagieren.
Prävention & Empfehlungen	• WHO, BfR und Verbraucherzentralen fordern Altersbeschränkungen und bessere Kennzeichnung. • Minderjährige mit bekannten Herzrhythmusstörungen sollten gänzlich auf den Konsum verzichten.
Statistik	• Knapp zwei Drittel aller Jugendlichen haben schon Energydrinks konsumiert.

Quellen

<https://herzstiftung.de/herzforschung/forschungsprojekte/kinder-energy-drinks> (Zugriff: 14.10.2025)

<https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-e/energydrinks/> (Zugriff: 14.10.2025)

<https://www.laves.niedersachsen.de/startseite/lebensmittel/lebensmittelgruppen/getranke/energydrinks-120384.html> (Zugriff: 28.10.2025)

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/energy-drinks-gesundheitsrisiko-fuer-vieltrinker-11212> (Zugriff: 28.10.2025)

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/kinderkardiologie-und-toxikologie-energydrinks-loesen-kardiale-symptomatik-aus-15ae947b-f141-44d7-b605-cacb7be9c41b> (Zugriff: 07.11.2025)



Dieser Infocettel ist durch den Präventionsrat Langenhagen gefördert.

