

FII INFORMAT(Ă) EUFORIE ȘI RISCURI

În prim-plan: alcoolul



Substanța	• Termenul cotidian „alcool” se referă la etanol; alte tipuri de alcool, cum ar fi metanolul sau glicolul sunt extrem de toxice chiar și în cantități mici • Etanolul este un lichid limpede, obținut prin fermentarea zahărului din diferite materii prime • Etanolul este o neurotoxină psihoactivă și cancerigenă.
Forma de consum și efecte	• <u>Formă de consum:</u> Etanolul se găsește în băuturi în diferite concentrații (exprimate în procente volumice, % vol.) • Bere (4-8 % vol.), vin și vin spumant (10-13 % vol.), rachiu (30-45 % vol.) • Efectul depinde în principal de cantitatea consumată, însă starea fizică și psihică a persoanei, precum și obișnuința joacă, de asemenea, un rol important. • În cantități mici, alcoolul are un efect dezinhibitor, iar sociabilitatea crește. • Consumat în cantități mai mari, alcoolul duce la tulburări masive de percepție și atenție, afectând tot mai mult coordonarea și vorbirea. • În cele din urmă, alcoolul duce la oboseală și amețeală, iar în cantități mari, chiar la pierderea cunoștinței.
Consum mixt	• Interacțiuni cu medicamente • Efecte secundare puternice în cazul consumului combinat cu cannabis • Alcoolul nu trebuie consumat împreună cu băuturile energizante, deoarece cofeina maschează efectul obositor al alcoolului. Acest lucru poate duce la supraestimarea capacității fizice și la creșterea apetitului pentru risc. În plus, poate afecta și anumite funcții cerebrale, cum ar fi percepția vizuală și spațială sau capacitatea de vorbire.
Încadrare juridică	• Vânzarea alcoolului către tineri sub 16 ani și consumul în public sunt interzise conform art. 9 din Legea privind protecția minorilor. • În prezența unui tutore legal, tinerii de peste 14 ani pot consuma băuturi alcoolice fermentate în restaurante. • De la vârsta de 16 ani, băuturile fermentate pot fi achiziționate și consumate în public (bere, băuturi mixte pe bază de bere, șampanie, vin) . • De la vârsta de 18 ani, pot fi achiziționate băuturi spirtoase sau băuturi mixte care conțin alcool distilat (diverse sortimente de rachiu, cocktailuri etc.). • În traficul rutier cu autovehicule: pentru tinerii cu vârsta sub 21 de ani se aplică limita de 0,0 la mie alcool în sânge, limită valabilă și în perioada de probă. • În cazul bicicletelor, limita de incapacitate absolută de a conduce este de 1,6 la mie. Deoarece bicicletele nu sunt vehicule motorizate, limita de 0,0 la mie nu se aplică în acest caz tinerilor. • Atenție: pentru trotinetele electrice se aplică aceleași reguli ca și pentru conducerea vehiculelor motorizate; sub 21 de ani se aplică limita de 0,0 la mie. Acest material informativ este promovat de Präventionsrat



Langenhagen (Consiliul de Prevenire Langenhagen).



FII INFORMAT(Ă) EUFORIE ȘI RISCURI

În prim-plan: alcoolul

Riscuri acute și consecințe pe termen lung	• Riscurile acute apar în primul rând în cazul consumului excesiv de alcool; de la cca 1 la mie alcoolemie în sânge se consideră stare de ebrietate. • În starea de ebrietate, vederea spațială și orientarea sunt afectate, iar capacitatea de reacție este perturbată semnificativ. Probabilitatea de accidente crește, la aceasta contribuind și comportamentul imprudent asociat cu starea de ebrietate. • Consumul excesiv de alcool este strâns legat de violență. • Consumul la vârste fragede crește riscul de tulburări psihice și dependență: persoanele care încep să consume alcool înainte de vârsta de 15 ani au un risc de aproximativ patru ori mai mare de a deveni dependente. • Leziuni pe termen lung ale creierului în dezvoltare (de ex., hipocampus) • Efecte pe termen lung: deoarece alcoolul se distribuie prin fluxul sanguin în întregul organism, abuzul continuu de alcool poate afecta aproape toate organele. • Abuzul de alcool pe termen lung poate afecta capacitatea de concentrare și memoria.
Prevenție și recomandări	• În ceea ce privește consumul de alcool, există o cantitate fără riscuri. Societatea Germană pentru Alimentație (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.) recomandă renunțarea la alcool. Persoanele care doresc totuși să consume alcool ar trebui să evite în special cantitățile mari de alcool și consumul excesiv. • Omniprezența alcoolului în societate duce adesea la o atitudine necritică față de acesta. Este util să se poarte discuții deschise cu tinerii, să se lucreze împreună la o abordare critică și la reguli de consum. • HaLT este un program comunitar de prevenire a consumului de alcool, implementat în peste 150 de locații din Germania.
Statistică	• În anul 2023, 6,9 % dintre tinerele și 12,4 % dintre tinerii cu vârste cuprinse între 12 și 17 ani consumă alcool în mod regulat (cel puțin o dată pe săptămână). În comparație cu 2004, aceste valori s-au redus la mai puțin de jumătate.

Surse

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

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

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

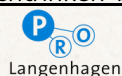
<https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/alkohol-am-steuer/> (acces: 14.10.2025)

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

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

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



Acest material informativ este promovat de Präventionsrat
Langenhagen (Consiliul de Prevenire Langenhagen).

FII INFORMAT(Ă) EUFORIE ȘI RISCURI

În prim-plan: băuturile energizante



Substanța	• Băuturile energizante sunt băuturi care conțin cofeină • Conțin multă cofeină (~80 mg per doză de 250 ml), zahăr, taurină, glucuronolactonă, inozit • Pentru copii și adolescenți, limita este de 3 mg pe kilogram greutate corporală pe zi. Rezultatele studiilor actuale sugerează însă că această limită ar trebui supuse unei revizuirii critice. • Pentru adulții sănătoși, limita zilnică este de 400 mg. • Băuturile energizante au o cantitate maximă de 32 mg la 100 ml.
Forma de consum și efecte	• <u>Efect</u>: Efectul stimulent și activator se datorează în special conținutului ridicat de cofeină și zahăr, precum și altor aditivi. • Posibile efecte secundare nedorite ale cofeinei: tachicardie, aritmie cardiacă, nervozitate, insomnie, dureri de cap, greață, transpirație, tulburări de percepție. • O doză de 250 ml conține aproximativ 80 mg de cofeină, ceea ce echivalează cu aproximativ o ceașcă de cafea. Adesea se consumă însă mai multe doze într-un interval scurt de timp, ceea ce crește riscul de efecte secundare.
Consum mixt	• Băuturile energizante nu trebuie consumate împreună cu alcool, deoarece cofeina maschează efectul obositor al alcoolului. Acest lucru poate duce la supraestimarea capacității fizice și la creșterea apetitului pentru risc. În plus, poate afecta și anumite funcții cerebrale, cum ar fi percepția vizuală și spațială sau capacitatea de vorbire. • La interacțiunea cu alte droguri recreative, pot apărea aritmii cardiace severe.
Încadrare juridică	• Dacă conținutul de cofeină depășește 150 mg/litru, băutura trebuie să poarte mențiunea „Conținut ridicat de cofeină. <u>Nu este recomandată copiilor și femeilor însărcinate sau care alăptează</u>”. • Până la ora actuală, în Germania nu există nicio interdicție de vânzare către minori; în alte țări există limite de vârstă pentru vânzare între 15 și 18 ani. • Multe puncte de vânzare au introdus o limită de vârstă pentru băuturile energizante, în temeiul dreptului lor de proprietate.

FII INFORMAT(Ă) EUFORIE ȘI RISCURI

În prim-plan: băuturile energizante

Riscuri acute și consecințe pe termen lung	• Consumul excesiv poate avea efecte negative asupra sistemului cardiovascular: anomalii ale ritmului cardiac, creșterea tensiunii arteriale, aritmii cardiace, insuficiență renală. • Persoanele cu predispoziție la anumite boli cardiace pot avea reacții mai puternice după consumul de cofeină.
Prevenție și recomandări	• OMS, BfR și asociațiile de consumatori solicită restricții de vârstă și o etichetare mai bună. • Minorii cu aritmii cardiace cunoscute ar trebui să renunțe complet la consumul acestor produse.
Statistică	• Aproape două treimi dintre tineri au consumat deja băuturi energizante.

Surse

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

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

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

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

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



Acest material informativ este promovat de Präventionsrat
Langenhagen (Consiliul de Prevenire Langenhagen).

