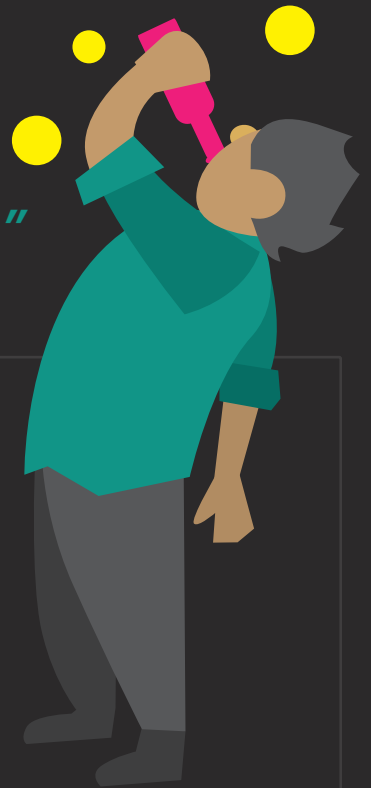


# FAKTEN CHECK

## -ALKOHOL-



“EIN  
BISSCHEN  
ALKOHOL  
KANN  
DOCH  
NICHT  
SCHADEN!”



Alkohol wirkt immer, egal wie viel konsumiert wird. Der Konsum ist grundsätzlich mit einem **erhöhten Erkrankungsrisiko** (psychischer sowie somatischer Art) sowie mit häufigen sozialen Problemen verbunden.

In g Reinalkohol pro Tag, wird bei **Frauen** ab 12g z.B. **0,3l Bier oder 1/8 l Wein** und bei **Männern** ab 24g z.B. **0,5l Bier oder 1/4 l Wein** von einem risikoreichen Konsum gesprochen.

Außerdem sollte an mindestens **zwei bis drei Tagen** in der Woche ganz auf Alkohol verzichtet werden.

**7,8 Mio. Menschen** in Deutschland nehmen mehr Alkohol als empfohlen zu sich.

**FALSCH!**

# #2

“ALKOHOL  
WIRD  
SCHNELLER  
ABGEBAUT,  
WENN  
MAN  
SPORT  
MACHT.”



Auch wenn man denken könnte, dass durch Bewegung die Funktionen unserer Organe und somit auch der Alkoholabbau beschleunigt wird, so wird der Alkohol immer mit gleichbleibender Geschwindigkeit abgebaut – nämlich mit durchschnittlich **0,1 Promille pro Stunde**.

Außerdem führt der Alkoholabbau beim Sport eher zu einer **Mehrfachbelastung**, da der Körper nicht nur den Restalkohol abbauen muss, die **Dehydrierung** (Flüssigkeits- und Mineralstoffmangel) ausgleichen muss, sondern auch noch zusätzliche sportliche Leistung erbringt.

**FALSCH!**

“GEÜBTE  
TRINKER \* INNEN  
VERTRAGEN  
MEHR.”



Dieser Effekt wird „**Toleranz**“ genannt. Regelmäßiger Alkoholkonsum verringert die Empfindlichkeit des Gehirns gegenüber Alkohol. Der Körper hat verminderte Funktionsfähigkeiten und das Betrunkenheitsgefühl tritt später ein. Anders als das Gehirn gewöhnt sich die **Leber allerdings nicht an den Alkohol**. Egal wie hoch die Alkoholtoleranz also ist, die Leber baut nicht mehr als **0,1 bis 0,2 Promille** pro Stunde ab.

Außerdem gilt: Auch wenn sich die Wirkung des Alkohols nicht oder erst später äußert, das **Zellgift**, welches durch die Verstoffwechslung von Alkohol entsteht, **wirkt trotzdem**. Geübte TrinkerInnen, die den Alkohol erst später spüren, sollten deshalb **umso vorsichtiger sein** und darauf achten, wie viel sie trinken.

**TEILWEISE WAHR!**

“BIER  
AUF  
WEIN  
DAS  
LASS  
SEIN.

WEIN  
AUF  
BIER  
DAS  
RAT'  
ICH  
DIR.”

Dieser Ratschlag wurde tatsächlich durch eine Studie von der „**University of Cambridge**“, die 2019 veröffentlicht wurde, untersucht.

Das Fazit der Studie: **Das Sprichwort irrt.**

Es macht bei Bier und Wein keinen Unterschied in welcher Reihenfolge man die Getränke konsumiert oder ob man bei nur einem Getränk bleibt. Wichtig ist, **dass man auf seinen Körper hört**, denn dieser signalisiert, wenn er genug hat.



**FALSCH!**

# #5

“EIN  
KONTERBIER  
HILFT  
GEGEN  
DEN  
KATER.”

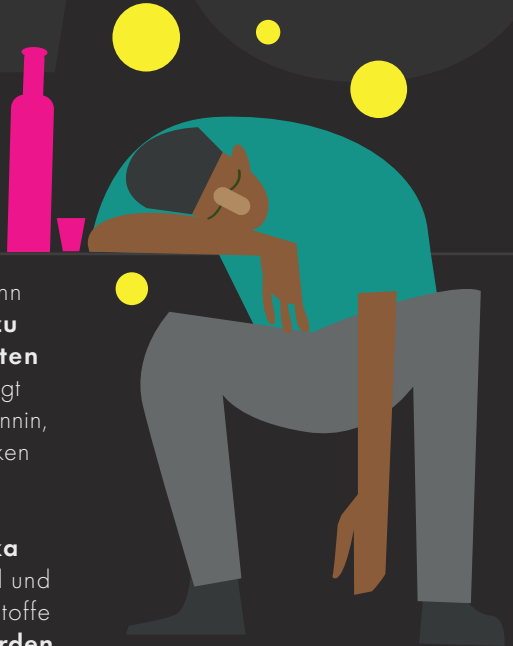
So schön die Partynacht auch sein kann, wird man am nächsten Morgen nicht selten von einem **unangenehmen Kater** heimgesucht.

Das **Konterbier** kann den Kater **hinauszögern bzw. mildern**. Der Kater wird durch den Abbau des Alkohols und den daraus resultierenden Spaltprodukten erzeugt. Besonders das Spaltprodukt Methanol spielt beim Konterbier eine wichtige Rolle und ist zudem in fast jedem alkoholischen Getränk in geringen Mengen vorhanden. Da der Körper beim maßvollen Trinken des Konterbiers zuerst Ethanol abbaut, **wird die Spaltung von Methanol verhindert**. Zudem wird Methanol vermehrt über den Atem und Urin ausgeschieden. **Dies kann den Kater abschwächen oder hinauszögern**. Mediziner raten von dieser Methode allerdings ab, **da sich somit ein weiterer Alkoholtag anhängt** und der Körper stärker belastet wird.



**TEILWEISE WAHR!**

“JE  
REINER  
EIN  
GETRÄNK,  
DESTO  
HARMLOSER  
DER  
KATER.”



Die Auswahl des Getränks am Abend kann tatsächlich darüber entscheiden, **ob es zu einem stärkeren „Kater“ am nächsten Morgen kommt** oder auch nicht. Dies liegt an den Zusatzstoffen wie Methanol und Tannin, welche in manchen alkoholischen Getränken enthalten sind.

Alkoholsorten, wie beispielsweise **Wodka oder auch Gin**, in denen neben Ethanol und Wasser nur wenige andere zusätzliche Stoffe enthalten sind, **lösen weniger Beschwerden nach dem Alkoholkonsum aus**.

Rotwein, Whisky und Tequila hingegen enthalten neben Ethanol und Wasser **weitere Stoffe wie beispielsweise Tannin**. Hier kann es nach Konsum dieser Getränke eher zu einem Kater am nächsten Morgen kommen.

**! Diese Aussage trifft jedoch nicht zu, wenn Wodka in größeren Mengen konsumiert wird !**

**WAHR!**

**Inhalt:**

Die Studierenden des Bachelors Gesundheitspädagogik:  
Ann-Sophie Alfes, Fabienne Fahrner, Lisa Gerlach,  
Lena Huber, Jana Junker, Clara Volk

**Gestaltung:**

Lena Fünfsinn, Bachelor-Studentin Kommunikationsdesign