

Wissenswertes über Alkohol

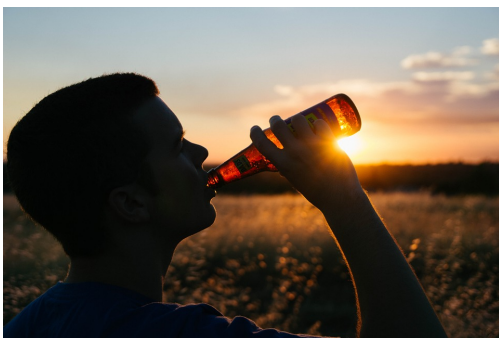
Im Rahmen der digitalen Outreach-Aktion 2020 des Seminars

„Peer-Education Programm Alkoholprävention“



1. Alkoholaufnahme

Alkohol (Ethanol) entsteht beim Gärungsprozess von Zucker und ist eine klare, farblose Flüssigkeit. Diese Flüssigkeit besteht aus einzelnen wasserlöslichen Molekülen. Beim Trinken von alkoholischen Getränken gelangen die wasserlöslichen Moleküle des Alkohols über die Schleimhäute, vor allem über die Magen- und Darmschleimhäute, in den Blutkreislauf. Im Blutkreislauf angekommen wird der Alkohol schnell im gesamten Körper verteilt. Wie schnell der Alkohol im Blutkreislauf ankommt kann durch verschiedene Faktoren beeinflusst werden. Hat man vor der Aufnahme von Alkohol gegessen und einen vollen Magen, so verlangsamt dies die Aufnahmezeit. Kohlensäurehaltige Getränke hingegen beschleunigen die Aufnahme, da Kohlensäure die Durchblutung der Schleimhäute verstärkt und diese dann den Alkohol besser aufnehmen können. Einen ähnlichen Effekt haben warme und zuckerhaltige alkoholische Getränke. Auch Sie beschleunigen die Alkoholaufnahme (1,2).



2. Mehr über die Blutalkoholkonzentration BAK

Maß für die Menge an Alkohol im Blut, der im Magen-Darm-Trakt und in der Leber noch nicht abgebaut worden ist

- Angegeben in Promille
- Maximum tritt ca. 60 Minuten nach Alkoholkonsum ein
- Frauen weisen bei gleicher Menge an konsumierten Alkohol und gleichem Gewicht eine höhere BAK auf als Männer

Grund dafür sind die unterschiedlichen Anteile Körperwasser und Körperfett bei Männern und Frauen. Da sich Alkohol in Wasser besser löst als in Fett und Frauen mehr Körperfett als Körperwasser besitzen, ist die BAK bei Frauen trotz gleicher Alkoholmenge und gleichem Körpergewicht höher (3).

Nähere Infos verfügbar unter:

1. <https://www.kenn-dein-limit.de>
2. <https://www.halt.de>
3. <https://www.bzga.de/infomaterialien/alkoholpraevention/>



3. Alkoholwirkung

Wie Alkohol sich auf den Körper auswirkt ist nicht bei jedem Menschen gleich, denn die Wirkung hängt von der aufgenommenen



Alkoholmenge, der Blutalkoholkonzentration, der individuellen physischen und psychischen Verfassung, dem Geschlecht und den eigenen Trinkgewohnheiten ab. Alkohol beeinflusst grundlegende körperliche Systeme wie zum Beispiel die Atmung und Körpertemperatur. Des Weiteren wirkt Alkohol auf die Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und das Reaktionsvermögen. Auch das Verhalten und die Emotionen werden durch den Konsum beeinflusst. Bei einer geringen Konsummenge kann die Wirkung als positiv empfunden werden (Enthemmend, Wohlstimmung, steigende Kontaktbereitschaft). Jedoch treten oft mit zunehmender Konsummenge negative Emotionen und unangebrachtes Verhalten auf. Die Wirkung steht dabei in Abhängigkeit zu der momentanen Verfassung (4).

4. Alkoholabbau

Wo wird Alkohol abgebaut?

Bis zu 10% des Alkohols wird über Haut, Nieren und Lunge ausgeschieden - die restlichen 90% werden jedoch in der Leber abgebaut.

Wie wird Alkohol abgebaut?

Die Leber baut den Alkohol in drei Schritten ab. *Im ersten Schritt* spaltet das Enzym Alkoholdehydrogenase (ADH) den Alkohol in Azetaldehyd.



Dieser Stoff ist nicht nur giftig für den Körper, sondern unter anderem auch Grund für den 'Kater' danach. *Im zweiten Schritt* wandelt der Körper Acetaldehyd in Essigsäure um, die dann *im letzten Schritt* zu Kohlendioxid und Wasser umgewandelt wird.

Wie schnell wird Alkohol abgebaut?

Der Körper baut Alkohol mit durchschnittlich 0,15 ‰ und mindestens 0,1 ‰ pro Stunde nur langsam ab. Die Abbaugeschwindigkeit lässt sich jedoch nicht pauschalisieren, sondern hängt immer von vielen weiteren Faktoren (z.B. Alter, Gewicht, Größe) ab (5, 6).

5. Psychische, physische und soziale Folgeschäden

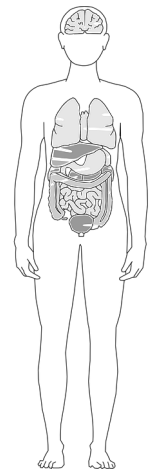
Psychische Folgeschäden:

Selbstzweifel, Enttäuschung, Schamgefühl, Hilflosigkeit, Verlust an Selbstachtung, Stetige Negativität, Angstzustände und evtl. suizidale Gedanken

Physische Folgeschäden:

Kurzfristig:

Vergiftungssymptome (z.B. Übelkeit), Kontrollverlust, Probleme mit Gleichgewicht, Sprache und Orientierung, verminderter Appetit, Gedächtnislücken, Vergesslichkeit und Zittern



Langfristig:

Verlust an sportlicher Leistungsfähigkeit, Gewöhnung des Körpers an Alkohol, Schädigung von Gehirn, Nerven und Organen (Leber, Bauchspeicheldrüse, Herz-Kreislauf-System usw.), Risiko für sämtliche Erkrankungen steigen z.B. Krebs, Zwänge & Entzugserscheinungen, Koma und Tod

Soziale Folgeschäden:

Arbeitslosigkeit, Belastung für Umfeld (Hass, Ablehnung, Verzweiflung, Schuldgefühle), Konflikte, Streit & fehlendes Verständnis von Angehörigen, Isolation & Abschottung (keine Teilnahme am sozialen Leben mehr)

6. eCHECKUP TO GO-Alkohol



(8)

Das Präventionsprogramm „eCHECKUP TO GO-Alkohol“ wurde an der San Diego State University in den USA entwickelt. Das Angebot richtet sich speziell an Studierende weltweit und wird bereits an über 600 Institutionen eingesetzt.

Auch an der Pädagogischen Hochschule Freiburg wurde das deutsch übersetzte Programm im Rahmen des Projekts „eCHECKUP TO GO-Alkohol-BW – Online- und Offlineprävention für Studierende in Baden-Württemberg“ eingeführt.

Ziele des Programms:

- Analyse des eigenen Trinkverhalten (z.B. Alkoholkonsum in Liter, jährliche Kostenausgaben und aufgenommene Kalorien)
- Persönliche und gesundheitliche Folgen
- Analyse der bio-psycho-sozialen Risikofaktoren
- Risiken durch andere Wechselwirkungen (z.B. Alkohol-, Tabak- und Medikamentenkonsum)
- Notfall-Rufnummern
- Weitere Anlaufstellen

Bei Interesse kann anonym und kostenfrei das eCHECKUP TO GO-Programm durchgeführt werden unter:

www.ph-freiburg.de/echug

Literatur:

1: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (2020). Alkohol. Zugriff am 21.06.2020. Verfügbar unter: <https://www.dhs.de/suchtstoffe-verhalten/alkohol.html>

2: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2020). Alkohol – schneller im Blut, als viele glauben. Zugriff am 21.06.2020. Verfügbar unter: <https://www.kenn-dein-limit.info/news/artikel/alkohol-schneller-im-blut-als-viele-glauben.html>

3: Sucht Schweiz (2011). Alkohol im Körper: Wirkung und Abbau. Verfügbar unter: <http://shop.addictionsuisse.ch/download/511e12e24762a69abe37061a800462933b45595d.pdf>

4: Sucht Schweiz (2011). Alkohol im Körper: Wirkung und Abbau. Zugriff am 19.06.2020. Verfügbar unter: <http://shop.addictionsuisse.ch/download/511e12e24762a69abe37061a800462933b45595d.pdf>

5: Glaeske, G. (2012). Kulturell erlaubt, trotz erheblicher Risiken – die Droge Alkohol. In H. Schmidt-Semisch & H. Stöver (Hrsg.), *Saufen mit Sinn. Harnreduktion bei Alkoholkonsum* (S. 39-55). Frankfurt am Main: Fachhochschulverlag.

6: Sucht Schweiz. (2011). Alkohol im Körper. Wirkung und Abbau. Verfügbar unter <http://shop.addictionsuisse.ch/download/511e12e24762a69abe37061a800462933b45595d.pdf>

7: Pädagogische Hochschule Freiburg (2020) eCHECKUP TO GO-Alkohol. Zugriff am 20.06.2020. Verfügbar unter: <https://www.ph-freiburg.de/studium-lehre/studentisches-leben/alkoholpraevention.html>

8: Hochschule Esslingen. eCHECKUP TO GO. Zugriff am 29.06.2020. Verfügbar unter: https://www.hs-esslingen.de/fileadmin/_processed_/1/0/csm_2ed78795da_3516dab64d.jpg Zugriff am 29.06.2020

Alle Bilder bis auf das eCHECK UP TO GO Logo wurden lizenzfrei von der Pixabay GmbH verwendet.

Autoren:

Franziska Warga, Nadine Tie, Sanna Hilgefort, Loreen Philipps, Ana-Maria Windeisen und Julia Buddenberg