

Traumfigur ?!

Schwabbelbauch

Ein Gramm Alkohol enthält 7 Kilokalorien (kcal), fast so viel wie ein Gramm Fett (9 kcal). Kalorien, die nicht verbraucht werden, werden als Fett im Körper eingelagert.

Ärgerlich: Durch Alkohol wird das körpereigene Fett langsamer abgebaut.

Das überschüssige Fett landet bei Männern am Bauch, bei Frauen eher an den Hüften und an den Oberschenkeln.



Heißhungerattacken

Alkohol wirkt auf die Magenschleimhaut anregend und weckt somit den Hunger. Darauf wird meist mit Pommes, Pizza oder Ähnlichem reagiert. Daraus folgt: Wieder unnötige Kalorien für Bauch und Hüfte.



Traumfigur ?!

Schwabbelbauch

Ein Gramm Alkohol enthält 7 Kilokalorien (kcal), fast so viel wie ein Gramm Fett (9 kcal). Kalorien, die nicht verbraucht werden, werden als Fett im Körper eingelagert.

Ärgerlich: Durch Alkohol wird das körpereigene Fett langsamer abgebaut.

Das überschüssige Fett landet bei Männern am Bauch, bei Frauen eher an den Hüften und an den Oberschenkeln.



Heißhungerattacken

Alkohol wirkt auf die Magenschleimhaut anregend und weckt somit den Hunger. Darauf wird meist mit Pommes, Pizza oder Ähnlichem reagiert. Daraus folgt: Wieder unnötige Kalorien für Bauch und Hüfte.



Kennst du dein Limit?

Wie viel ist drin?	Alkoholgehalt	reiner Alkohol
Bier (0,5 l)	ca. 5,0 Vol.-%	ca. 20 g
Biermix (0,33 l)	ca. 2,5 Vol.-%	ca. 6,6 g
Wein (0,25 l)	ca. 11 Vol.-%	ca. 22 g
Sekt (0,125 l)	ca. 11 Vol.-%	ca. 11 g
Schnaps (4 cl)	ca. 35 Vol.-%	ca. 12 g

Berechnung der BAK (Blut-Alkohol-Konzentration) mit der Widmark-Formel. **Aber Vorsicht:** Diese Formel kann uns nur einen **groben Annäherungswert** liefern und den BAK nur **schätzen** lassen!

Für Frauen:	Für Männer:
 $\frac{\text{Getrunkene Menge reiner Alkohol in Gramm}}{\text{Körpergewicht in kg} \times 0,6} = \text{BAK}$ (Blut-Alkohol-Konzentration)	 $\frac{\text{Getrunkene Menge reiner Alkohol in Gramm}}{\text{Körpergewicht in kg} \times 0,7} = \text{BAK}$ (Blut-Alkohol-Konzentration)

Übrigens: Der Körper baut pro Stunde ca. 0,13 (bei Frauen) und 0,15 (bei Männern) Promille Alkohol ab.



Alkohol – Gift für die Zelle?

Alkohol ist ein Zellgift und
wirkt auf **alle** Körperzellen!

- Alkoholabhängigkeit
- Konflikte
- Gedächtnisstörungen
- Depressionen
- Abbau von Hirngewebe
- Alkoholvergiftung
- drohender Ausbildungsplatzverlust



Kriegst du die Kurve?



Noch locker oder schon daneben?!

Steh deinen Mann

Alkohol senkt den Testosteronspiegel im Blut. Eine Erektion und ein Orgasmus sind nicht mehr so einfach möglich. Übrigens: Jeder 10. alkoholabhängige Mann leidet unter Impotenz.

Und wie ist es mit dem Sex?

Alkohol baut Hemmungen ab. Man nimmt leichter Kontakt auf, verliert aber an Selbstkontrolle, Urteils- und Kritikfähigkeit. Unter Alkoholeinfluss wird leider der Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten und ungewollten Schwangerschaften oft vernachlässigt!



Wir schalten um zur Werbung



Die Alkoholbranche investiert jährlich insgesamt über **1 Milliarde Euro** für Alkoholwerbung. Das Bundesministerium für Gesundheit gibt jährlich ca. **6,7 Millionen Euro** für die Drogen- und Suchtmittelprävention aus.



Pressefoto Unterfranken 2009, Sieger Kategorie "Land und Leute", Harald Schreiber "The Party is over"



www.halt-in-bayern.de

Mythen

Sucht hat was mit
"suchen" zu tun

Nur mit **Alkohol** kann
man für bessere
Stimmung sorgen

Jugendliche trinken
heute nicht anders
als **früher**

Man wird schneller wieder
nüchtern, wenn man
sich **übergibt**

Ein richtiger **Mann** muss
ab und zu **betrunken** sein



Von der Party in die Notaufnahme



Foto: Ingo Schuster

Was musst du tun?!?

1. Rufe den Notarzt (Notruf 112)
2. Bringe die betreffende Person in stabile Seitenlage und Sorge dafür, dass die Atemwege frei bleiben
3. Halte die betreffende Person warm

