

WENN DER ALKOHOLRAUSCH ZUM NOTFALL WIRD



Trinken bis zum **Alkoholrausch** ist **riskant**. Schneller, als viele glauben, wird aus einem **hohen Alkoholpegel** ein **Notfall**. Die wichtigsten **Tipps** und **Fakten** zum Thema:

Ein Freund, ein guter Freund: Betrunkene sollte man nicht alleine lassen

Mit **steigendem Promillewert** können Betrunkene immer **schlechter** auf sich **aufpassen**. Sie **schätzen Gefahren falsch ein**, ihre **Reaktionsfähigkeit lässt stark nach**, gleichzeitig steigt ihre **Bereitschaft zum Risiko** – eine gefährliche Mischung. Im Vollrausch sollte deshalb niemand alleine bleiben. Zum Beispiel sollte man ihn oder sie nicht alleine nach Hause gehen lassen. Widerspruch ist nicht erlaubt: Auch wenn die betrunkene Person nicht begleitet werden möchte oder immer wieder beteuert, dass sie gut alleine zurechtkommt – bleibt hartnäckig an ihrer Seite. Auch als Fußgänger sind Betrunkene gefährdet. Außerdem: Mit Promille im Blut lässt sich viel schlechter erkennen, ob einem eine andere Person wohlgesinnt ist oder nicht. Und so mancher wird aggressiv, wenn er so viel getrunken hat – auch das kann für die Person selber und natürlich auch für andere böse enden.

Kalte Nächte: Im Vollrausch lebensgefährlich

Besonders riskant wird es, wenn eine **stark alkoholisierte Person** bei Eiseskälte unterwegs ist. Stolpert der Betrunkene zum Beispiel und bleibt er **in der Kälte liegen**, kann es für ihn **lebensgefährlich** werden. Was viele nicht wissen: Auch wenn es sich so anfühlt, als wärmte Alkohol den Körper – in Wirklichkeit senkt er die Körpertemperatur. Das Gefühl von Wärme entsteht dadurch, dass Alkohol die Blutgefäße weitet. Hände und Gesicht werden dann besser durchblutet und das fühlt sich für denjenigen auch erst mal wärmer an. Durch die geweiteten Gefäße verliert der Körper aber an Temperatur. Eigentlich kein so großes Problem, könnte man denken. Denn man kann ja Gegenmaßnahmen treffen, etwas Dickeres anziehen oder sich ins Warme begeben. Im alkoholisierten Zustand bemerken Betrunkene die Kälte jedoch oft nicht (erst recht nicht, wenn sie zum Beispiel eingeschlafen sind) und kommen auch seltener auf solche „**schützenden Gedanken**“. Dann sind wieder die Freunde gefragt, die mit dem Betrunkenen zusammen nach Hause gehen und auf ihn aufpassen.

Die Nummer Sicher: 112

Kalter Schweiß und ein **kreidebleiches Gesicht** können Anzeichen einer **Alkoholvergiftung** sein. Eindeutige, für jeden Laien erkennbare Signale einer Alkoholvergiftung gibt es jedoch nicht.

Wichtig: Wenn jemand auf Ansprache nicht mehr reagiert, sollte immer und sofort der Rettungsdienst gerufen werden. Bei Bewusstlosigkeit sollte der Betrunkene in die stabile Seitenlage gebracht werden, damit er nicht an seinem Erbrochenen erstickt. Grundsätzlich gilt: Lieber auf Nummer sicher gehen und einmal zu viel Hilfe rufen.

Einfach die gebührenfreie Nummer 112 anrufen.

Am anderen Ende der Leitung sitzen Profis, die euch weiterhelfen und entscheiden, was zu tun ist. Sie können sich am besten und schnellsten ein Bild von der Lage machen, wenn sie die folgenden Infos bekommen:

112

Wer meldet den Notfall?

Wo ist die betroffene Person gerade? (Adresse)

Was ist passiert?

Eventuell: Wie viele Personen sind betroffen?

Übrigens: Die 112 gilt in allen Ländern der Europäischen Union und ist überall kostenfrei.

Damit es gar nicht erst zum Notfall kommt: Im Limit bleiben

Ein paar einfache Regeln helfen, damit die Party nicht im Rettungswagen endet:

1

Langsam angehen lassen: Wie viele Promille jemand zu einem bestimmten Zeitpunkt im Blut hat, hängt davon ab, wie viel Alkohol er oder sie getrunken hat – und wie viel davon bereits abgebaut wurde. Dabei gilt die Faustregel: Schneller Anstieg, langsamer Abbau (der Alkoholkonzentration im Blut). Der Körper braucht etwa eine Stunde, um 0,1 Promille abzubauen. Diese Abbaugeschwindigkeit kann nicht beschleunigt werden – weder durch Kaffee, Duschen oder wildes Tanzen. Deshalb lieber langsam trinken, den Abend am besten mit einem oder mehreren alkoholfreien Getränken beginnen und bei Durst sowieso zu Limo & Co greifen.

2

Aufgepasst bei Hochprozentigem: Schnaps enthält viel reinen Alkohol und wird oft schnell getrunken. Dadurch kommt innerhalb kurzer Zeit viel Alkohol in den Körper und kann euch „ausknocken“. Und steckt der Schnaps in Mixgetränken, schmeckt man ihn oft gar nicht richtig, weil er von dem süßen Geschmack überlagert wird. Die Wirkung von Mixgetränken wird deshalb oft unterschätzt.

3

Verantwortung übernehmen: Und zwar für sich und andere. Denn nur wer selber im Limit bleibt, kann für andere da sein. Wer schon mal geflogen ist, kennt den Spruch: „Ziehen Sie im unwahrscheinlichen Fall eines Druckabfalls die Sauerstoffmaske zu sich heran und helfen Sie dann anderen Passagieren“.

Auf sich achten und dann anderen helfen – das gilt auch beim Thema Alkohol.

Mehr Informationen gibt es unter 7 Tipps:

www.kenn-dein-limit.info/7-tipps.html



ALKOHOL?

Kenn dein Limit.

Fakt: Rauschtrinken bringt jährlich über 23.000 junge Leute ins Krankenhaus.

Alkohol macht mehr kaputt, als du denkst.
www.kenn-dein-limit.info



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung