



FAKTEN STATT MYTHEN!

ALKOHOL





WAS IST ALKOHOL



**Alkohol (Ethanol)
wird durch die
Vergärung von
Zucker aus
Früchten und/oder
Getreide
gewonnen und
gehört zur Gruppe
der Downer.**



WAS HEISST "DOWNER"?

**Als Downer werden in
der Szenesprache
Substanzen**

bezeichnet, welche

- beruhigende**
- schlaffördernde**
- schlafanstossende**
- schmerzstillende**
- betäubende**
- entspannende**
- angstlösende**

**Wirkungen
hervorheben.**



KANTON AARGAU



WIE WIRKT ALKOHOL?



**Alkohol geht schnell ins Blut.
Deshalb kommen erste
Wirkungen sehr schnell:**

- **Fröhlichkeit**
- **Rededrang**
- **Wärmegefühl**
- **Wohlbefinden**
- **Entspannung**

**Achtung mit Mischkonsum!
Psychoaktive Substanzen
(z.B. Cannabis,
Medikamente, usw.) können
ungewollte Wirkungen
haben.**



0.2 - 0.5 Promille

leicht geschwächtes sehen und hören

Aufmerksamkeit, Konzentration und Reaktionsvermögen verschlechtern sich

Man kann nicht gut mit Kritik umgehen, und man trifft eher riskante Entscheidungen.

0.5 - 0.8 Promille

Probleme mit Nachtsicht

Gleichgewichtsprobleme

Enthemmung und Selbstüberschätzung

Konzentrationsfähigkeit, und deutliche Verlängerung der Reaktionsfähigkeit

0.8 - 1 Promille

Tunnelblick, Gegenstände erkennen und räumliches sehen

Zunehmende Gleichgewichtsstörung

starke Konzentrationsschwäche und stark verlängerte Reaktionszeit

steigende Selbstüberschätzung, grosse Freude, zunehmende Enthemmung



KANTON AARGAU



**Ab 3 Promille
Bluthochdruck**



Unterkühlung oder Überhitzung

Tiefschlaf

Koma

Tod

**Je mehr Alkohol getrunken wird,
desto stärker ausgeprägt
werden die Wirkungen.**

**Wichtig: Jede*r reagiert
unterschiedlich auf Alkohol.**

**Hier findest du noch mehr Infos:
<https://www.suchtschweiz.ch/zahlen-und-fakten/alkohol/alkohol-wirkung-risiken/>**





WELCHES ORGAN BAUT ALKOHOL AB?

**Alkohol wird im Körper
nahezu ausschließlich in
der Leber abgebaut.
Dabei findet mit Hilfe eines
Enzyms
(ADH=Alkoholdehydrogen
ase) eine Umwandlung zu
Wasser statt.**

**Das heisst Kaffee trinken,
eine kalte Dusche oder
den Alkohol
rausschwitzen geht nicht.**



WIRKT ALKOHOL AUF JUGENDLICHE GLEICH?

Bei Jugendlichen hat sich die Leber noch nicht vollständig entwickelt. Deshalb kann der Körper den Alkohol weniger gut abbauen.

Schon eine kleine Menge Alkohol kann zu einer Vergiftung führen.



Genau so wie die Leber, ist auch das Gehirn noch in der Entwicklung. Alkohol kann zu demnach auch das Gehirn schädigen.

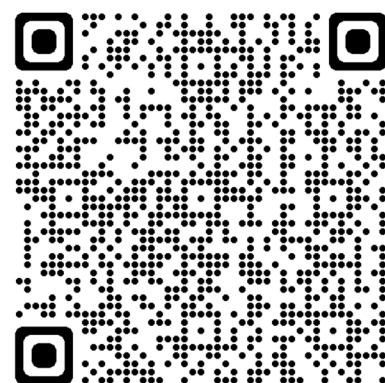
(z.B. bei der Lernfähigkeit)

Falls du schon früh mit Alkoholkonsum beginnst, besteht ein höheres Risiko für spätere Alkoholprobleme. Je jünger desto höheres Risiko!

Die Wirkung von Alkohol kommt auch darauf an, wie der Körperbau ist. Wie gross und wie schwer sind dabei wichtige Faktoren.

Auch besteht ein Unterschied zwischen Männern und Frauen

Wie viel Alkohol ist ok? Hier findest du mehr Infos:





LANGZEITRISIKEN

**Alkohol kann süchtig
machen und wenn man
aufhört, kann es zu
Entzugsserscheinungen
kommen**

- **Unruhe**
- **Zittern**
- **Übelkeit und
Erbrechen**



**Bei häufigem starken
Alkoholkonsum können:**

- **alle Organe im Körper
Schaden nehmen - z.B.
Krebs, Krankheiten im
Verdauungstrakt**
- **das Nervensystem gestört
werden - z.B.
Alkohol dementia**
- **Psychische Probleme - z.B.
Abhängigkeit, Depression**

**Außerdem verstärkt Alkohol
die krebserzeugende
Wirkung anderer Stoffe wie
Zigarettenrauch.**

**Zudem kommt dazu, dass
durch Alkohol die Unfallgefahr
steigt.**



Geschätzte Anzahl alkoholbedingter Todesfälle unter 15-74 Jährigen (2017)



1'553
Tote pro Jahr



=



8.4%
aller
Todesfälle

Anmerkung: nicht vergleichbar mit der Schätzung tabakbedingter Todesfälle.
Quelle: Gmel, 2020

Geschätzte Anzahl abhängiger Personen (2007)



250'000 Alkoholabhängige

Quelle: Kuendig, 2010

Indikatoren für die Auswirkungen von Alkohol im Straßenverkehr (2024)



30
Tote



1'686
Unfälle



1'505
Verletzte



14'244
Führerausweisentzüge

Quellen: ASTRA, 2025



STANDART ALK. GEHALT

- 1- BIER 4% - 12%
- 2- WEIN 10% - 20%
- 3- SEKT 11% - 14%
- 4- SPIRITUOSEN 40% - 60%

**ACHTUNG! DIES SIND
LEDIGLICH
DRUCHSCHNITTSWERTE**

1 Standardglas



1 Glas Bier
3dl (5% Vol.)

=



1 Glas Wein
1dl (15% Vol.)

=



1 Glas Schnaps
4cl (38% Vol.)



ALKOHOL WEITERGEBEN?

Das Gesetz **verbietet** den **Verkauf**
und die **kostenlose Weitergabe** von

Wein, Bier, Apfelwein und
Zigaretten / Tabakprodukte
an unter **16**-Jährige

Spirituosen, Aperitifs und Alcopops
an unter **18**-Jährige

Missachtungen des Gesetzes werden mit **Busse** bestraft.

Typ A1



BUCHT & SCHWEIZ

Die Stellen für Suchtprävention
im Kanton Zürich



KANTON AARGAU



**HIER FINDEST
DU NOCH MEHR
INFOS ZUM
THEMA:**

QUELLEN

SAFERPARTY.CH

FEEL-OK.AT

**GESUNDHEITSFOERDERUNG-
ZH.CH**

SUCHTSCHWEIZ.CH



KANTON AARGAU