

KATER-GERÜCHTE



KATER-GERÜCHTE

RICHTIG ODER FALSCH?

Gerücht 1: „Man bekommt keinen Kater, wenn man beim Alkoholtrinken etwas Fettiges isst!“

Falsch! Fettreiches Essen verzögert zwar die Aufnahme des Alkohols, zusammen mit dem schwer verdaulichen Nahrungsbrei bleibt der Alkohol allerdings länger im Magen und gelangt zu guter Letzt trotzdem ins Blut – also kein wirksamer Katertipp!

Gerücht 2: „Eine Kopfschmerztablette vor dem Alkoholtrinken verhindert den Kater!“

Falsch! Die in den Tabletten enthaltene Acetylsalizylsäure entfaltet ihre Wirkung nicht vor dem Alkoholkonsum.

Gerücht 3: „Zum mäßigen Alkoholkonsum viel Wasser trinken verhindert den Kater!“

Stimmt! Alkohol entwässert den Körper, der sich die

fehlende Flüssigkeit aus dem Blutkreislauf holt. Das führt zu Kopfschmerzen. Es ist also gut, bereits beim (mäßigen!) Alkoholtrinken konstant Wasser zuzuführen und auch vor dem Schlafengehen noch größere Mengen Wasser zu trinken!

Gerücht 4: Nicht durcheinander zu trinken verhindert den Kater!

Stimmt! Beschränke dich beim Trinken auf höchstens zwei verschiedene Getränke. Je mehr verschiedene alkoholische Getränke du durcheinander trinkst, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit für einen Kater!

Kater-Tipps:

Frische Luft, klares Wasser, Vitamine und magnesiumhaltige Nahrungsmittel (z. B. Bananen) bringen dich wieder auf die Beine! Vermeide Sonne, Hitze, Anstrengung oder fettes, scharfes Essen!

www.praevention.at | www.1-2-free.at



ALK & SEX



ALK & SEX

Schief gelaufen ...

Alk betäubt das Gehirn, Hemmungen fallen. Du machst Dinge, die du nüchtern nie getan hättest. Und du landest möglicherweise auch schneller mit jemandem im Bett, obwohl du eigentlich nicht wolltest. Vielleicht auch mit Menschen, denen du gar nicht wirklich vertraust. Manchmal wissen Leute gar nicht mehr, dass sie Sex hatten, weil sie ein Alkohol-Black-Out hatten. Dann ist wirklich etwas schief gelaufen!

Niente!

Alkohol beeinträchtigt die „Standfestigkeit“ von Männern, denn durch Alkohol verringert sich der Testosteronspiegel im Blut. Da kann es schon sein, dass du keine Erektion oder keinen Orgasmus bekommst. Ganz schön frustrierend und unbefriedigend!

Blödes Rumgefummel!

Jeder weiß, dass man sich beim Sex schützen soll. Wenn du getrunken hast, denkst du schneller: Diese blöde Fummelei mit dem Kondom! Wenn du beim Sex keinen klaren Kopf hast und dich auf ungeschützten Verkehr einlässt, riskierst du eine Ansteckung mit sexuell übertragbaren Krankheiten oder eine ungewollte Schwangerschaft ...

www.praevention.at | www.1-2-free.at



ALK & FIGUR



ALK & FIGUR

Kalorienbombe

Alkohol macht außer betrunken auch ganz schön dick. Ein Gramm Alkohol enthält 7 Kilokalorien (kcal), beinahe so viel wie ein Gramm Fett (9 kcal) und mehr als ein Gramm Zucker (4 kcal). Noch schlimmer: Alkohol sorgt dafür, dass das körpereigene Fett langsamer abgebaut wird.

Bierbauch-Effekt

Wo sich das überschüssige Fett ablagert, hängt u. a. vom Geschlecht ab: Männer werden meistens um den Bauch herum dicker (Bierbauch), Frauen überwiegend an Hüften und Oberschenkeln.

Prost – Mahlzeit!

Alkohol weckt den Appetit! Eine Würstelstand oder eine Fast-Food-Kette kommen für den schnellen Hunger gerade recht! Nur: Soviel kannst du gar nicht tanzen, dass dein Körper die Kalorienbombe „Alk + Fast-Food“ verbrennt. Ein Hamburger, Pommes, drei Alkopops und du hast bereits deutlich mehr als die Hälfte deines täglichen Kalorienbedarfs aufgenommen!

www.praevention.at | www.1-2-free.at



ALK & SPORT



ALK & SPORT

Null Kondition!

Alkohol erweitert die Blutgefäße, somit muss dein Herz mehr Kraft aufwenden, um das Blut durch den Körper zu pumpen. Die Muskeln, die du zum Sporteln brauchst, sind dadurch unterversorgt. Außerdem erhöhen sich Pulsschlag und Atmung – das verschlechtert deine Kondition.

Null Koordination!

Durch Alkoholeinfluss reagierst du langsamer als normal. Deine Koordination (Augen-Hand-Koordination, Motorik, Gleichgewicht), deine Sehkraft lassen nach. Das Schmerzempfinden sinkt, wodurch das Risiko von Sportverletzungen steigt!

Schlechte Erholung!

Alkohol verhindert durch seine entwässernde Wirkung die Regeneration des Wasserhaushalts und damit die Erholung des Körpers.

Alk nach dem Sport ...

Bei körperlicher Belastung entstehen in den Muskeln Abfallstoffe (Milchsäure), die Muskelschmerzen verursachen können. Der Abbau dieser Stoffe wird in dem Moment verhindert, in dem Alkohol getrunken wird, da die Leber dem Abbau von Alkohol Vorrang gibt und die Milchsäure erst mal links liegen lässt.

www.praevention.at | www.1-2-free.at



HILFE! IM RAUSCH



HILFE! IM RAUSCH

Hilfe!

Schwer betrunkene Jugendliche brauchen Hilfe! Am besten ist es, wenn du ihn/sie nach Hause bringst und ihn/sie beruhigst. Vorwürfe haben zu diesem Zeitpunkt keinen Sinn!

Was wenn ...?

Gefährlich ist es, wenn der/die Betrunkene vor sich hindämmert oder nicht mehr ansprechbar ist. Wichtig ist, ihn/sie NICHT alleine zu lassen und für Hilfe zu sorgen!

Erste Hilfe bei Kreislaufproblemen, Übelkeit,

Herzrasen:

- Beruhigen
- Hinlegen, Beine hoch

- Bewusstlose und Schlafende in stabile Seitenlage bringen, Mundhöhle von Erbrochenem befreien – Erstickungsgefahr!
- Ruhige Umgebung schaffen
- Für Frischluft sorgen
- Zudecken – einer Unterkühlung vorbeugen (Besonders im Winter nicht alleine lassen!!)
- Wasser oder Tee anbieten

Bei Bewusstlosigkeit, Atemstörungen, fehlenden Reflexen (Zwicken!) – sofort die Rettung 144 rufen!

... und keine Angst: Es besteht ärztliche Schweigepflicht!

www.praevention.at | www.1-2-free.at

RAUSCH & RISIKO



RAUSCH & RISIKO

G´scheit abfeiern?!?

Du willst Spaß, Action und eine rauschende Party, weil das Leben hart genug ist.

Auf ins Abenteuer!

Nicht aber, wenn du schlecht drauf bist: Alkohol und andere Drogen können deine schlechte Stimmung verstärken!

Sei dein eigener Herr!

Rausch bewirkt eine Veränderung unserer Wahrnehmung. Im Rausch erlebst du vieles intensiver und fühlst dich vielleicht stärker, bist aber auch verletzbarer. Tu nie etwas, um andere zu beeindrucken, sondern bestimme deine eigene Dosis. Du entscheidest, wie viel – und wenn´s genug ist!

Look at your friends!

Das Nachtleben hat so seine eigenen Gesetze. Das Risiko, im Nachtflug nicht immer alles unter Kontrolle zu haben, ist mit dabei. Drum schau, mit wem du unterwegs bist und ob echte Freunde/ Freundinnen für dich da sind, wenn´s dir mal nicht gut gehen sollte.

Enjoy and party!

www.praevention.at | www.1-2-free.at

