

## Erwachsen werden ist interessant:

- ▶ Schule ▶ Pubertät ▶ erste Liebe
- ▶ der erste Schritt in den Beruf
- ▶ neue Erfahrungen ▶ die erste Reise alleine
- ▶ die „ach so gescheiten“ Erwachsenen
- ▶ sie verstehen mich einfach nicht
- ▶ fühle mich so alleine... ▶ hört mich denn keine/r?

## Hilfnummern:

Hier kannst du anrufen, wenn du oder deine Freunde Alkohol getrunken haben.

Tag und Nacht erreichbar

**Rat auf Draht Tel. 147**

Hier bekommst du:

- ▶ Unterstützung bei Alkohol- oder Suchtproblemen
- ▶ Unterstützung bei erzieherischen/sozialen Problemen
- ▶ keinen zusätzlichen Ärger ▶ ausgebildetes Personal
- ▶ neutrale Sichtweise ▶ jemanden, der dich versteht
- ▶ schnelle unkomplizierte Hilfe
- ▶ Gespräche mit deinen Eltern
- ▶ den Weg in eine lebenswerte Zukunft aufgezeigt
- ▶ Unterstützung, wann immer du sie brauchst

Ö3 + Rotes Kreuz Kummer-Nummer,  
erreichbar von 16 - 24 Uhr: **Tel. 0800 600 607**

Rettung: **144**, Polizei: **133**

**Denn du und deine  
FreundInnen sind es wert!**

## Erwachsen werden ist spannend!

## Verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol!



*Wir alle tragen Verantwortung  
für unseren Körper und als  
Vorbild für die Jüngeren!*



**ÖGAP**<sup>GMBH</sup>

Österreichische Gesellschaft für Arbeitsschutz & Prävention

ÖGAP GmbH, Vollererhofstrasse 311, A-5412 Puch  
Internet: [www.oegap.at](http://www.oegap.at) E-Mail: [office@oegap.at](mailto:office@oegap.at)  
Tel.: +43(0)6245 77428 Mobil: +43(0)676 844 050 6007

© Copyright by BENELUGAP S.A. Alle Daten sind urheberrechtlich geschützt.  
Medieninhaber und Herausgeber: BENELUGAP S.A.

*„Wer unserer Jugend vertraut,  
und ihr das auch beweist,  
wird von ihr nie enttäuscht.“*

Komm. Rat Egon Blum, Reg. Beauftragter für Jugend a.D.

## Alkohol: das Gift für meinen Körper:

### ▶ Alkohol greift meine Organe an

Gehirn, Mund- und Rachenraum, Lunge, Herz-Kreislaufsystem, Leber, (weibl.) Brustdrüse, Magen, Bauchspeicheldrüse, Darm

### ▶ Alkohol schädigt meine Gehirnentwicklung und macht süchtig

- Erinnerungsvermögen nimmt ab
- Sinneswahrnehmungen gehen zurück
- Sprachstörungen, Gleichgewichtsstörungen
- Schmerzempfindlichkeit nimmt ab
- Muskelkraft läßt nach
- Leber wird nachhaltig geschädigt
- Krebsrisiko steigt

Auswirkungen von Alkohol



...nicht erst reagieren, wenn es zu spät ist...  
aufklären, sensibilisieren, Grenzen aufzeigen...  
...nicht wegschauen,  
sondern verantwortungsvoll handeln!

„Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Arthur Schopenhauer (1788-1860), deutscher Philosoph

## Alkohol: das Gift in meinem Körper:

### ▶ Wie kommt der Alkohol in meinen Körper?

ca. 2 % über die Mundschleimhaut  
ca. 20 % über die Magenschleimhaut  
ca. 78 % über den Dünndarm

### ▶ Wie verteilt sich Alkohol in meinem Körper?

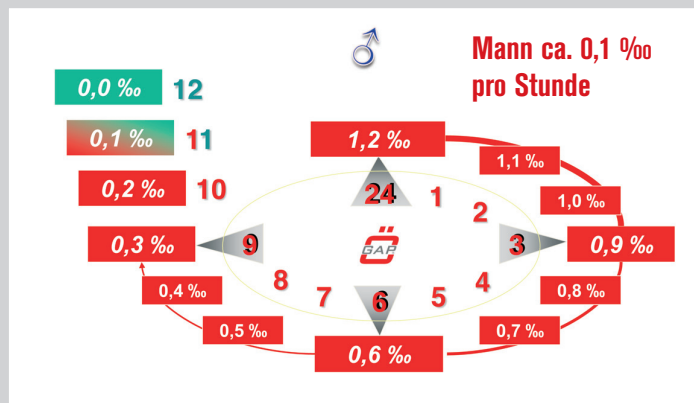
Der Alkohol wird mit dem Blut zu den Zellen geführt und kann somit im gesamten Körper enorme Schäden anrichten, z.B. Störung des Gehirnzellenwachstums.

### ▶ Wie kommt der Alkohol aus meinem Körper raus?

> als 5 % wird ausgeatmet  
ca. 2 % über Urin  
1 - 2 % über Schweiß  
> als 90 % über die Leber

**ACHTUNG RESTALKOHOL!** Auch am Tag nach einem „Rausch“ kann der Alkoholspiegel noch sehr hoch sein.

Abbauraten von Alkohol



## Heimtückische Alkopops!

Viel Zucker, hochprozentiger Alkohol, schmecken süß - der Alkohol brennt nicht.

Eine Flasche Alkopops = 2 Schnäpse!

## Was ist denn nun cool?



mein Geld für Alkohol ausgeben  
oder  
mein Geld für Dinge ausgeben, die mir lange Zeit gefallen

den Bordstein küssen  
oder  
meine(n) Freund(in) küssen

eine kaputte Leber  
oder  
Gesundheit

Bierbauch und Alko-Hips  
oder  
Muskeln und Taille

Ärger und vielleicht sogar ungewollte Schwangerschaft  
oder  
schönes und spannendes Leben

sich übergeben müssen  
oder  
eine Party bis zum Schluß genießen

getrübter Blick  
oder  
Durchblick haben

sozialer Abstieg  
oder  
Verantwortung übernehmen