



Welches Organ wird durch den exzessiven Alkoholkonsum am meisten geschädigt?

feel-ok.ch/alkohol-risiken

Die Leber, weil Alkohol hauptsächlich in der Leber abgebaut wird. Mögliche Folgen sind Fettleber, Alkoholhepatitis und Leberzirrhose. Übermässiger Alkoholkonsum schädigt alle Organe. Mögliche Folgen sind Krebserkrankungen und psychische Störungen.



In welchem Alter sollte man maximal 2 Standardgläser pro Woche trinken?

Ein Standardglas enthält 10 bis 12 g reinen Alkohol: z.B. 3 dl Bier oder 1 dl Wein.

feel-ok.ch/alkohol-ok

- Bis 13 Jahre: Keinen Alkohol trinken.
- 14-15 Jahre: Ausprobieren liegt drin.
- 16-17 Jahre: Max. 2 Standardgläser pro Woche



Wie wirkt Alkohol?

feel-ok.ch/0001

Im Gehirn beeinträchtigt Alkohol die Aufmerksamkeit, die Konzentration, die Kritikfähigkeit, das Urteilsvermögen und die Reaktionsfähigkeit. Konzentration und Reaktionsfähigkeit lassen nach. Risikobereitschaft und Selbstüberschätzung nehmen zu.



Wann solltest du keinen Alkohol trinken, auch wenn du 16 Jahre oder älter bist?

feel-ok.ch/alkohol-wann-verzichten

Lernen, arbeiten, ein Verkehrsmittel lenken oder Sport treiben, erfordert Konzentration und Leistung.

Wenn du dein Bestes geben willst, trink keinen Alkohol. Auch nicht, wenn du Stress hast oder Medikamente einnimmst.



Wie kann der Alkoholabbau im Körper beschleunigt werden?

feel-ok.ch/ext/pm-rechner

Es gibt keine Möglichkeit, den Alkoholabbau zu beschleunigen, auch nicht durch Sport, viel Wasser und Kaffee oder kaltes Duschen.



Wenn ein Freund oder eine Freundin auf dem Boden liegt (z.B. wegen einer Alkoholvergiftung), wie kannst du ihm*ihr helfen?

youtube.com/watch?v=eF9rO3g-dYY

(1) Person ansprechen | (2) Atmung prüfen | (3) Stabile Seitenlage einleiten, dann Betroffene zudecken | (4) Notruf 144 wählen



Tipps für einen risikoarmen Umgang mit Alkohol:

- Du beachtest die Empfehlungen für dein Alter (und ab 18 für dein Geschlecht).
- Du übst keine Aufgaben oder Tätigkeiten aus, die Konzentration erfordern.
- Dir geht es gut.
- Du hast schon etwas gegessen und trinkst Alkohol langsam.
- Du wechselst zwischen einem alkoholischen und einem alkoholfreien Getränk ab.
- Wenn du Durst hast, trinkst du zuerst ein alkoholfreies Getränk.
- Du nimmst keine Medikamente oder Drogen ein.

