

# Binge-Drinking: Übermäßiger Alkoholkonsum und seine Folgen

Kaleido informiert

Veröffentlicht am 20.02.2020 um 17:12 Uhr

Karneval steht vor der Tür. Für viele Jugendliche und Erwachsene gehört der Konsum von Alkohol leider schon genauso zu den jecken Tagen wie das richtige Kostüm. Warum du es beim Thema Alkohol nicht zu bunt treiben solltest, erklären wir dir hier.



Übermäßiger Alkoholkonsum kann ernsthafte körperliche und geistige Schäden verursachen. |

Foto: eyetronic/stock.adobe.com

Fest steht: Alkohol ist ein Nervengift, das schon in geringen Mengen Schaden anrichten kann. Vielleicht hast du es schon selbst erlebt: Du trinkst ein oder zwei Gläser eines alkoholischen Getränks und fühlst dich berauscht, beschwipst, belebt. Wenn dann noch ein paar Gläser hinzukommen, stellt sich ein eher betäubendes Gefühl ein, du verlierst die Orientierung, kannst nicht mehr deutlich sprechen, taumelst und bist nicht mehr richtig „dabei“. In einem solchen Zustand bist du nicht mehr zurechnungsfähig, es können schwere Unfälle passieren, du lässt dich möglicherweise auf Dinge ein, die du im nüchternen

Zustand niemals tun würdest. Ganz zu schweigen von den unangenehmen Nachwirkungen am „Tag danach“ ist zu viel Alkohol niemals eine gute Idee!

In den letzten Jahren hat sich ein sehr unschönes Phänomen im Umgang mit Alkohol entwickelt: Das sogenannte Binge-Drinking. Das ist Englisch und bedeutet „Rauschtrinken“. Was sich im ersten Moment harmlos anhören mag, ist in Wahrheit sehr gefährlich. Man spricht von Binge-Drinking, wenn ein erwachsener Mann mindestens 5 Gläser alkoholischer Getränke innerhalb von 2 Stunden trinkt. Bei Frauen sind es 4 Gläser, bestimmt kannst du dir vorstellen, dass bei Jugendlichen sogar noch weniger Alkohol nötig ist, um von Binge-Drinking zu sprechen. Hochgerechnet gelangen so pro getrunkenem Liter 0,8 Gramm reinen Alkohols in die Blutbahn. Es besteht die Gefahr zahlreicher körperlicher und geistiger Beeinträchtigungen. Im schlimmsten Fall resultiert aus dem übermäßigen Alkoholkonsum eine Alkoholvergiftung und das, was mal als Spaß gedacht war, endet im Krankenhaus!

Wer regelmäßig trinkt, riskiert unter anderem Leberschäden und Beeinträchtigungen des Herzkreislauf-Systems. Besonders bei jungen Menschen, deren Gehirn und Organe sich noch in der Entwicklung befinden, richtet übermäßiger Alkoholkonsum massiven Schaden an. Zu viel Alkohol macht außerdem nachweislich dumm, denn bei jedem Rausch werden Millionen von Hirnzellen zerstört. Du siehst also, es gibt eine Menge Argumente, warum du die Sache mit dem Alkohol vorsichtig und mit Bedacht angehen solltest.

Die Gründe, warum Menschen zu Alkohol greifen, können sehr unterschiedlich sein. Bei vielen, vor allem jungen Menschen kommt es besonders in Gruppen oder bei besonderen Anlässen, wie zum Beispiel an Karneval, zu Binge-Drinking-Verhalten. Die Stimmung ist gut, alle trinken was, da fällt es manchmal schwer, nein zu sagen. Außerdem macht Alkohol oft vermeintlich „lockerer“, man traut sich mehr, wird hemmungsloser. Wenn du dieses Gefühl kennst, solltest du wissen, dass du bei allen Entscheidungen dein eigener Chef bist! Trink doch ein oder zwei Gläser mit und wechsele danach auf Cola. Du solltest den Konsum im Griff haben, nicht umgekehrt! So schützt du nicht nur dich selbst, sondern gehst auch noch mit gutem Vorbild voran – und Selbstbewusstsein ist sowieso viel cooler als ein Alkoholrausch. Manchmal trinken Menschen auch Alkohol, weil es ihnen seelisch nicht gut geht. Aus Frust oder Trauer trinken ist gar keine gute Idee, die fast immer im totalen Rausch endet. Wenn du Sorgen hast, such dir lieber jemanden zum Reden anstatt zur Flasche zu greifen. Das ist gesünder und bringt dir außerdem viel mehr.

Ganz wichtig ist grundsätzlich, dass du dich im Umgang mit Alkohol verantwortungsbewusst verhältst. Wenn du ein paar Regeln beachtest, hast du eigentlich nichts zu befürchten. Halte dich an die gesetzlichen Vorgaben, das heißt, lass vor deinem 16. Geburtstag am besten die Finger von alkoholischen Getränken. Danach darfst du hin und wieder mal ein Glas trinken, aber nur in Maßen. Wenn es doch mal ein paar Gläser mehr sind, achte unbedingt darauf, zwischendurch auch Wasser zu dir zu nehmen, trinke nie auf leeren Magen und auch nicht „durcheinander“. Sei dein eigener Chef, du bestimmst, was und wie viel du trinkst, sonst niemand. So werden nicht nur die Karnevalstage ein Riesenspaß!

Wenn du Fragen zum Thema Alkoholkonsum hast oder wissen möchtest, ob du dich im Umgang mit Alkohol richtig verhältst, können dir die Beraterinnen und Berater von Kaleido weiterhelfen. Unter dieser Nummer könnt ihr jederzeit anrufen: 087 - 55 46 44. Oder schreibt eine E-Mail an [info@kaleido-ostbelgien.be](mailto:info@kaleido-ostbelgien.be)