

## Rechtliche Informationen



- Wein, Bier und Sekt sind ab 16 Jahren erlaubt.
- Alle anderen Alkoholsorten, die man im Supermarkt kaufen kann, sind ab 18 Jahren erlaubt.
- Alkohol darf auf öffentlichen Plätzen getrunken werden.
- Die aktive Teilnahme am Straßenverkehr unter Alkoholeinfluss ist verboten. Bei Unfällen und Polizeikontrollen führt das zu Strafen (zum Beispiel Geldstrafen und Fahrverbote).

## Hilfe



Du kannst dich mit allen Sorgen an folgende Beratungsstellen wenden. Diese unterliegen der Schweigepflicht. Sie dürfen mit keinem anderen darüber reden, wenn du das nicht möchtest.



- Caritasverband für Dresden e. V.  
Telefon: (03 51) 8 04 38 04  
[www.caritas-suchtberatung-dresden.de](http://www.caritas-suchtberatung-dresden.de)
- Diakonisches Werk – Stadtmission Dresden e. V.  
Telefon: (03 51) 4 46 89 77 oder 8 17 24 00  
[www.diakonie-dresden.de](http://www.diakonie-dresden.de)
- SZL Suchtzentrum gGmbH  
Telefon: (03 51) 4 20 77 38  
[www.suchtzentrum.de/horizont](http://www.suchtzentrum.de/horizont)
- GESOP gGmbH  
Telefon: (03 51) 21 53 08 30  
[www.gesop-dd.de](http://www.gesop-dd.de)
- Mobiler Suchtdienst im Sozialamt  
Telefon: (03 51) 4 88 49 87, 4 88 49 89 oder 4 88 49 95  
[www.dresden.de/mobiler-suchtdienst](http://www.dresden.de/mobiler-suchtdienst)
- Jugend- und Drogenberatungsstelle des Gesundheitsamtes  
Telefon: (03 51) 4 88 53 71  
[www.dresden.de/drogenberatung](http://www.dresden.de/drogenberatung)

de en ar ps fa ti

HIGHLINE  
STUDENT PROJECT

### Impressum

Herausgeberin:  
Landeshauptstadt Dresden

Gesundheitsamt  
Koordination Suchthilfe/Suchtprävention  
Telefon (03 51) 4 88 53 58  
Telefax (03 51) 4 88 53 03  
E-Mail [suchtbeauftragte@dresden.de](mailto:suchtbeauftragte@dresden.de)

Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Telefon (03 51) 4 88 23 90  
Telefax (03 51) 4 88 22 38  
E-Mail [presse@dresden.de](mailto:presse@dresden.de)

Postfach 12 00 20  
01001 Dresden  
[www.dresden.de](http://www.dresden.de)  
[facebook.com/stadt.dresden](https://facebook.com/stadt.dresden)

Zentraler Behördenruf 115 – Wir lieben Fragen

Redaktion: „Highline“ Studentisches Projekt der Hochschule Merseburg,  
Dr. Kristin Ferse, Anja Maatz, Frank Bauer

Gestaltung: Gesundheitsamt

Bildnachweise: [thenounproject.com](http://thenounproject.com) (CCBY) | IconMark, Oliver Gomez,  
Hopkins, Woodcutter Font (Police & Drugs), Fotolia | Mirko

Oktober 2018

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage  
des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtages beschlossenen  
Haushaltes.

Elektronische Dokumente mit qualifizierter elektronischer Signatur  
können über ein Formular eingereicht werden. Darüber hinaus gibt es die  
Möglichkeit, E-Mails an die Landeshauptstadt Dresden mit einem S/MIME-  
Zertifikat zu verschlüsseln oder mit DE-Mail sichere E-Mails zu senden.  
Weitere Informationen hierzu stehen unter [www.dresden.de/kontakt](http://www.dresden.de/kontakt).  
Dieses Informationsmaterial ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der  
Landeshauptstadt Dresden. Es darf nicht zur Wahlwerbung benutzt werden.  
Parteien können es jedoch zur Unterrichtung ihrer Mitglieder verwenden.

[www.dresden.de/sucht](http://www.dresden.de/sucht)



 Dresden.  
Dresdner

Alkohol in Deutschland  
Informationen zum Umgang mit Alkohol

# Alkohol in Deutschland

## Allgemeine Informationen



- Das Trinken von Alkohol ist in Deutschland zwar legal und gesellschaftlich akzeptiert, hat aber Risiken.
- Alkohol gibt es fast überall zu kaufen (zum Beispiel im Supermarkt, am Kiosk, an der Tankstelle).
- Der Alkoholgehalt eines Getränkes ist auf der Verpackung angegeben oder kann erfragt werden (zum Beispiel 5,0 Vol.-%).

## Alkoholgehalt verschiedener alkoholischer Getränke:

	Menge: 0,5 l Alkoholgehalt: ca. 5 Vol.-% entspricht 20 g reinem Alkohol		Menge: 0,2 l Alkoholgehalt: ca. 10 Vol.-% entspricht 20 g reinem Alkohol
Bier		Wein	
	Menge: 0,1 l Alkoholgehalt: ca. 10 Vol.-% entspricht 9 g reinem Alkohol		Menge: 0,02 l Alkoholgehalt: ca. 33 Vol.-% entspricht 5 g reinem Alkohol
Sekt		Spirituosen	

## Alkohol aus medizinischer Sicht



- Alkohol ist ein Zellgift und schädigt den gesamten Körper.
- Alkohol entzieht dem Körper Flüssigkeit. Trinke daher während und nach dem Alkoholkonsum viel Wasser.
- Besondere Schäden treten ein, wenn Kinder, Jugendliche und schwangere Frauen Alkohol trinken!
- Während der Schwangerschaft und Stillzeit darf kein Alkohol getrunken werden! Alkoholkonsum während der Schwangerschaft schadet dem Kind im Bauch.
- Alkohol geht in die Muttermilch über und ist für Säuglinge ein stärkeres Zellgift als für Erwachsene.
- Das Trinken von verschiedenen gemischten Alkoholsorten (zum Beispiel Bier und Wein) belastet den Körper mehr, als nur Bier oder Wein zu trinken.
- Alkohol zusammen mit Medikamenten oder anderen Drogen zu trinken, ist sehr gefährlich.
- Große Mengen an Alkohol und ein regelmäßiger Konsum schwächen das Immunsystem, belasten den Körper und können zu Abhängigkeit führen.



## Alkohol und das soziale Zusammenleben

- Durch zu viel Alkohol kannst du in einen hilflosen Zustand geraten. Es besteht Unfall- und Verletzungsgefahr und das Risiko, Opfer von Gewalt zu werden. Schon nach dem Trinken von wenig Alkohol kann die Selbsteinschätzung falsch sein.
- Vorsicht: die Bereitschaft zu riskantem Verhalten steigt.
- Alkohol kann enthemmend wirken und verändert die Wahrnehmung. Man wird schneller gewalttätig. Achte darauf, dass du dich anderen Menschen gegenüber weiterhin respektvoll verhältst.
- Benutze auch bei sexuellen Handlungen unter Einfluss von Alkohol Kondome, um dich vor ansteckenden Krankheiten und ungewollten Schwangerschaften zu schützen.
- Bei Übelkeit und damit verbundener Bewusstlosigkeit und Erbrechen herrscht Erstickengefahr. Lege die betreffende Person auf die Seite, damit das Erbrochene aus dem Mund fließen kann.
- Hole ärztliche Hilfe, wenn jemand so betrunken ist, dass sie/er das Bewusstsein verliert und aufhört zu atmen (Telefonnummer: 112).
- Wenn du deinen Alkoholkonsum verändern oder beenden willst oder Fragen hast, kannst du dich an spezielle Hilfs- und Beratungsstellen wenden.
- Wenn du Fragen zum Thema Alkohol hast und lernen möchtest weniger zu trinken, kannst du dir anonym und kostenfrei in einer Beratungsstelle Hilfe holen.

## Deshalb:



- Je weniger du trinkst und je größer die Abstände beim Trinken sind, desto weniger gesundheitliche Gefahren gibt es.
- Halte Trinkpausen und Erholungsphasen ein.
- Für Frauen und Männer gelten unterschiedliche Grenzwerte für einen risikoarmen Konsum. Dieser liegt bei Frauen bei 12 Gramm (etwa ein Glas Sekt) und bei Männern bei 24 Gramm (etwa ein Glas Bier) reinem Alkohol pro Tag.
- Du solltest an mindestens zwei Tagen in der Woche keinen Alkohol trinken.