



## **MERKE: DEIN LEVEL IST SCHNELL ERREICHT.**

Die Auswirkungen von »ein paar Gläschen« Alkohol merkst du schneller, als du denkst. Mädchen übrigens meist schneller als Jungen, denn Mädchen haben durchschnittlich weniger Muskelmasse und damit weniger Körperflüssigkeit. Dadurch werden sie meistens schneller betrunken als Jungen.

### **Nach 1–3 Gläsern Alkohol:** Gerade noch locker

Bei 0,2 bis 0,5 Promille hast du ungefähr 1 bis 3 Gläser Alkohol getrunken. Dein Puls und deine Atmung werden schneller. Die Blutgefäße, die direkt unter der Haut liegen, werden weiter, wodurch es dir warm wird. Dein Geschmackssinn und deine Sehfähigkeit gehen etwas zurück, und auch deine Schmerzempfindlichkeit nimmt ab. Dein Appetit wird angeregt und du musst öfter aufs Klo.

### **Nach 3–7 Gläsern Alkohol:** Ganz schön blau

Bei 0,5 bis 1,5 Promille hast du etwa 3 bis 7 Gläser Alkohol getrunken. Dein Verhalten und deine Stimmung ändern sich spürbar. Du überschätzt dich leicht und fühlst dich aufgedreht, während du in Wirklichkeit zunehmend betäubt wirst. Dein Erinnerungs- und Reaktionsvermögen nimmt ab. Du kannst Situationen nicht mehr so gut einschätzen. Die Koordination deiner Muskeln wird schlechter. Der so genannte Tunnelblick tritt auf. Das heißt, dass du „rinks und lechts“ von der Sehachse immer weniger wahrnimmst.

### **Nach 7–15 Gläsern Alkohol:** Stark betrunken

Bei 1,5 bis 3 Promille hast du 7 bis 15 Gläser Alkohol getrunken. Alle körperlichen Effekte, die vorher besprochen wurden, werden stärker. Du bist emotionaler als sonst und deine Hemmungen verschwinden. Du findest alles, was du machst, super! Meistens ist aber das Gegenteil der Fall. Dein Gesicht wird rot und deine Pupillen werden größer. Die Wahrscheinlichkeit, dass dir schlecht wird und dich übergeben musst, steigt enorm.

### **Nach 15–20 Gläsern Alkohol:** Stockbesoffen

Bei 3 bis 4 Promille hast du 15 bis 20 Gläser Alkohol getrunken. Alle deine Sinne sind in diesem Stadium betäubt. Du bist total orientierungslos und eigentlich nur noch körperlich präsent. Von allem, was du im nüchternen Zustand sehen und hören würdest, kommt jetzt nur noch sehr wenig bei dir an.

### **Nach mehr als 20 Gläsern Alkohol:** Totaler Knock-out

Bei mehr als 4 Promille hast du mehr als 20 bis 25 Gläser Alkohol getrunken. Deine Atmung und dein Puls werden so langsam und schwach, dass du ins Koma fallen und sterben kannst. Es drohen akut: Atemstopp und Herzstillstand. Das ist unwahrscheinlich? Von wegen! Gerade in Cliques kommt das so genannte „Binge-Drinking“ oder „Koma-Saufen“ vor – das heißt: so lange saufen, bis nichts mehr geht.