

Dezember 2013 • N°56



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

den ins!der




**Was macht Alkohol
mit dir?**

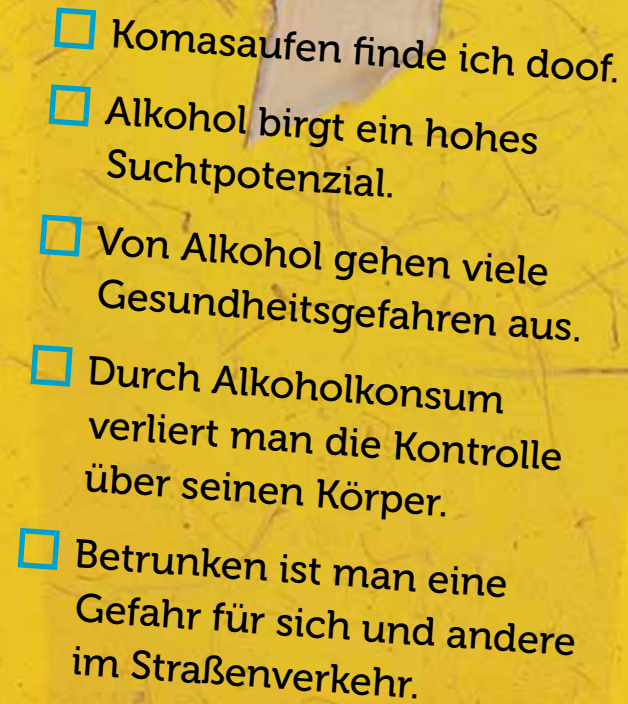
www.cancer.lu



Was denkst du

über Alkohol ?

- 
- ☐ Ich bin lustiger, wenn ich Alkohol getrunken habe.
 - ☐ Ich vergesse alle Sorgen.
 - ☐ Ich finde Alkopops lecker.
 - ☐ Ich will zur Clique gehören.
 - ☐ Ich wirke erwachsener, wenn ich Alkohol trinke.

- 
- ☐ Komasaufen finde ich doof.
 - ☐ Alkohol birgt ein hohes Suchtpotenzial.
 - ☐ Von Alkohol gehen viele Gesundheitsgefahren aus.
 - ☐ Durch Alkoholkonsum verliert man die Kontrolle über seinen Körper.
 - ☐ Betrunkene sind eine Gefahr für sich und andere im Straßenverkehr.



Auf den folgenden Seiten wirst du sehen, wie andere über Alkohol denken und welche Erfahrungen Jugendliche damit gemacht haben.

Interview mit 'Seed To Tree'

„Sehr starke Charaktere“

'Seed To Tree' ist ein bekanntes Folkrock-Trio aus Luxemburg. Leadsänger Georges Goerens (20), Gitarrist Benjamin Heidrich (21) und Drummer Michi Mentgen (19) spielten diesen Sommer auf allen Festival-Bühnen des Landes und schafften es sogar auf die Hauptbühne des Rock-A-Field. Ganz zu schweigen von drei Single-Auskopplungen, die die Charts bevölkerten. Wir haben die drei gefragt, was ihnen Alkohol bedeutet.

Trinkt ihr hin und wieder Alkohol?

Georges: Ja, schon. Aber wir sind garantiert nicht die „Bad Boys“ der Musikszene, eher so etwas wie gemäßigte Genießer. Wir übertreiben selten. Im Sommer verbrachten wir ein paar Tage im Wochenendhaus von Michis Vater, da haben wir das ein oder andere Glas Wein getrunken.

Aber dabei blieb es dann auch. Alkohol ist für uns kein Mittel, um Sorgen zu vergessen oder um mit dem Leben zurechtzukommen.

Ist Alkoholkonsum denn wichtig, um in der Gruppe dazu zu gehören?

Michi: In unserem Alter - wir sind alle drei um die Zwanzig - nicht mehr. Für manche Teenies kann Alkoholkonsum jedoch eine Versuchung sein, um vermeintlich erwachsener zu wirken.

Ist euch in eurem Umfeld schon mal Komsaufen begegnet?

Georges: Ehrlich gesagt, nein. Dass mal jemand einen tüchtig über den Durst trinkt, das ja. Aber auch das schadet ja der Gruppendynamik bereits. Wenn man einen Freund abends um elf Uhr nach Hause bringen muss, weil er total betrunken ist, dann hebt das nicht gerade die Stimmung. Es ist uncool. In unserem Freundeskreis gibt es übrigens ein paar Leute, die nie Alkohol trinken, die aber beim Weggehen genauso viel Spaß haben wie die anderen. Denen zollen wir sehr großen Respekt, das sind in unseren Augen sehr starke Charaktere.

„Es schadet der Gruppendynamik“

An welche Gesundheitsgefahren denkt ihr bei Alkohol?

Michi: Weniger an Erkrankungen wie Leberzirrhose. Sondern eher an Gefahren, die im Straßenverkehr entstehen, wenn jemand betrunken ein Fahrzeug lenkt. Dass er dann für sich und die anderen Verkehrsteilnehmer eine Gefahr darstellt. Alkohol ist ein „No Go“, wenn man sich auf die Vespa oder hinter das Steuer eines Autos setzt.

Wie lautet eure Botschaft an die 'Den Insider'-Leser?

Georges: Man kann definitiv genauso glücklich sein, wenn man keinen Alkohol trinkt.

Foto: Cédric Letsch

A portrait of judoka Marie Muller, smiling and raising her right arm in a celebratory gesture. She is wearing a white judo gi with a black belt. The background is dark with a red circular element on the right.

Interview mit Judoka Marie Muller

„Ich halte nicht viel von Verboten“

Foto: Guy Wolff, Télécran

Marie Muller gehört definitiv zu den bekanntesten Sportler-Gesichtern des Landes. Die 28-Jährige wurde schon mehrmals als Sportlerin des Jahres ausgezeichnet. Wir haben die Judoka gefragt, wie sie es mit dem Thema Alkohol hält. Und siehe da, sie gönnt sich ab und zu ein Gläschen. Aber eben nur ab und zu.

Wann hast du zum ersten Mal Alkohol getrunken?

Soweit ich mich erinnern kann, habe ich das erste Mal mit 14 oder 15 Alkohol getrunken. Und zwar durfte ich beim Abendessen mit meiner Familie ein halbes Glas Rotwein trinken.

Darf man denn als Profisportlerin überhaupt Alkohol trinken?

Als Profisportler, bin ich der Meinung, darf man auch mal Alkohol trinken. Es sollte sich jedoch in geringen Maßen halten, da sich ein hoher Alkoholkonsum negativ auf die Leistungsfähigkeit auswirkt. Ich trinke zum Beispiel vor Wettkämpfen mehrere Wochen vorher gar keinen Alkohol mehr.

Gab es das Phänomen des Komasaufens schon, als du ein Teenie warst?

Als ich Teenie war, gab es auch schon Jugendliche, die zu viel getrunken haben. Aber mit dem Unterschied, dass es von den meisten anderen als negativ angesehen wurde und man eher sagte, dass sich derjenige, der sehr, sehr viel getrunken hatte, mal wieder nicht unter Kontrolle hatte. Die Entwicklung heutzutage, dass es als „cool“ angesehen wird, wenn man sehr viel trinkt, finde ich aber erschreckend.

Wenn du mal ein Gläschen trinkst, spürst du die Auswirkungen dann beim Training?

Direkt bzw. auch ein paar Stunden vor dem Training trinke ich nie Alkohol, weil das auf jeden Fall Auswirkungen aufs Training hat. Unter anderem höhere Verletzungsgefahr, niedrigere Konzentrationsfähigkeit, verminderte Leistungsfähigkeit... Auch wenn ich am nächsten Tag Training habe, trinke ich grundsätzlich nicht viel am Abend vorher. Aber mal ein Glas Wein oder Bier zum Abendessen ist schon ok, denke ich.

A close-up photograph of Marie Muller, smiling and looking down. The image has a red tint.

„Die Entwicklung heutzutage finde ich erschreckend“

Was rätst du Teenies im Umgang mit Alkohol?

Ich rate jedem einen bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol, da ich von Verboten nicht viel halte. Jeder Jugendliche sollte für sich entscheiden, wie viel er trinken will und sich auch über die Konsequenzen von zu hohem Alkoholkonsum bewusst sein. Außerdem sollte jeder die Meinung von anderen akzeptieren. Wenn jemand nicht trinken will, dann soll er auch nicht durch Gruppenzwang etc. zu irgendetwas forciert werden. Und ganz wichtig natürlich: „Don't drink and drive“.

Das haben diese Jugendlichen durch Alkohol erlebt...

Alice, 16

„Es war so ein schöner Abend. Ich war auf der Party von Louise, die sturmfreie Bude hatte. An der Wand lehnte Pierre und ich war auf den ersten Blick verknallt. Ich gönnte mir ein paar Shooter, um die Angst wegzutrinken und war schnell besäuselt. Als ich ihn, durch den Alkohol mutig geworden, ansprach, ging alles ganz schnell. Ein tiefer Blick in die Augen, ein langer Kuss. „Wo gehen wir

hin?“ Wir verschwanden ins Zimmer meiner Freundin. Tja, an Verhütung dachte keiner von uns. Félix ist das Ergebnis der Liebesnacht. Auch wenn ich meinen Sohn über alles liebe, wollte ich eigentlich mein Abitur machen und danach im Ausland studieren. Diese Träume musste ich begraben. Und alles nur, weil ich mir mit Alkohol Mut angetrunken habe.“

⚠ Aufgepasst

Das ist nicht alles, was einem bei Sex unter Alkoholeinfluss passieren kann. Man kann sich - ungeschützt - auch eine Geschlechtskrankheit einfangen. Ja, auch Aids gehört dazu. In dem Zusammenhang solltest du daran denken, dass sich die Sicherheit des Verhütungsmittels Pille verringert, wenn man so viel trinkt, dass man sich übergeben muss. Ach ja, auch die „Standfestigkeit“ lässt unter Alkoholeinfluss nach.

Alex, 16

„Die Prüfung für den Vespa-Führerschein hatte ich im April abgelegt. Kurz darauf zu meinem Geburtstag schenkte mir meine Oma eine schwarze Vespa mit braunem Ledersitz, echt krass. Eines Abends fuhr ich zum Geburtstag eines Freundes und trank drei, vier Bier. Da ich um elf meine Eltern nicht mehr anrufen wollte, um mich abholen zu kommen, schnappte ich mir die Vespa und fuhr Richtung Heimat. An einer Kreuzung übersah ich einen Mann, der gerade aus einer Kneipe über die Straße getorkelt kam. Ich fuhr ihn an, er fiel hin und verletzte sich am Bein und brach sich ein paar Rippen. Heute ist er wieder gesund, das Ganze lief - im Nachhinein betrachtet - relativ glimpflich ab. Aber mir war es eine Lehre. Nicht auszudenken, wenn er tödlich verunglückt wäre. Der Führerschein war eine Zeitlang weg. Und ich habe mir schwere Vorwürfe gemacht. Ich fahre garantiert nie wieder unter Alkoholeinfluss.“

⚠ Aufgepasst

Dass man sich selbst gefährdet, wenn man unter Alkoholeinfluss am Straßenverkehr teilnimmt, ist eine Sache. Aber denkst du auch dran, dass anderen Verkehrsteilnehmern etwas geschehen kann? Unvernünftig sind immer noch viel zu viele: Von 1019 Verkehrsunfällen im vergangenen Jahr in Luxemburg war allein bei 255 Unfällen Alkohol im Spiel. 9 davon verursachten Todesfälle.



1019 Verkehrsunfälle

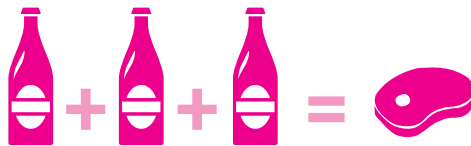
255 Unfälle unter Alkoholeinfluss

9 Todesfälle

Julie, 16

„Bei einem Treffen mit Freunden auf einem Grillplatz außerhalb des Dorfs trank ich zum ersten Mal ein Cola-Bier-Mixgetränk. Ein Freund hatte ein paar Flaschen dabei, die er uns Mädels in die Hand drückte. Bier pur, da hatte ich mal dran genippt, das mochte ich nicht. Aber mit Cola gemischt... Lecker. Das wurde mein neues Lieblingsgetränk. Die ordentliche Menge Zucker in dem Getränk und die folglich hohe Kalorienzahl forderte schon nach kurzer Zeit ihren Tribut. Ich brauche euch nicht zu sagen, was das Ende vom Lied war: Ich nahm zu, bekam mit der Zeit schöne Rettungsringe an den Hüften. Schön in Anführungszeichen. Die neu gewonnenen Kilos wieder abzunehmen – eine Heidenarbeit.“

„Wenn du zwei bis drei Flaschen trinkst, hast du eine kalorienreiche Hauptmahlzeit intus.“



⚠ Aufgepasst

Alkohol ist ein Dickmacher, der bei dem einen für einen Bierbauch, bei anderen für Speck an Hüften, Po und Oberschenkeln sorgt. 1 Flasche Alkopops enthält zirka 200 Kalorien. Wenn du also zwei bis drei Flaschen trinkst, hast du eine kalorienreiche Hauptmahlzeit intus. Ganz ohne dabei satt zu sein, dafür aber betrunken.

Tom, 14

„Es sollte ein schöner Abend werden. Ich hatte mich aus dem Kellerfenster geschlichen und ging heimlich mit einem Freund auf das Dorffest im Nachbarort. Ein Bier gab das andere, es folgten mehrere Schnäpse, Obstbrände und Tequila. Wir prosteten in immer kürzeren Abständen. Irgendwann drehte sich alles um mich herum, dann wurde das Licht ausgeknipst in meinem Kopf. Ich kann mich ab dem Moment an nichts erinnern. Meine Freunde haben mir erzählt, dass ich mich plötzlich übergab und von den Rettungssanitätern auf einer Trage weggebracht wurde. Ich landete im Krankenhaus, wo man mir den Magen auspumpte. Mir tat alles weh von der Alkoholvergiftung. Und ich schämte mich in Grund und Boden. Ganz zu schweigen von dem Terror, den meine Eltern mir machten.“

⚠ Aufgepasst

Du gehörst hoffentlich nicht zu denjenigen, die Komasaufen cool finden. Dann hast du es vielleicht noch nicht erlebt, wie es ist, wenn man einen Filmriss hat und im Krankenhaus aufwacht. Wenn es dabei bleibt. Denn Komasaufen kann bis zum Tod führen, weil deine Atmung nicht mehr funktioniert. Wichtig zu wissen: Bei Jugendlichen geht es viel schneller als bei Erwachsenen vom Schwips über den Rausch bis hin zum Koma.





Das macht Alkohol mit der Psyche

Gut drauf mit gelockerter Zunge?

Wenn du Alkohol trinkst, lockert das im sprichwörtlichen Sinne die Zunge. Du fühlst dich leicht, du wirst redselig, kicherst herum. Das gefällt dir und du trinkst weiter. Irgendwann beginnst du zu torkeln, weil sich der Alkoholkonsum auf den Gleichgewichtssinn auswirkt. Du nuschelst, wirst vielleicht sogar aggressiv, wenn dir irgendetwas überhaupt nicht passt. Wenn du nun nicht mit dem Trinken aufhörst, musst du dich vielleicht übergeben und hast einen Blackout.



Alkohol verleiht Flügel – aber nur für kurze Zeit.

Du vergisst Kummer und Sorgen?

Die schlechte Note in Mathe, der Streit mit den Eltern ums Taschengeld, der Liebeskummer – all das willst du mit Alkohol betäuben. Klar legt sich für kurze Zeit ein Schleier über deine Sorgen und lässt sie kleiner erscheinen. Aber am nächsten Tag ist dir schlecht – und die Sorgen sind noch genauso da wie vorher. Beziehungsweise: Sie erscheinen dir sogar noch größer, weil du dich so verkatteter und antriebslos fühlst.

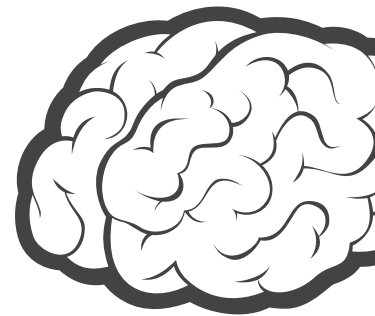
Sorgen lösen sich nicht im Alkohol auf.

Mitglied der Clique nur mit Alkohol?

Du glaubst, nur dann akzeptiert zu werden, wenn du in deiner Clique gemeinsam mit deinen Freunden Alkohol trinkst? Du fühlst dich cool, wenn du mit ihnen anstoßen kannst? Klar fällt man anfangs auf, wenn man beim Angebot von Alkohol „Nein, danke!“ sagt. Aber die Freunde gewöhnen sich daran und werden dich vielleicht insgeheim dafür bewundern, dass du so diszipliniert bist.

Siehe 'Seed To Tree'...

Sei stark und du wirst bewundernde Blicke ernten!





Das macht Alkohol mit dem Körper

Die Synapsen spielen verrückt...

Wie du vielleicht schon weißt, ist dein Gehirn in deinem Alter noch nicht voll ausgereift. Die Entwicklung der Synapsen, der Nervenverbindungen, ist erst mit zirka 20 Jahren abgeschlossen. Was hat das mit Alkohol zu tun? Nun, falls du regelmäßig trinkst, beeinflusst du die Reifung der Synapsen und das wirkt sich schlecht auf Hirnfunktionen wie Konzentrations- oder Gedächtnisleistung aus.

> Du willst doch nicht blödl sein, oder?



Du bist schon früh auf Sucht programmiert...

Je früher du damit beginnst, Alkohol zu trinken, desto größer ist das Risiko, eine Sucht zu entwickeln. Viele Promis haben es dir vorgemacht – ob Lindsay Lohan oder Robbie Williams – und müssen nun ihr Leben lang dagegen ankämpfen, nicht rückfällig zu werden.

> Erstrebenswert geht anders



Alkohol ist ein Zellgift, ...

das die Körperorgane schädigt. Besonders in Gefahr: die Leber. Sie muss Schwerstarbeit leisten, um den aufgenommenen Alkohol zu verarbeiten: Um 10 bis 12 Gramm reinen Alkohol abzubauen, was der Menge von 0,3 Liter Bier entspricht, braucht die Leber eines Erwachsenen ein bis anderthalb Stunden. Da hilft auch keine frische Luft, kein Kaffee, kein Wasser, nichts. Zudem erhöht Alkoholkonsum das Risiko, an Krebs zu erkranken.

> Sei gut zu deinem Körper

.....

0 x  = 100 x 

.....

Mit Null Promille bist du auf der Gewinnerseite!!



Gratis-Abo

Den Insider

Interessiert?

Es genügt, das Formular auszufüllen, per E-Mail an fondation@cancer.lu oder per Post an untenstehende Adresse zu schicken.

☐ **Ja, ich möchte die Zeitschrift 'Den Insider'
4 x pro Jahr kostenlos erhalten.**

Name **Vorname**

Straße/ Hausnr.

Postleitzahl **Ort**

Geburtsdatum / /

E-Mail



Absender:

den ins!der

c/o Fondation Cancer
209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg