



HALT sagen, HALT geben

Ihr habt Spaß, seid für einander da und erlebt gemeinsam die witzigsten Dinge. Klar, ihr seid ja auch Freunde! Da ist es selbstverständlich, dass ihr beim Feiern und auf Partys an den anderen denkt und ein Auge auf eure Freunde habt.

- ★ Biete deinen Freunden zwischendurch auch mal was **Alkoholfreies** z.B. ein Wasser an.
- ★ Gib deinen Freunden vorm Trinken den Tipp, gut zu **essen**.
- ★ **Vermeide** Wettkampfsituationen durch Trinkspiele.
- ★ **Zeig deinen Freunden**, dass ihr auch ohne Alkohol Spaß habt und macht mal einen alkoholfreien Cocktailabend.
- ★ Erzähl deinen Freunden von den **Risiken**, die das Alkohol-Trinken mit sich bringt.
- ★ Wenn deine Freunde Alkohol getrunken haben, lass sie **niemals allein** auf dem Nach-Hause-Weg.

Und wann doch mal etwas schief geht...

- ★ Bleib bei deinen Freunden und kümmere dich um sie, wenn sie sich vielleicht sogar übergeben müssen!
- ★ Rufe auf jeden Fall einen Krankenwagen, wenn die Situation außer Kontrolle gerät!



Alkohol & Sport

Eine Kombination, die kein gutes Team ergibt.
Alkohol beim Sport ist wie ein Foul an dir selbst:

- ⚠ **Deine Reaktionszeit** nimmt rapide ab, dein Übermut jedoch steigt und du gehst mehr Risiken ein, wodurch die Wahrscheinlichkeit einer Sportverletzung hoch ist.
- ⚠ **Die Koordination** lässt nach und du hast keine Kontrolle mehr über deinen Körper.
- ⚠ **Dein Sichtfeld** wird kleiner, du verlierst den Überblick.
- ⚠ Es fällt dir schwer, dein **Gleichgewicht** zu halten.
- ⚠ Alkohol erhöht deinen Pulsschlag und deine Atmung, deine **Kondition** verschlechtert sich.
- ⚠ Alkohol ist ein Muskelaufbaukiller. Er hemmt die Produktion des männlichen Geschlechtshormons Testosteron, das für den **Muskelaufbau** nötig ist.
- ⚠ Alkohol vermindert auch das Schmerzempfinden, wodurch man schnell seine **Schmerzgrenze** überschreitet (jedoch nicht schneller die Ziellinie).
- ⚠ Außerdem hat Alkohol **viele Kalorien**, zusätzlich weckt er Heißhunger.



Alkohol & Verkehr

Alkohol und Geschlechtsverkehr

- ♣ Beim Mann leidet die Standfestigkeit. Die Folge: keine Erektion oder kein Orgasmus.
- ♣ Es kann passieren, dass du mit jemandem **ins Bett gehst**, obwohl du es gar nicht willst oder die Person kaum kennst.
- ♣ Kein klarer Kopf beim Sex und du vergisst zu verhüten. Damit riskierst du **Krankheiten** oder eine **ungewollte Schwangerschaft**.
- ♣ Betrunkene Mädchen werden leichter **Opfer von sexuellen Übergriffen**, oft auch ohne sich daran erinnern zu können.

Alkohol und Straßenverkehr

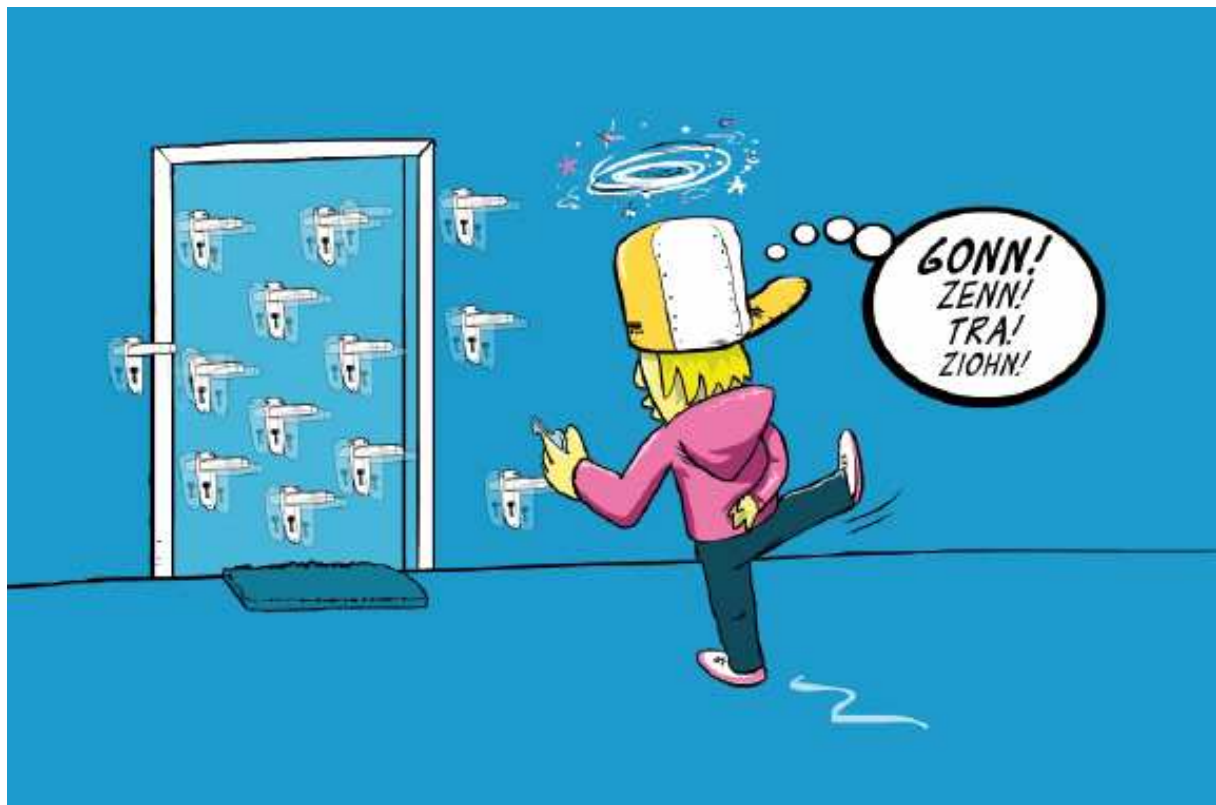
- ♣ Keinesfalls bei jemandem **mitfahren**, der Alkohol getrunken hat.
- ♣ Du kannst **Entfernungen und Geschwindigkeit** nicht mehr richtig einschätzen; deine **Reaktionszeit** ist extrem verlängert.
- ♣ Im Straßenverkehr immer 0‰!!! Für Fahranfänger und unter 21jährige gibt's bei Verstoß ein Fahrverbot!
Jährlich **sterben** in Deutschland mehr als 1.100 unter 25jährige im Straßenverkehr.



Niedersächsische Landesstelle
für Suchtfragen



HALT
an Bändersachsen



Alkohol & Drogen

Zuviel Alkohol ist ein großes Risiko und gefährlich. Daher ist es äußerst riskant, Alkohol gleichzeitig mit anderen Drogen zu sich zu nehmen. Es ist nur sehr schwer einschätzbar, ob die Wirkung schwächer oder extrem verstärkt wird.

- 🍷 **Alkohol feat. Cannabis:** Alkohol verstärkt die Wirkung von Cannabis, daher kann dir übel werden und du erbrichst dich vielleicht. Dein Kontrollverlust ist noch extremer, daher steigt das Unfallrisiko erheblich.
- 🍷 **Alkohol feat. Ecstasy:** Du kannst Signale deines Körpers wie z.B. Durst nicht mehr wahrnehmen und bekommst daher nicht genug Flüssigkeit. Da Ecstasy den Alkohol weniger spürbar macht, kann es schnell zu einer Alkoholvergiftung kommen.
- 🍷 **Alkohol feat. Speed/Kokain:** Alkohol wirkt zusätzlich austrocknend und es kann zur Überhitzung kommen. Deine Gewaltbereitschaft steigt und der Alkohol wird weniger spürbar, daher steigt die Gefahr einer Alkoholvergiftung.
- 🍷 **Alkohol feat. GHB (liquid Ecstasy) und andere zentral dämpfende Substanzen:** Gefährliche Verstärkung der atemhemmenden Wirkung, so dass es zu Atemlähmung und Ersticken kommen kann.



Niedersächsische Landesstelle
für Suchtfragen



in Niedersachsen

design: www.illustration.de



Mach doch mal...

- ☺ das Licht zum Essen aus und iss im Dunkeln!
- ☺ einen Raum voll mit Luftballons!
- ☺ einen Tag an dem du dich mit deinem Freund oder deiner Freundin an den Beinen zusammenbindest!
- ☺ eine Tour zu zweit durch deine eigene Stadt als Tourist und guck dir alles so an, als würdest du es zum ersten Mal sehen!
- ☺ einen Tag nur mit Essen der gleichen Farbe!
- ☺ eine Zugfahrt über 2-3 Stationen irgendwohin und versuche von dort aus zu Fuß nach Hause zu kommen! (Für den Notfall eine Karte dabei haben!)

Hast du schon mal...

- ☺ einen ganzen Tag als Rechtshänder nur die linke Hand benutzt?
- ☺ eine Flaschenpost abgeschickt?
- ☺



Ich HaLT mich dran!

DU hast es in der Hand und **DU** entscheidest woran **DU** dich hältst und wie der Abend für dich endet!

Kreuz an und HaLT dich dran!

- Ich trinke nichts Hochprozentiges, also keinen Schnaps oder Mixgetränke wie Wodka O.
- Ich trinke nicht direkt aus der Flasche.
- Nach jedem alkoholischen Getränk trinke ich ein Glas Wasser.
- Ich trinke nicht über mein Limit und komme sicher nach Hause.
- Ich trinke nicht mehr als 3 alkoholische Getränke.
- Ich trinke gar keinen Alkohol.
- Ich spiele kein Trinkspiel und nehme an keinem Wetttrinken teil.
-

Hier ist Platz für deine ganz eigene Regel, um verantwortungsvoll mit Alkohol umzugehen.

nls
Niedersächsische Landesstelle
für Suchtfragen

HaLT
an Limit
in Niedersachsen

design: www.treasure.de

Die stabile Seitenlage



Tu was! Hilfe im Rausch!

Was kann ich tun?

- + Betrunkene nicht allein lassen!!!
Sie nach Hause bringen und beruhigen.
- + Bei Bewusstlosigkeit sofort einen Rettungswagen unter 112 anrufen.
- + Bei fehlender Atmung wiederbeleben!
- + Bewusstlose mit normaler Atmung und Schlafende in die stabile Seitenlage bringen.
- + Mundhöhle von Erbrochenem befreien - Erstickungsgefahr!

Die stabile Seitenlage

Atmung kontrollieren! Nur Personen mit normaler Atmung in die stabile Seitenlage bringen!

- 1 Seitlich neben der Person knien. Beine der Person strecken. Den nahen Arm des Bewusstlosen angewinkelt nach oben legen.
- 2 Fernen Arm am Handgelenk greifen und vor der Brust kreuzen, die Handoberfläche an die Wange legen. Hand nicht loslassen. An den fernen Oberschenkel greifen und Bein des Betroffenen beugen.
- 3 Die Person zu sich herüber ziehen. Das oben liegende Bein so ausrichten, dass der Oberschenkel im rechten Winkel zur Hüfte liegt.
- 4 Den Kopf in Nacken beugen und so drehen, dass der geöffnete Mund möglichst tief zum Boden reicht. Atmung kontrollieren!