



Gesundes Dorf Steinberg-Dörf GESUNDHEITSTIPPS

2. WENIG ALKOHOL

Alkohol hat in unserer Kultur einen (zu) hohen Stellenwert erlangt.

Er ist eine toxisch wirksame Substanz, die schnell in das Gehirn gelangt und dort ihre ersten Auswirkungen hat:

Spruchwort: „Alkohol macht Birne hohl“

Schwindel, Benommenheit, langsamere Reaktionsfähigkeit, Enthemmung, Rausch u.a.

Auswirkungen

Die Auswirkungen von Alkohol sind von mehreren Faktoren abhängig: Geschlecht, Alter, Körpergewicht, körperliche und psychische Verfassung u.a.

Medizinisch unbedenkliche tägliche Alkoholmenge:

bei Frauen 16 -20 g (ca. 1 Achtel | Wein bzw. 0,3 l Bier(1 Seidel)

bei Männern 24- 30 g (ca. 1 ½ Achtel | Wein bzw. 0,5l Bier (1 Krügel)

Jugendliche sollten Alkohol generell- wenn überhaupt- nur in kleinsten Mengen trinken!

Auswirkungen starken Alkoholkonsums:

Erweiterung der Blutgefäße der Haut, Taubheitsgefühl in den Füßen, Infektionsanfälligkeit, Muskelschwäche, Fettleber, Leberzirrhose u.v.a.

Oftmalige weitere Folgen: Persönlichkeitsverfall, Arbeitsunfähigkeit, persönliches und familiäres Elend – ein hoher Preis für den anfänglich kleinen Genuss!

Alkohol im Vergleich mit anderen Drogen

In Österreich gibt es ca. 330.000 Alkoholabhängige und an die 900.000 alkoholgefährdete Menschen - „von illegalen Rauschgiften Abhängige“ hingegen „nur“ ca. 30.000.

Im Vergleich zu den Schäden, die der Gesellschaft durch Alkohol verursacht werden, nehmen sich die Auswirkungen, die durch andere legale Substanzen (Schlafmittel, Aufputzmittel, Antidepressiva, ...) wie auch illegale Stoffe (Suchtgifte „Rauschgifte“, Dopingsubstanzen) verursacht werden, geradezu marginal aus.

Allerdings erfolgt der gesellschaftliche Drop-out, wie auch der körperliche und/oder seelisch-psychische Verfall bei jenen Betroffenen meist viel früher als das bei Alkoholikern/innen der Fall ist.

Pass auf dich auf!

Weder Alkohol in größeren Mengen noch illegale Drogen (Rauschgifte) konsumieren, Medikamente nur wenn nötig, Schlafmittel, Beruhigungsmittel, Schmerzmittel, Aufputzmittel...u.a. nur in Notfällen nehmen!