

INFORMIEREN. AGIEREN. VORBEUGEN.

**POLIZEI**  
**DEIN PARTNER**  
Gewerkschaft der Polizei  
Das Präventionsportal



## Einmal Held und zurück

Bechern ohne Gnade



Sehen so Helden aus?

© Peter Atkins, fotolia

Wer ohne nachzudenken säuft, hat einen Abend lang einen guten Ruf. Das kann sich schon am nächsten Morgen schnell ändern – wenn man ihn überhaupt erlebt.

Endlich Wochenende, endlich Zeit, um mit den Freunden abzuhängen und Party zu machen. Die meisten sind mit ihren Cliques unterwegs und klar: Da wird auch mal was getrunken. Vorglühen ist für viele ein Muss, denn gerade die coolen Läden sind oft auch die teuersten. Dumm nur, wenn aus dem gemeinsamen Einstimmen auf die Party mit der Zeit ein immer gleiches Ritual wird. Wenn es freitags und samstags nur noch ums Saufen geht und Du schon jedes Mal völlig dicht bist, bevor Du überhaupt in der Disco ankommst. Denn seien wir mal ehrlich: Wenn die ganze Truppe trinkt und sich gegenseitig anstachelt, will keiner die Spaßbremse sein. Dann geht es auch darum, zu zeigen, dass man dazu gehört und etwas wegstecken kann. Nur wer mittrinkt, wird von den Anderen respektiert. So entsteht auch unter richtig guten Freunden Druck, sich in Trinkspielen zu beweisen und nicht klein bei zu geben, obwohl man schon total blau ist.





### Tödlicher Wettbewerb

Natürlich fühlt es sich gut an, „seinen Mann zu stehen“: Das Anfeuern der Freunde, das Schulterklopfen und nicht zuletzt der Ruf, etwas vertragen zu können. Doch was ist, wenn es mal schief geht? Du kennst aus der Schule sicher Geschichten von Leuten, die sich mit Bier, Wodka, Tequila oder Korn völlig abgeschossen haben. Auf der Straße rumkotzen ist da oft noch das harmloseste, was passiert. Manche kassieren in ihrem benebelten Zustand heftige Prügel, andere brechen zusammen und pinkeln sich in die Hose. Der mühsam ersoffene Ruhm ist dann schnell weg. Stattdessen machen sich alle über einen lustig. Ein Schnappschuss mit dem Handy oder ein kurzer Film über Deinen Party-Absturz: Plötzlich ist man vom Helden des Abends schnell zum Gespött der ganzen Schule geworden. Und das ist längst nicht das schlimmste, was passieren kann. Es gibt genug Fälle, bei denen Jugendliche durch zu viel Alkohol gestorben sind. Zum Beispiel Lukas aus Berlin. Der 16-Jährige hatte mit einem Freund „Wer zuerst kotzt, verliert“ gespielt. Die an das Tequila-Besäufnis anschließende Alkoholvergiftung kostete ihn das Leben. Oder Leonard aus Hamburg. Mit 2,6 Promille erfror der 18-jährige Gymnasiast im Winter auf der Straße, weil er erst hinfiel und dann nicht wieder zur Besinnung kam.

## Alkohol macht unsexy

Du siehst: Es gibt keinen Grund, Alkohol zu unterschätzen. Denn Alkohol ist nichts anderes als ein Nervengift. Die Gleichgewichtsprobleme nach dem Trinken, das Lallen, der verschwommene Blick: Das sind alles Zeichen für eine leichte Vergiftung des Körpers. Nur weil wir Alkohol normalerweise in geringen Mengen zu uns nehmen, hat die Leber Zeit, um das Gift wieder abzubauen. Ist die Menge aber zu hoch, wird es sehr gefährlich. Etwa 26.000 Kinder und Jugendliche müssen jedes Jahr wegen ihrer Trinkerei im Krankenhaus behandelt werden. Und auch wer nicht ins Krankenhaus muss, spürt die Konsequenzen am eigenen Körper. Alkohol beeinflusst das Nervensystem und lässt Hirnzellen absterben. Im Klartext: Wer zu lange zu viel Alkohol trinkt, verblödet mit der Zeit. Betrunken kann man sich außerdem nicht kontrollieren. Schon an der Tür der Disco können dann die Probleme anfangen: Wer nicht mehr klar sprechen kann oder rumstolpert, wird von der Security meistens gar nicht rein gelassen. Und selbst wenn doch: Deine Chancen auf der Tanzfläche sind gering. Keine tolle Frau oder kein süßer Typ steht darauf, besoffen von der Seite angequatscht zu werden. Vor allem nicht, wenn man sich kaum auf den Beinen halten kann. Im Alkoholrausch verlierst Du das Objekt deiner Begierde im Zweifelsfall nur aus den Augen – und auf lange Sicht deinen Verstand.

Folgende Artikel könnten Sie auch interessieren:

-  [Mehr als nur der Kater danach](#)
-  [Zeit, Schluss zu machen](#)
-  [Sicheren Konsum gibt es nicht](#)
-  [Volle Dröhnung](#)

[Alle Artikel dieser Kategorie](#)

## Weitere Infos zum Thema Alkoholsucht



Offen kommunizieren und trotzdem Grenzen setzen

[Lebenskompetenz bietet den größten Schutz vor Sucht](#)

Vorbilder sind für Kinder und Jugendliche wichtige Instanzen bei... [\[mehr erfahren\]](#)



Die Drogenaffinitätsstudie 2015

[Wie konsumieren junge Menschen Drogen?](#)

Wie viele Jugendliche rauchen heute noch? Wie hoch ist ihr... [\[mehr erfahren\]](#)



Entwicklung, Trends und Konsequenzen

[Alkoholkonsum und seine Folgen](#)

Alkohol ist ein sehr beliebtes Genussmittel. Ob Bier, Wein, Schnaps... [\[mehr erfahren\]](#)





Trainer sind für Jugendliche wichtige Vorbilder

### Suchtprävention in Sportvereinen

Sportvereine sind für viele Kinder und Jugendliche beliebt... [\[mehr erfahren\]](#)

---



Alkohol und Medikamente sollten nicht gemeinsam eingenommen werden

### Ungewollte Nebenwirkung

Die Kombination von Alkohol und Medikamenten ist eine heikle... [\[mehr erfahren\]](#)

---