

Alkohol

Damit Alkohol abgebaut werden kann, entzieht er dem Körper Taurin und Zink. Außerdem werden auch die beiden Aminosäuren Cystein und Methionin entzogen. Um dem Körper, die durch den Abbau entzogenen Stoffe wieder zuzuführen, sollte auf nachstehende Lebensmittel zurückgegriffen werden, um den Körper in der Regenerationsphase zu unterstützen.

Taurin

Muscheln, Thunfisch, Schweinefleisch, Lammkeulen, Hühnerschenkel, Dorsch und Vollmilch

Zink

weiße Bohnen, Gerste, Haferflocken, Kürbiskerne, Rindfleisch, Linsen, Mais und Hühnereier

Cystein

Haferflocken, Dinkelmehl, Mandeln, Erdnüsse, Cashewnüsse, Steinpilze, Erbsen, Linsen, Schweinefleisch, Schweineleber, Edamer, Emmentaler und Hühnereier

Methionin

Paranüsse, Schweinefleisch, Hühnerbrust, Rindfleisch, Parmesan, Thunfisch, Joghurt, Eier und weiße Bohnen

Wenn du Probleme hast, deinen Konsum zu kontrollieren solltest du Rat und Unterstützung bei Mitarbeiter_innen einer Beratungsstelle suchen.

Safer Use – Risk Reduction

Es gibt keinen Drogenkonsum ohne Risiken. Wenn du trotz gesundheitlicher und strafrechtlicher Risiken psychoaktive Substanzen konsumieren willst, informiere dich gut über Risiken, Nebenwirkungen und Gefahren.

Allgemeine Safer Use Regeln

Konsumiere zuerst immer eine geringe Menge der Substanz und warte dann ab, bis du erkennst, wie die Substanz wirkt.

Bei Mischkonsum mit anderen Substanzen, auch mit Alkohol, ist die Wirkung nicht einzuschätzen und stellt eine große Gefahr für Körper und Psyche dar.

Zu Safer Use gehört auch Safer Sex. Deshalb trage beim Sex immer ein Kondom, um dich und deine_n Partner_in vor Infektionskrankheiten zu schützen.

Freund_innen und/oder Bekannte sollten für den Notfall immer wissen, was und wieviel du konsumiert hast.

Das Gesetz

In Kärnten ist jeder Konsum von Alkohol bis zum 16. Lebensjahr verboten. Zwischen dem 16. und 18. Lebensjahr sind Getränke mit einem Alkoholgehalt von max. 12 % Vol. erlaubt, wobei es aber zu beachten gilt, dass du keinen höheren Alkoholgehalt als 0,5 Promille im Blut haben darfst.

Safer Use Alkohol

Trinke nicht aus Langeweile oder wenn es dir schlecht geht, sondern nur mit Genuss und lass dir Zeit dabei.

Trinke nicht auf leeren Magen und vermeide Mischkonsum verschiedener alkoholischer Getränke. Du solltest immer ein Glas Wasser zwischen den alkoholischen Getränken trinken.

Vorsicht mit Mischgetränken (z.B. Alcopops oder Selbstgemischtes)! Aufgrund der Süße schmeckt man den Alkohol kaum heraus – die Gefahr einer ungewollten Überdosierung ist hoch.

Wer trinkt, fährt nicht – benutze öffentliche Verkehrsmittel, nimm ein Taxi oder geh zu Fuß.

Gefährliche Kombinationen

Wenn eine Kombination hier nicht angeführt ist, bedeutet das nicht, dass diese bedenkenlos konsumiert werden kann. Von Mischkonsum wird generell abgeraten.

Alkohol & Cannabis: verstärkt die Wirkung von Alkohol; stark verminderte Reaktionsfähigkeit; eingeschränkte motorische Leistungsfähigkeit; Belastung für den Kreislauf – kann zu Bewusstlosigkeit führen

Alkohol & Uppers wie Ecstasy, Speed oder Kokain: starke Austrocknung des Körpers; Wärmestau; Überhitzung, erhöhte Aggression; Alkoholrausch wird unterdrückt – Alkoholvergiftung

Alkohol & andere Downer wie GHB, Benzodiazepine oder Opioid: plötzliche Senkung der Herzfrequenz; starker Abfall des Blutdrucks; verstärkt die Wirkung, erhöhte Gefahr einer Atemdepression oder eines Atemstillstandes – **Lebensgefahr!**

