

**„Bleibt die ein volles Sackerl über,  
bist übern g'scheitn Rausch wohl drüber.“**

# Erste Hilfe

## Alk ist zum Speiben!

Erbrechen ist ein natürlicher Abwehrreflex des Körpers gegen den „Giftstoff“ Alkohol, wenn dieser in zu großen Mengen konsumiert wird. Unter Alkoholeinfluss sind die Reflexe deines Körpers aber verlangsamt bzw. lahm gelegt. Also kann es sein, dass du dich beim kotzen nicht mehr automatisch nach vorne beugst, wodurch Erbrochenes in deine Luft- röhre gelangen kann. Du kannst also an deiner eigenen Kotze ersticken!

### Was zu tun ist

- **Achte auf deine Freunde!**
- **Lass Betrunkene nie alleine!**
- **Lass Betrunkenen nicht aufrecht sitzen immer in Seitenlage bringen!**

## Alk macht kalt!

Alkohol unterkühlt den Körper, unabhängig von der Außentemperatur— auch im Sommer. Alkohol erweitert die Blutgefäße, wodurch mehr Wärme nach außen abgegeben wird. Der Körper kühlt unter Alkoholeinfluss also schneller ab. Bei Unterkühlung sinkt die Körpertemperatur unter 36°C. Zu erkennen ist eine Unterkühlung am zittern, der Körper fühlt sich kalt an, die Person ist müde und hat eventuell Schmerzen.

### Was zu tun ist

- **Betrunkene, immer warm halten!**  
(Zudecken, auf eine wärmende Unterlage legen, nasse Kleidung entfernen usw.)
- **Nicht alleine lassen!**

## Mischkonsum — Alk und andere Drogen!

Alkohol lässt dich mutig werden und Prinzipien über Bord werfen. Allerdings ist der Mix aus zwei oder mehr verschiedenen Rauschmitteln unter Umständen nicht so lustig, wie er anfänglich erscheinen mag. Die Wirkung der einzelnen Substanzen sind nicht mehr abschätzbar, wenn sie mit einer anderen Droge gemischt werden. Dein Körper ist damit überfordert, einzelne Organe können rebellieren.

### Was zu tun ist wenn jemand zu viel genommen und getrunken hat?

- **Nicht alleine lasse!**
- **Atemkontrolle!**
- **Die Rettung  rufen! 144!**
- **Den Hilfe-  rinnen ehrlich sagen, was und wieviel konsumiert wurde. Hier ist Verheimlichen fehl am Platz, denn es geht ums Überleben!**

**Bei ernsthaften Problemen findest du kostenlose Hilfe  
bei Zukunft Jugend unter [www.zukunft-jugend.at](http://www.zukunft-jugend.at)!!**

# 6 Regeln für einen »g´scheiten« Rausch



## Iss vorher ordentlich!

»A g´scheiter Rausch braucht a Unterlog!«



## Zwischendurch Wasser oder Fruchtsaft trinken!

»Achte auf deinen Flüssigkeitshaushalt!«



## Wenn du Schnops trinkst, dann langsam!!!

»A g´scheiter Rausch braucht Zeit!«



## Trink nicht durcheinander!

»Bleib bei einem Getränk!«



## Lass Betrunkene niemals alleine!

»Achte auf deine Freunde!«



## Alkohol und Benzin vertragen sich nicht!

»Lass g´scheiter dein Auto stehen!«



Speib di ned an!!  
»Nimm a Sacker!«  
- sei g´scheid und übertreib´s ned!

Eine Aktion vom Projekt MobileJULEI  
in Kooperation mit ZUKUNFT JUGEND

Sascha Reischl

Mobil. 06608134583

[info@zukunft-jugend.at](mailto:info@zukunft-jugend.at)

[www.zukunft-jugend.at](http://www.zukunft-jugend.at)



**Alkoholkonsum kann Spaß - aber auch Probleme machen.**

**Damit es dir nicht zuviel wird hilft dir unser....**

# Sackerl – Inhalt

## **Müsliriegel**

Weil Alkohol auf nüchternen Magen deinen Körper stark belastet. Der Müsliriegel enthält wertvolle Ballaststoffe und gibt dir die Energie, damit du länger was von deinem Abend hast.

## **Apfelsaft**

Weil Alkohol deinem Körper Wasser entzieht. Der Fruchtzucker sorgt dafür, dass sich dein Körper und der Alkohol vertragen.

## **Erdnüsse**

Weil dein Körper durch Alkoholeinfluss nach Salz und Gehirnnahrung schreit (Alkohol macht Birne hohl). Nüsse enthalten wertvolle Vitamine und wichtige Fette die deinem Körper gut tun!

## **2 Kaugummis**

Weil Alkohol lang anhaltenden abstoßenden Mundgeruch verursacht. (Der zweite Kaugummi ist für den Tag danach).

## **2 Erfrischungstücher**

Weil zu viel Alkohol zu Schweißausbrüchen führt und dich schlapp und unsexy macht. Falls du doch speibst, kannst du dich mit dem Erfrischungstuch wieder halbwegs herrichten.

**Übrigens: Vom Speiben wirst du nicht nüchtern!** Dein Magen ist zwar leer - der Alkohol bleibt aber in deinem Blut!

## **2 Kondome**

Alkohol enthemmt und macht kontaktfreudig. Vergesst nicht, euch beim Sex zu schützen.

**Übrigens: »Mit z´vü Alk im Blut spüt si in da Hosn nix o!«**

## **Kräutertee (für den Tag danach)**

Ein Kater bedeutet oft Kopfweg. Alkohol und Medikamente vertragen sich aber nicht. Tee erfrischt und ist gut für deinen Magen. Isotonische Getränke tun dir auch gut, denn sie sind reich an

Mineralien und Vitaminen, die du nach dem Alkoholkonsum brauchst.

### **Taxi Telefonnummer**

Speicher dir die Nummer gleich im Handy ein!!

Wenn du Alkohol trinkst, lass Moped, Auto usw. stehen!

### **Notrufnummer**

Alkohol ist ein Betäubungsmittel und kann ab 3 Promille zu einer tödlichen Atemlähmung führen. Wenn du keine Hilfe holst, musst du mit einer Anzeige wegen hinterlassener Hilfeleistung rechnen.

**144 Rettung**



Speib di ned an!!  
**»Nimm a Sackerl«**  
- sei g´scheit und übertreib´s ned!