



Filmriss

Alkohol – Info für Mädchen und Jungen

Alkohol kann den Kopf freimachen – kann aber auch zu Filmrissen führen. Ein Filmriss oder Blackout wird durch exzessiven Alkoholkonsum ausgelöst. Die Verbindungen, die im Gehirn für Lernprozesse und das Gedächtnis zuständig sind, werden gestört, das Erinnerungsvermögen praktisch ausgelöscht.

Das kann dann am nächsten Tag ganz schön peinlich werden.

Deshalb lass es nicht so weit kommen:

Wenn Du Alkohol trinkst und die ersten Beeinträchtigungen spürst wie z.B. Schwanken, Übelkeit, Tunnelblick – trink nicht weiter, sondern wechsele um auf Wasser oder Softdrinks.

Gib niemanden Anlass, Deine „Blackouts“ mit peinlichen Geschichten über Dich zu füllen.

Und nicht vergessen: Alkohol ist ein Zellgift und wirkt im Gehirn. Wenn Du einen starken Rausch hast, sterben tausende Gehirnzellen für immer ab. Alkoholiker/innen haben deshalb oft Gedächtnisstörungen, denken langsam, schwerfällig und eingleisig.

**Meide hochprozentige Getränke wie Wodka, Cocktails u.ä.
Wenn Du Alkohol trinkst – trinke langsam und trinke nicht durcheinander.**

Trinke viel Wasser oder Saft dazu und achte darauf, wie viel Du trinkst! Beachte: Alkohol ist kein Durstlöscher!

www.ginko-stiftung.de

© ginko - Landeskoordinierungsstelle Suchtvorbeugung NRW

