



Saufen eh alle!?



SAMSTAGABEND & FURTGEHN. ABHÄNGEN, MIT FREUNDINNEN UND FREUNDEN SPASS HABEN UND „A BISSL WAS“ TRINKEN. ODER KOMMT ZUERST DAS (ALKOHOL-) TRINKEN UND DANN ERST DIE GAUDI?

Wie auch immer: Alkohol ist eine der ältesten Drogen* der Menschheit, heute in unserer Kultur fest verankert und leicht verfügbar – trotzdem sind viele Fakten rund um das berauschende Getränk wenig bekannt.

DAS SAGT UNSER JUGENDGESETZ

Bis zum vollendeten 16. Lebensjahr sind sowohl Konsum, Erwerb und Besitz von alkoholischen Getränken als auch die Abgabe von Alkohol an Jugendliche (viele Jugendliche bekommen von ihren Eltern frühzeitig das erste alkoholische Getränk!) verboten.

Ab dem vollendeten 16. bis zum vollendeten 18. Lebensjahr ist der Konsum von Getränken mit gebranntem Alkohol (z. B.: Aperolspritzer), sowie von spirituosenhaltigen Mischgetränken (z. B. Alkopops) verboten.

WAS MACHT ALKOHOL MIT MIR?

Alkohol bewirkt Sehstörungen und Einschränkungen der Aufmerksamkeit, Konzentration, des Reaktionsvermögens. Er steigert die Risikobereitschaft – gleichzeitig nimmt aber bereits unter 1 Promille deine Urteilsfähigkeit rapide ab, sprich: Du kannst nicht mehr gut einschätzen, ob das, was du (oder auch deine Freundinnen und Freunde) im Begriff bist zu tun, wirklich schlau ist. Beginnt der Alkoholkonsum noch mit Wohlgefühl, so wird deine Stimmung relativ bald labil.

DER KATER: ALKOHOL-ABBAU

Nicht einmal 10 Prozent des aufgenommenen Alkohols werden über Urin, Schweiß und Atem ausgeschieden. Der Großteil muss von der Leber abgebaut werden. Ein gesunder Erwachsener baut 0,1 bis 0,15 Promille

pro Stunde ab – und dieser Vorgang ist durch nichts zu beschleunigen.

VERGIFTUNG UND SCHÄDEN

Jugendliche reagieren aber empfindlicher auf Alkohol als Erwachsene, da ihre Leber noch nicht ausgereift ist. Deshalb kannst du schon bei 1,8 Promille bewusstlos werden und es kann bei 2 Promille zu Vergiftung und Atemstillstand kommen oder auch tödlich enden. Unsere Gehirnentwicklung ist erst mit 20 Jahren abgeschlossen, weshalb wir davor für alkoholbedingte Schädigungen (z. B. der Gedächtnisleistung) noch anfälliger sind. Deshalb: Du entscheidest, was du zu dir nimmst – und das solltest du bewusst und gut informiert tun.

Mehr Info: www.feel-ok.at/alkohol

* Unter Drogen versteht man in der Regel psychoaktive Stoffe und Substanzen, die das zentrale Nervensystem (Wahrnehmung, Gefühle, Emotionen, Motorik) beeinflussen und das Bewusstsein verändern.

MOSKITO

- Halbe Limette
- 6 g Rohrzucker
- 6 Blatt Minze
- 0,02 l Limettensaft
- 0,15 l Ginger Ale
- 0,10 l Crushed Ice
- Deko: Minze, Strohalm

Halbe Limette in 6 kleine Stücke schneiden und mit zwei Barlöffel oder einem EL Zucker in einem stabilen Glas zerdrücken. Minze hinzufügen, nachdrücken. Limettensaft zugeben, mit Crushed Ice füllen. Ginger Ale dazu, umrühren. Nochmal Crushed Ice drauf.

VIRGIN COLADA

- 0,15 l Ananassaft
- 0,04 l Kokossirup
- 0,02 l Obers oder leichte Milch
- 0,10 l Eiswürfel
- Deko: Ananasdreieck, Ananasblatt, Cocktailkirsche, Spieß, Strohalm

Eiswürfel in den Shaker füllen. Obers und Kokossirup dazu. Mit Ananassaft auffüllen, im Becher shaken und in ein Glas umfüllen. Tipp: Achtung, Ananassaft schäumt auf!

SAFER SEX ON THE BEACH

- 0,04 l Pfirsichsaft
 - 0,15 l Cranberrysaft
 - 0,15 l Orangensaft
 - 1 Schuss Grenadine
 - 0,10 l Eiswürfel
 - Deko: 1/2 Melonenspalte, 1 Cocktailkirsche, Spieß, Strohalm
- Eiswürfel in Shaker, Pfirsichsaft dazu. Mit Cranberry- und O-Saft zu gleichen Teilen auffüllen und mit einem Schuss Grenadine vollenden. Shaken und in ein Glas umfüllen.

COCONUT BANANA

- Halbe Banane
- 0,02 g Bananensaft
- 0,04 l Kokossirup
- 0,15 l Milch
- 0,10 l Crushed Ice
- Deko: 1/4 Banane, Strohalm

Halbe Banane mit dem Bananensaft, Kokossirup, Milch und einer kleinen Schaufel Crushed Ice im Elektro-Mixer ca. 10 Sekunden mixen.

FLORIDA

- 0,02 l Grenadinesirup
- 0,02 l Zitronensaft
- 0,10 l Orangensaft
- 0,10 l Ananassaft
- 0,10 l Eiswürfel
- Deko: Ananasstück, Cocktailkirsche, Spieß, Strohalm

Den Shaker mit Eiswürfel füllen. Grenadinesirup und Zitronensaft zu gleichen Teilen, ebenso wie Orangen- und Ananassaft zu gleichen Teilen in den Shaker gießen und ca. 10 Sekunden kräftig shaken.

SWEET LOVE

- 0,15 l Ananassaft
- 0,04 l Kokossirup
- 0,06 l Erdbeerpürreemix
- 0,02 l Obers oder leichte Milch
- 0,10 l Eiswürfel
- Deko: Ananasstück, Ananasblatt, Cocktailkirsche, Spieß, Strohalm

Eiswürfel in Shaker, Obers, Kokossirup, und Erdbeerpürreemix dazugeben und mit Ananassaft auffüllen. Shaken und in ein Glas umfüllen.

info

Alle Rezepte stammen von www.wkaa.steiermark.at

