

## Einnahme



### Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung

Sie sollten, um ein Austrocknen zu vermeiden, ausreichend nicht-alkoholischer Getränke zu sich nehmen. Ein Konsum beim Essen ist kontrollierbarer.



### Wann darf ich Ethanol nicht anwenden?

Menschen mit Leber- oder Herzkrankheiten sollten kein Ethanol konsumieren ebenso Personen mit Fällen von Brust- oder Dickdarmkrebs oder Alkoholabhängigkeit in der Familie. Bei Verdacht auf solche Leiden, sprechen sie mit ihrem Hausarzt oder Drogenfachverkäuferinnen.



### Dosierungsanleitung

Unerfahrenen Konsumentinnen wird geraten nur geringe Dosen zu konsumieren. Ihr Drogenfachverkäuferinnen kann sie bei Fragen der Dosierung beraten. Aufgrund von physiologischen und genetischen Unterschieden kann die Wirkdosis sehr individuell sein. Die Grenze für einen nicht gesundheitsschädlichen Konsum liegt bei Frauen bei 12 Gramm Wirkstoff pro Tag und bei Männer bei 24 Gramm. Die jeweils doppelten Menge sollte nicht überschritten werden.

### Art und Dauer der Anwendung

Eine erste Wirkung setzt schnell ein, der Wirkstoffpeak ist nach 90-120 Minuten erreicht. Ein gefüllter Magen kann die Aufnahme von Alkohol verlangsamen.

## Allgemeine Informationen



### Allgemeiner Hinweis

Der Konsum von psychotropen Substanzen wie Ethanol ist für den Körper belastend. Die verstärkte Aufnahme von Mineralien und Vitaminen sowie eine gesunde Lebensweise kann diesen Effekt mindern.

### Berechnung des Promillewertes

Der Blutalkoholgehalt lässt sich mit folgender Faustformel abschätzen, wobei 1 ml Ethanol etwa 0,8 g wiegt:

#### ■ Frauen:

Getrunkenen Alkohol in Gramm geteilt durch Körpergewicht in Kilogramm und durch 0,6.

#### ■ Männer:

Getrunkenen Alkohol in Gramm geteilt durch Körpergewicht in Kilogramm und durch 0,7.

**Es werden pro Stunde etwa 0,1 Promille abgebaut, bei Frauen etwas weniger.**

### Gewöhnung, Abhängigkeit und Toleranz

Bei nicht seltenem Konsum kann es zu einer körperlichen und geistigen Abhängigkeit kommen. Zeichen hierfür können Toleranzentwicklung oder Kontrollverlust über Beginn des Konsum und der konsumierten Menge sein.

## Spezielle Informationen



### Was muss ich in der Schwangerschaft und Stillzeit beachten?

Der Konsum von Ethanol während der Schwangerschaft führt zu Schädigungen des Neugeborenen und sollte deswegen unterbleiben.

## Wechselwirkungen



Ethanol verstärkt die dämpfende Wirkung anderer Substanzen. Grundsätzlich sollte der gleichzeitige Konsum von Ethanol und andere psychotrope Substanzen oder Medikamenten nur nach Absprache mit der oder dem DrogenfachverkäuferIn Ihres Vertrauens erfolgen. Beim gleichzeitigen Konsum von Alkohol und Cannabis sollte nur jeweils eine geringe Dosis konsumiert werden.

Weitere Informationen über Alkohol finden sie der Homepage des Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen.

ViSdP: Maximilian Plenert, drogenfachgeschaef.de