

the voice  
of Europe's  
periodical press

# FAEP

The power of the periodical press

European magazines inform  
the debate on alcohol abuse

## The free press is an indispensable element for fighting alcohol abuse in Europe

- **Print and press online media** are among the most important factors for the public debate on alcohol consumption.
- These media **inform citizens in diverse manners on alcohol** (profound reports, advice, testimonies, contact information) **in all kinds of magazines** (Women's magazines, TV magazines, News magazines, Youth magazines), and have a **strong relationship with their readers** like no other communication means.
- To **address these social and health problems** it is vital to maintain a **vibrant, independent and quality press** in Europe.

# Magazines provide readers with basic, easily remindable facts...

Nicht nur beim Oktoberfest schätzen viele die Wirkung von Alkohol falsch ein – oder die rechtlichen Regelungen



## Die fünf größten Irrtümer über Alkohol

**1** Erst bei 0,5 Promille wird der Führerschein eingezogen  
Irrtum! Der „Lappen“ kann auch bei 0,3 Promille schon weg sein, wenn von der Polizei „Anzeichen von Fahruntauglichkeit“ festgestellt werden.

**2** Wenn ich betrunken bin, darf ich mit dem Fahrrad fahren  
Irrtum! Wer mit 1,67 Promille im Blut mit dem Fahrrad am öffentlichen Verkehr teilnimmt und erwischt wird, ist drei Monate den Führerschein los.

**3** Man wird schneller nüchtern, wenn man viel Wasser trinkt  
Irrtum! Den Alkoholabbau im Körper kann man mit Wasser nicht beschleunigen, denn der erfolgt ausschließlich durch die Leber. Die Geschwindigkeit

ist nicht beeinflussbar. Das Einzige, was wirklich etwas bringt, ist der Faktor Zeit.

**4** Schnaps hilft nach fettem Essen  
Irrtum! Ein Schnaps bringt zwar den Magen in Schwung, aber in puncto Fettverdauung ist er kontraproduktiv: Fettreiches Essen bleibt dadurch sogar noch länger im Magen. Gegen das Völlegefühl hilft am besten ein Spaziergang.

**5** Durcheinandertrinken macht beschwipst  
Irrtum! Es kommt auf die Menge des Alkohols an, nicht auf die Reihenfolge. Allerdings verliert man beim Durcheinandertrinken leicht den Überblick, wie viel man schon intus hat.

“The 5 biggest mistakes about alcohol”

Laura – Weekly Women’s magazine  
for 35-45 years old readers  
Germany

1,2 million readers



# Magazines provide readers with basic, easily remindable facts...

“Alcohol: 7 Lies and 7 truths”

TV Sehen&Hören –  
Weekly TV magazine

Germany

3,2 million readers



An infographic titled 'ALKOHOL 7 LÜGEN 7 Wahrheiten' (Alcohol 7 Lies 7 Truths). It features a central illustration of a human brain with a glass of red wine in the foreground. The infographic is divided into seven sections, each with a title and a short paragraph of text. The sections are: 1. 'WARUM ALKOHOL WIRKLICH ENTSPANNT' (Why alcohol really relaxes), 2. 'WARUM ALKOHOL EMOTIONEN AUSLÖST' (Why alcohol triggers emotions), 3. 'WANN ALKOHOL DIE KREATIVITÄT ANREGT' (When alcohol stimulates creativity), 4. 'WARUM ALKOHOL SELBSTBEWUSST MACHT' (Why alcohol makes you self-aware), 5. 'WARUM ALKOHOL DIE KREATIVITÄT ANREGT' (When alcohol stimulates creativity), 6. 'WARUM ALKOHOL EMOTIONEN AUSLÖST' (Why alcohol triggers emotions), and 7. 'WARUM ALKOHOL WIRKLICH ENTSPANNT' (Why alcohol really relaxes). The main title 'ALKOHOL 7 LÜGEN 7 Wahrheiten' is prominently displayed in the center. Below the title, there is a subtitle: 'Was richtet Alkohol im Gehirn an? Ist Wein wirklich gesund? Und liegt das Trinken in den Genen? Was bringt die Lust am Alkohol, und was kostet sie? Neue Forschungsergebnisse'. The logo 'mediz'n' is visible in the top left corner of the infographic.

# ...Or with detailed reports

## Easy Health - Monthly Health magazine For women between 30 & 60 Ireland

31 869 readers



### the 6 stages of getting drunk

Men drink three times as much alcohol as women and are more inclined to binge drink. But have you ever wondered what affect it has on your brain?

**1** The jovial phase  
**2** The slurring phase  
**3** The blurring phase  
**4** The topping over phase  
**5** The legless phase  
**6** The deadly phase

**The morning after**  
You didn't mean to drink too much but... Here is some advice on how to get rid of that hangover headache

30 Easy Health

#### men's health alcohol

**1 The jovial phase**  
It is held, a standard drink is 10 grams of alcohol. This amount is normally contained in a half pint of beer, a small glass of wine, a glass of sherry, or a pub measure of spirits. Drinking less than half a glass of alcohol an hour is enough to suppress the functions of the frontal lobes which control your inhibitions, self-control, willpower, ability to judge and concentration. When this part of the brain is being suppressed you have fewer inhibitions, your self-confidence is boosted, you become more jovial and daring and you talk more – and louder. All of this explains why alcohol is considered an excellent social lubricant. This effect can be detected at a blood alcohol level as low as 0.01g/100ml, which is easily reached by drinking less than half a glass an hour.

**2 The slurring phase**  
Next in line to experience the alcohol waves are the parietal lobes at the sides and on the top of your head. When your blood alcohol level is about 0.03g/100ml typically after two to three drinks an hour your motor skills are impaired. Your speech may be slurred but hardly enough you don't seem to notice. Complicated movements such as balancing your stool or listening to a lecture are less likely to become more challenging and you may experience a slight tremble.

**3 The blurring phase**  
When the alcohol reaches the back of your head and the occipital lobe your blood alcohol level will be about 0.05g/100ml. By the time you've had four to five drinks or two to three drinks in an hour your intoxication level is becoming quite dangerous even though you might not think so. Your vision is deteriorating – it's becoming increasingly difficult to judge movement and distance and your peripheral vision decreases. If you're driving at dusk you'll have trouble spotting pedestrians on the left by changing his tail, unable to stop in time you could kill someone or crash into the back of a slow-moving lorry.

**4 The topping over phase**  
When your alcohol level reaches 0.2g/100ml after four to six drinks or three drinks an hour the alcohol waves is crashing over your cerebellum. By now your balance will be severely affected and you'll have trouble standing. Hopefully your friends will have already seen to it that you're lying down safely so you can sleep off the backwash of the booze.

**5 The legless phase**  
If you're not in bed by now you'll be lying somewhere in a drunken stupor. Your blood alcohol level is in the region of 0.25g/100ml and your mind and body has become affected. You're paralytic, dizzy and nauseous and your reflexes are severely impaired. If you're lucky you've managed to turn onto your stomach because if you're lying on your back in this condition you may end up choking on your own vomit. By this time you may have lost consciousness.

**6 The deadly phase**  
If you drink four drinks an hour, your blood alcohol level will quickly exceed 0.25 to 0.4g/100ml. With this amount of alcohol in your body your brain will be hit with a vengeance. It's now a matter of life and death. If the alcohol reaches the medulla oblongata (the part of the brain controlling breathing and blood circulation) you can die.

**The morning after**  
You didn't mean to drink too much but... Here is some advice on how to get rid of that hangover headache

- Drink lots of water, preferably with a little sugar or glucose dissolved in it. The liquid will counter dehydration and dilute the alcohol while the sugar will boost blood glucose levels. The extra glucose helps remove acetaldehyde, alcohol's toxic waste product that causes the headache, from your cells.
- An effervescent tablet containing vitamins B and C as well as N-acetylcysteine (which breaks down mucus) will help your system get rid of acetaldehyde.
- If you need a painkiller take an aspirin or an anti-inflammatory. Don't exceed the recommended dosage.
- Be smoothie with lots of fresh fruit and sugar! It's a good option for the morning after. Or simply eat any fruit, especially banana, mango or strawberries.

www.easyhealth.ie

#### Prevention still the best cure

Best would be not to drink at all – but limit the effects of alcohol on the brain by doing the following

- Eat fruit, a sandwich or drink a glass of milk before or while you're drinking.
- Drink slowly when you're tired or after exercise as the effects of alcohol are more severe when you're fatigued.
- Try not to have more than one drink an hour. This will ensure your blood alcohol content stays within the legal limit of 0.08g/100 ml.
- Women should drink slower than men – their bodies are less muscular and therefore take longer to break down alcohol.

**TIP: ALTERNATE EACH ALCOHOLIC DRINK WITH A GLASS OF WATER OR NON-ALCOHOLIC BEVERAGE**

#### Some basic facts on alcohol

- Alcohol is a depressant – it appears to be a stimulant because it dulls those parts of the brain which usually make us behave with constraint.
- In whatever form you drink it, alcohol has a similar effect on your body. Those who think they will be all right if they stick to beer or cider and avoid spirits are quite wrong.
- A half pint of ordinary beer contains the same amount of alcohol as a pub measure of spirits or a small glass of wine.
- If you drink on an empty stomach the alcohol will affect you more quickly than if you drink after eating a meal.
- The same amount of alcohol will affect a woman more than a man regardless of body weight. This is because men have higher body water content and so the alcohol becomes more diluted in their bodies.
- There is no way of sobering up quickly – black coffee, cold showers and fresh air might make you feel less sleepy but they won't help your body to get rid of the alcohol more quickly.
- Up to 14 standard drinks a week is considered a low health risk for most women and 21 standard drinks per week is considered a low health risk for most men. This is a guide, not a target.
- Research has shown that drinking a lot is one of the most risky. There is a very big difference between drinking, for example, a pint of beer or a glass of wine every day and going without during the week just to get drunk on seven pints or a whole bottle of wine on Saturday night. So it is important to consider not just the amount you drink per week but how you spread it out.

**DID YOU KNOW?**  
The legal blood alcohol limit is 0.08g/100ml. If you party into the small hours and your head is spinning when you eventually crash into bed your blood alcohol content is about 0.3g/100ml – four times the recommended limit. If you drive to work at 7 am the next morning and the traffic police pull you over you can be charged with driving under the influence. You don't have a hangover – you're still drunk!

**Waves of Damage:**  
This is how alcohol floods the brain

- Frontal lobe (thoughts and judgement)
- Parietal lobe (controls small muscles)
- Occipital lobe (visual area)
- Cerebellum (motor control)
- Brainstem lobe (speech centre and respiration)

**Go to [www.drinkaware.ie](http://www.drinkaware.ie) for further information on alcohol. National Employment of Alcohol in Society (NEAS) 13 Frowden Street Lower Dublin 2 Tel: 01 6146111 Fax: 01 6146008**

32 Easy Health

# Magazines inform on bad habits

**health**

**C**atherine O'Sullivan\* is an attractive, successful PR consultant in her late thirties. From Monday to Thursday she diets – eating only fruit, salad and soup – and heads to the gym for daily two-hour workouts. On Friday night, she goes out with friends, triggering a two-day cycle of binge drinking and eating that leaves her exhausted and toxic. By Monday she is full of self-loathing and guilt and the diet begins again.

Catherine is just one of the many Irish women caught in a complex cycle of food and alcohol abuse that Dr Susan Nolen-Hoeksema, author of *Eating, Drinking and Over-thinking* (Dialkus, approx. €10.05) refers to as "the toxic triangle". It is a mental, emotional and physical roller-coaster; it is also a private hell. "A woman stuck in the toxic triangle," writes Nolen-Hoeksema, "can shift from immobilising sadness to strength gained from controlling her eating, to shame and frustration from losing that control and then to relief at anaesthetising herself through alcohol or binge eating." Women enter this spiral in different ways: some have depressive episodes that lead them to seek solace in food or drink, others find that it is their inability to manage their eating and drinking patterns that makes them depressed. Either way, the nature of the cycle is addictive and once a woman becomes locked in it, it can be almost impossible to escape.

While eating disorders such as anorexia and bulimia have been well documented, the toxic triangle has not, despite the number of women who feel trapped in it. Nolen-Hoeksema believes this is because it is not a specific problem with a specific solution, but rather a subtle and complex interplay. "Depressive symptoms, crazy eating habits and heavy drinking rarely happen independently," she says. "As many as 80 per cent of women who are drawn into one of these afflictions find themselves crossing the line into at least one of the others. The vortex where they intersect is a whirling mass of confusing and self-damaging actions and feelings."

While some experts believe that anyone can become trapped in the toxic triangle, others believe there is a definite personality type. "Perfectionists with impulsive personalities often find themselves caught up in this cycle," says Suzanne Horgan, director and founder of the Eating Disorder Resource Centre of Ireland. "They are often prone to suffering from anxiety and depression." For Dr Nolen-Hoeksema, women who get caught in the triangle are more likely to over think. "They keep going over things that have happened in the past and fretting about things that might happen in the future but not doing anything positive in response to these concerns," she says. "Then, to shut off their ruminations, they eat or drink, which only gives them more to ruminate about."

She believes that younger women are more susceptible: "Younger women have a greater tendency to get stuck in cycles of rumination, then turn to food or drink to escape, compared to older women." Low self-esteem is also a huge factor. "Women with low self-esteem carry a gap or a vacuum within them that is a breeding ground for an addiction or an eating disorder," says Horgan. "If you have high self-esteem, you don't want to binge eat. The need to harm the self fades."

There are also historical, genetic and societal factors: childhood traumas, in particular, sexual



NICOLE MAZUR

## DIETING DRINKING BINGEING

### ARE YOU TRAPPED IN A TOXIC TRIANGLE?

It's a rollercoaster – an addictive cycle of bingeing and starving in an attempt to stuff down negative feelings. **NIKKI WALSH** reports on the toxic triangle.

95

**Image – Monthly Women's magazine**  
For high educated women around 35  
Ireland

**120 000 readers**



# Magazines inform on bad habits

*“A Glass too much”  
Alcohol habits amongst  
Senior People*

**Donna Moderna – Weekly Women’s  
magazine**

**For women between 25 & 45  
Italy**

**2,4 million readers**



**soluzioni**  
anziani in famiglia



## Un bicchiere di troppo

A una certa età, nei momenti di tristezza e di solitudine l'alcol può diventare un compagno pericoloso. Ma l'affetto di un figlio o di un amico può evitare il peggio

**P**er tanti anni, sono stati due bicchieri di vino a pranzo. Poi, sono diventati tre o, addirittura, quattro. Succede a molti anziani: secondo l'Osservatorio sull'Alcol sono almeno 500 mila a esagerare con l'alcol. E tra loro ci sono anche tante donne. «Spesso, gli effetti sono peggiori rispetto all'uomo» spiega Giovanni Greco, psichiatra e vicepresidente della Società Italiana di Alcolologia. «L'organismo femminile, infatti, sopporta l'alcol meno di quello maschile». Purtroppo, però, con un anziano è difficile affrontare l'argomento. Perché a una certa età il timore di essere giudicato male dagli altri spinge a fare finta di niente e a bere di nascosto. Per aiutare un genitore, dicono gli esperti, bisogna prima di tutto sforzarsi di capire. «Per una persona avanti con gli anni, il vino può trasformarsi in una medicina necessaria per affrontare un disagio profondo» racconta lo psichiatra. «Alcuni affogano nell'alcol il dolore per la perdita del marito o della moglie; altri si "stordiscono" per scongiurare quel senso di vuoto e inutilità che assale tanta gente dopo la pensione». Ecco perché un figlio che rimprovera, anche con affetto, il vecchio genitore sbaglia. Così, lo fa solo sentire sotto giudizio e ancora più solo. «Bisogna, invece, trasmettergli la certezza che può contare sull'appoggio e la comprensione dei familiari» consiglia il dottor Greco. «E poi sforzarsi di condividere con lui le proprie emozioni, spiegandogli che vederlo lasciarsi andare in quel modo fa soffrire, che si vorrebbe aiutarlo a superare questo difficile momento».

Non è detto però che l'affetto e il conforto dei figli sia sufficiente. A volte serve anche l'aiuto di un esperto. Il medico di famiglia può indicare il centro specialistico a cui rivolgersi.

- Ci sono i **Sert** (Servizi di salute territoriali) e i **Centri alcolici**, entrambi diffusi in tutta Italia e gratuiti, che fanno capo al Servizio sanitario nazionale.
- Un altro strumento prezioso lo offrono i gruppi di auto-aiuto (il più diffuso è **Alcolisti Anonimi**, tel. 066636629): qui s'incontrano, una volta alla settimana, le persone che hanno problemi con l'alcol e ognuno mette a disposizione degli altri la propria esperienza.
- Anche i familiari possono contare su questo sostegno: **Al-Anon**, che fa sempre capo agli Alcolisti Anonimi, organizza incontri per loro. Chi partecipa si scambia informazioni e consigli e trova esperti disposti a dare un aiuto concreto per affrontare le situazioni più difficili come quella dell'anziano che non vuole ammettere di bere troppo. E non accetta l'idea di curarsi.

**Adelaide Barigozzi**

**questo ti facilita la vita**

Basta un'influenza e per un anziano che vive solo anche fare la spesa diventa un grosso problema. Ora, però, si chiama un numero verde e subito viene a casa un volontario. Quasi tutti i comuni italiani, infatti, offrono un **servizio gratuito di teleassistenza** agli over65 che non hanno parenti vicini. Bisogna contattare l'ufficio Servizi sociali del Comune. Su [www.donnamoderna.com/famiglia](http://www.donnamoderna.com/famiglia) trovi il numero da chiamare in 30 città.

**DONNA MODERNA 217**

# Magazines give good advice

**WOCHHEUTE** WISSENSWERTES AUS DER MEDIZIN

**KREBSFORSCHUNG**  
**Antikörper bremst den Tumor in der Bauspeicheldrüse**  
 Ein neuer Wirkstoff soll zukünftig die Behandlung von Bauchspeicheldrüsenkrebs verbessern. Forscher fanden einen Antikörper, der das Wachstum von Tumoren blockiert. Er sorgt dafür, dass die Wachstumsignale nicht an die Krebszellen weitergegeben werden. Das nutzten Forscher für die Entwicklung eines neuen Medikaments. Wie wirksam das ist, soll jetzt an der Klinik für Tumorbologie in Freiburg sowie an weiteren Zentren in Deutschland, Europa und in den USA überprüft werden. Das Besondere: Der Antikörper greift nur die Krebszellen an, gesunde Zellen werden nicht zerstört. Bisher zeigt der Wirkstoff „MORAb-009“ eine gute Verträglichkeit. „Schwerwiegende Nebenwirkungen sind nicht aufgetreten“, so der Studienleiter, Privatdozent Dr. med. Klaus Moss, Oberarzt an der Klinik für Tumorbologie. Lässt sich nachweisen, dass der Wirkstoff hochwirksam ist, könnte das einen wichtigen Fortschritt in der Krebstherapie bedeuten. Wenn nicht operiert werden konnte, galt bislang eine Chemotherapie als Standardbehandlung. Dessen Erfolge waren jedoch oft unbefriedigend. Auch eine Kombination mehrerer Medikamente half leider meist nur wenig.

**Ein Gläschen in Ehren?**  
 Programm für maßvollen Umgang mit Alkohol

**LEICHT-FRÖHLICH**  
 Im Karneval wird gern gefeiert. Wichtig ist, dass Sie es nicht überleben!

**Kontrolliert trinken: So klappt's**  
 Das Angebot richtet sich an Menschen, die weniger trinken wollen. Entwickelt wurde es von Prof. Dr. Joachim Körkel. Der Suchtforscher aus Nürnberg weiß, dass viele zurückschrecken, wenn es um totalen Verzicht geht. Sein Programm zielt stattdessen auf bewussten Umgang mit Alkohol. Der erste Schritt: Sich selbst beobachten. Wann trinke ich? Wie viel? Zu welcher Gelegenheit? Das wird in einem Tagebuch notiert. Wer merkt, dass er mehr trinkt, als er möchte, sollte seine Gewohnheiten ändern. Planen Sie den Alkoholkonsum für die Woche voraus. Setzen Sie sich eine Zeit: Alkohol erst ab 20 Uhr. Trinken Sie Alternativgetränke: Tee, Saft. **Mit KI-Hilfe zum Erfolg**  
 In Deutschland trinken 5,8 Millionen Menschen zu viel. Bei 2,4 Millionen der 18- bis 50-Jährigen

**WAS OMA NOCH WUSSTE**  
**Schnelle Linderung bei Verbrennungen**  
 Haben Sie sich beim Essen die Zunge verbrannt? Oder beim Trinken einen heißen Flüssigkeit den Mund verbrennt? Schnelle SOS-Mitteln gegen die Schmerzen finden Sie in Ihrem Kühlschrank. Einfach an einem kleinen Stückchen Butter lecken. Oder Sie schlürfen ganz langsam etwas süße Sahne. Die angenehm kühle Flüssigkeit beruhigt den Mund und tut gut. Die Verbrennungsschmerzen werden so schnell gelindert.

**Gesundheits-Tipp der Woche**  
**Heidelbeeren hemmen Entzündungen**  
 Farbstoffe in Heidelbeeren bremmen Entzündungen. Forscher der Uni Würzburg wollen das jetzt für die Therapie bei Darmerkrankungen nutzen. „Viele Menschen, die an entzündlichen Darmschmerzen leiden, fühlen sich besser, wenn sie größere Mengen Heidelbeeren essen“, sagt Lebensmittelchemiker Bastian Knapp. Frisch wirken die blauen Beeren leicht abführend, getrocknet können sie Durchfallerkrankungen entgegenwirken.

54 WOCHE HEUTE Nr. 09/09  
 WOCHEHEUTE 14.05

*“A glass to celebrate?  
 Programm for a moderate consumption  
 of alcohol”*

**Woche Heute – Weekly Women’s  
 magazine with focus on  
 celebrities & services  
 Woman from 40**

**Germany**

**400 000 printed exemplars**





# Alcohol & Health

## Wie Alkohol das Gehirn verändert

**WUNDER WISSENSCHAFT**

**Stressabbau**  
Im Mandelkern (Amygdala) liegt das Gehirnzentrum. Dort lernt das Gehirn, dass Alkohol Stress abbaut und positive Emotionen hervorruft. Gedanken an negative Erlebnisse (Übelkeit, Kopfschmerzen) werden von Endorphinen überlagert.

**Lustzentrum**  
Bis der Alkohol über den Magen und die Startbahn ins Gehirn ankommt, dauert es etwa zwei Minuten. Sofort werden Glückseligkeiten ausgeschüttet, die im Nucleus accumbens das Gefühl von Wohlbefinden auslösen. Wenn ein Alkoholiker Alkohol auch ras sieht, wird diese Region aktiv.

**Die Suchtzentrale**  
Regelmäßiger Alkoholkonsum zerstört die zentralen Strukturen im menschlichen Gehirn. Und selbst wenige exzessive Alkoholepisoden können irreparable Schäden anrichten. Zudem erzeugt der Giftstoff ein entspanntes Gefühl, von dem Süchtige abhängig werden und nur schwer wieder loskommen.

**Suchtdruck**  
In den Gehirnzentren (Amygdala und Nucleus accumbens) ist das psychische Verlangen nach Alkohol gespeichert. Bei sinkendem Alkoholpegel besteht hier das unabhängige Verlangen, wieder zu trinken.

**Entzugerscheinungen**  
Körperliche Entzugerscheinungen (Krämpfe, Zittern der Hände, Schlafstörungen, Schwitzen, starke Magenschmerzen, Angstgefühle) entstehen im Kleinhirn. In der Regel sind Entzugerscheinungen innerhalb der ersten 24 Stunden am schlimmsten. Nach sieben bis zehn Tagen sind die meisten Symptome verschwunden.

**VORDERHIRN**

**HIRNSTAMM**

**MANDELKERN**

**GROSSHIRNRINDE**

**KLEINHIRN**

**„Alkohol oder Kokain“**, sagt Michael De Bellis und zeigt auf die Projektion an der Wand hinter sich. „Eine der beiden Drogen bezeichnen Wissenschaftler als „schmutzige Droge“. Welche, denken Sie, wird das sein?“, fragt der Medizinkoordinator der Durham University. De Bellis hat den Begriff von Alkohol als „schmutziger Droge“ etabliert. Dann das Rauschmittel spricht nicht einen einzelnen Rezeptor im Gehirn an wie Heroin oder Kokain, sondern löst verschiedene, teils widersprüchliche biochemische Mechanismen aus: Alkohol wirkt hauptsächlich auf den Rezeptor für Gamma-Amino-Buttersäure (GABA) im zentralen Nervensystem, der die neuronale Aktivität dämpft. Gleichzeitig wird Glutaminsäure, der wichtigste aktivierende Botenstoff im Gehirn, durch Alkohol blockiert. Beides führt dazu, dass sich Menschen unter Alkoholeinfluss zunächst entspannt und mdiger als normalerweise fühlen, dann aber müde und schlüpft. „Jeder Schluck Alkohol entspricht einem Generalangriff auf unser Gehirn“, sagt De Bellis. „Langfristig kann so etwas zum Tod führen. Doch schon ein einziges Wochenende im Alkoholausschlag kann das Gehirn nachhaltig schädigen.“ In Berlin lernte ein 16-Jähriger 52 Gläser Tequila – und starb nach wochenlangem Koma. Ein 13-Jähriger kam in Kassel nach einem Alkoholessex unter Freunden ums Leben. Um die Ursachen für den Alkoholtod jünger Menschen und die Mechanismen, die dabei im Gehirn eine Rolle spielen, nachzuvollziehen, führten Forscher der University of London eine wegweisende Untersuchung durch.

**DIE ENDORPHIN-FALLE**  
Peter Elliott trinkt Alkohol – dieses eine Mal sogar mit dem Einverständnis seiner Eltern und gewissermaßen im Dienst der Wissenschaft. Drei Pints, etwas mehr als einhalb Liter Bier genügen, um den 16-jährigen Engländer in einen Rausch zu versetzen. Im Positronen-Emissions-Tomografen (PET) Können die Mediziner nachvollziehen, welche Hirnregionen unter Alkoholeinfluss vermehrt aktiv sind und welche verstärkt. Die Analyse der Aufnahmen zeigt: Die Blut-Hirn-Schranke wird von dem Rauschmittel mühelos überwunden. Im Gehirn angelangt, verdrängt es zunächst den Botenstoff GABA. Ab diesem Zeitpunkt strömen ungehindert schädliche Substanzen wie Chlorid und Kalzium in die Nervenzellen – und

Welt der Wunder –  
Monthly Science magazine  
Readers between 20 & 40  
Germany

1,03 million readers



### Generalangriff auf den Körper

**GEBIEN**  
Bewusstheit, Schmerz, Willensentscheidungen, Gedächtnis, Emotionen, Intelligenz

**LUNGEN**  
Sauerstoffaufnahme, Kohlendioxidabgabe

**LEBER**  
Fettsäureabbau, Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel, Blutzuckerregulation

**BAUCHEPFEILDRUSE**  
Zucker- und Fettstoffwechsel

**ERDRUSE**  
Sauerstoffaufnahme

Guten Abend die Produktivität wird durch Alkohol programmiert. Das ist ein Prozess, der sich im Gehirn abspielt. Die meisten Menschen wissen das. Aber was passiert, wenn sie trinken? Die Antwort ist: Es gibt eine Reihe von Reaktionen, die im Gehirn ablaufen. Diese Reaktionen sind die Grundlage für das Verhalten, das wir nach dem Trinken beobachten können. Die meisten Menschen wissen das. Aber was passiert, wenn sie trinken? Die Antwort ist: Es gibt eine Reihe von Reaktionen, die im Gehirn ablaufen. Diese Reaktionen sind die Grundlage für das Verhalten, das wir nach dem Trinken beobachten können.

“How does alcohol affect your brain?”

# Alcohol & Health

*“Alcohol consumption highers the cancer risks for women”*

**elmundo.es**

Portada > Salud > **Cáncer**

**INGESTA ENTRE BAJA Y MODERADA**

## El consumo de alcohol aumenta el riesgo de ciertos tipos de cáncer en las mujeres

- El alcohol podría ser responsable del 11% de los tumores de mama
- El efecto es el mismo si se toma vino que si se consume otra bebida alcohólica

Actualizado miércoles 25/02/2009 01:05 (CET)

**ISABEL F. LANTIGUA**

MADRID.- Tomar una copita de vino con las comidas y una caña con los compañeros al salir de trabajar es una costumbre habitual para muchas mujeres en los países desarrollados. Un hábito que, a la vista de los resultados de una extensa investigación realizada en el Reino Unido, es bastante perjudicial para el sexo femenino. Los investigadores señalan que hasta una ingesta baja de alcohol aumenta el riesgo de padecer ciertos cánceres, entre ellos los de mama, recto, hígado, faringe, laringe y esófago.



Una mujer ante una copa de vino. (Ilustración: El Mundo)

Para determinar este incremento del riesgo, Naomi Allen y su equipo, de la Unidad de Epidemiología del Cáncer de la Universidad de Oxford (Reino Unido), analizaron a 1.280.296 mujeres de mediana edad - que forman parte del 'Million Women Study' - y les hicieron un seguimiento de más de siete años. El 24% de ellas se definía como no bebedora, un 29% tomaba dos o menos bebidas alcohólicas a la semana, un 23% entre siete y 14 bebidas y un 5% podía llegar a las 15 copas semanales, aunque la media se fijó en cuatro copas a la semana.

El mundo Online  
Spain

330 000 readers

**elmundo.es**

Portada > Salud > **Neurociencia**

**DATOS PRELIMINARES**

## Abusar del alcohol puede provocar depresión

Actualizado martes 03/03/2009 08:12 (CET)

**CRISTINA G. LUCIO**

MADRID.- El alcohol no "ahoga las penas" sino que las agrava. Esa es la conclusión a la que ha llegado un equipo de investigadores neozelandeses cuyo trabajo se publica en el último número de la revista *'Archives of General Psychiatry'*.

"Los problemas con el alcohol pueden conducir a una depresión", explican los autores de este trabajo, quienes destacan que **sus datos se oponen a los de otras investigaciones que aseguraban que eran precisamente los trastornos emocionales los que provocaban un aumento del consumo de bebidas alcohólicas.**

Para su investigación, estos científicos analizaron los datos de un estudio sobre salud y desarrollo que, durante 25 años, había seguido la evolución de un grupo de 1.055 participantes.

Entre otras variables, este trabajo había medido si los individuos presentaban algún síntoma de depresión y consumo abusivo de alcohol de forma periódica (entre los 17 y los 18 años, entre los 20 y los 21 y entre los 24 y los 25). Por tanto, los investigadores tenían abundantes datos sobre salud mental y dependencia de bebidas alcohólicas de la muestra.

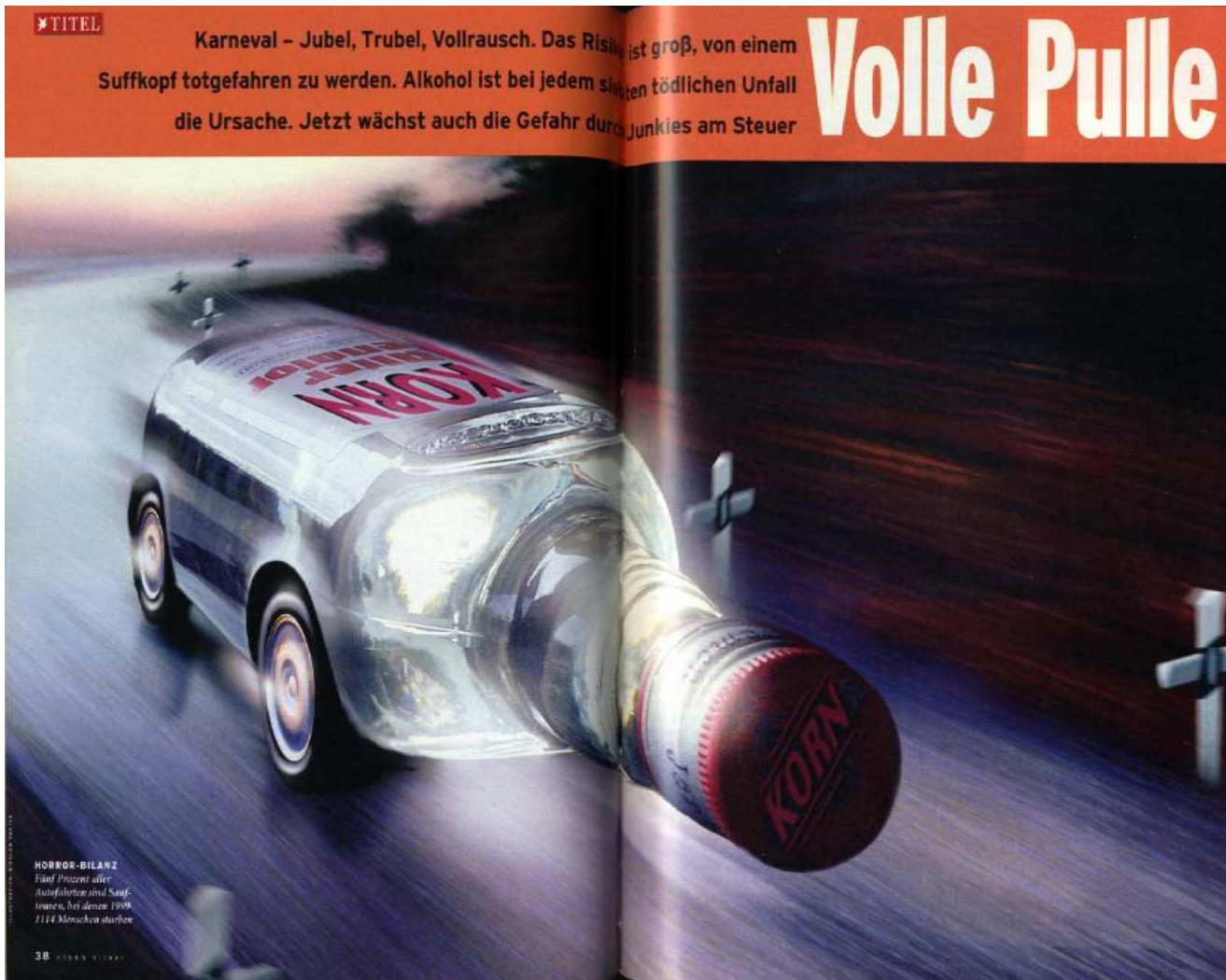
Su análisis puso de manifiesto que, en todas las edades, **la existencia de un consumo abusivo de alcohol se asociaba con un riesgo alto de depresión grave.**



Clientes de un bar en Beirut, Líbano. (Foto: Joseph Barrak | AFP)

*“Misuse of alcohol can provoke depression”*

# Drinking & Driving



**Stern – Weekly  
Newsmagazine**

Readers between 30 and  
more than 50  
**Germany**

**7,47 million readers**

# Alcohol & Teenagers



Panorama –  
newsmagazine  
Readers between  
25 & 55  
Italy

2,288 million readers



*“Drowning in alcohol -  
Always younger, always drunker”*

# Alcohol & Teenagers

## Giving parents advice to deal with the problem

**Alles für die Frau Report**

### Das Projekt „HaLT“ kämpft gegen Koma- „Nach dem Filmriss hören sie uns zu“



**Fast 20 000 Teenager erlitten im letzten Jahr eine schwere Alkoholvergiftung – eine von ihnen: Cindy, 15 Jahre**

von Andrea Bönke

**A**ls das Telefon Cornelia Fuhrmann in dieser Freitagsnacht im Mai aus dem Bett klingelt, ahnt sie nichts Böses. „Aber als ich ins-Lieserle, was passiert war, war ich sofort hellwach“, erinnert sich die 39-Jährige aus Weil am Rhein. Ihre Tochter Cindy (15) war mit einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus eingeliefert worden. „Wir fliehen aus allen Wäldern. Schließlich hatte unsere Tochter uns erzählt, dass sie bei einer Freundin übernachten würde. Und dann das!“, sagt die Erzieherin und seufzt.

Mit so einem Erlebnis sind die Fuhrmanns kein Einzelfall. Rund 20 000 Minderjährige wurden im letzten Jahr wegen einer Alkoholvergiftung in Krankenhäusern in ganz Deutschland behandelt. Quer durch alle Schichten. Damit hat sich die Zahl seit 2000 fast verdreifacht.

„Als wir am nächsten Morgen in die Klinik kamen, sagten uns die Ärzte, dass Cindy in der Nacht öfter sich Eltern einmischen, desto seltener trinken Teenies zu viel.“

**Wie kann ich kontrollieren, ob mein Kind ausdauernd trinkt?**  
– Fragen Sie, wo Ihr Kind hinget und mit wem es sich trifft. Rufen Sie ruhig bei den Eltern der Freunde an. Besprechen Sie mit diesen, dass sie auch darauf achten, wie viel und was konsumiert wird. Wie gesagt: Einmischen ist wichtig, auch wenn das oft unüblich ist.“

**Alles für die Frau**

10 Alles für die Frau

### Saufen bei Jugendlichen sie uns zu“



Cornelia ist froh, dass Cindy aus ihrem Fieber gerettet hat

runter“, sagt Cornelia Wenig später erzählt die Freunde, dass Cindy auf der Straße bewusstlos geworden war. Und gestürzt sei. „Was für eine Vorstellung!“, Cornelia wird ganz blaß. „Die eigene Tochter liegt irgendwo bewusstlos in der Gosse. Sturzbetrunken.“ Aber auch da passiert was. Genau diesen Schock-Moment nutzen die Mitarbeiter des Projektes HaLT. Es bedeutet Hart am Limit und hat sich zum Ziel gesetzt, gefährdete Jugendliche über die Tücken des Alkohols aufzuklären. Ihnen zu helfen, in Zukunft leichter Nein sagen zu können.

Die Taktik ist immer gleich: Sofort, nachdem ein jugendlicher mit Alkoholvergiftung in die Kinder-

klinik eingeliefert wurde, kommt ein Mitarbeiter ans Bett. „Direkt nach dem Absturz oder Filmriss sind die Jugendlichen offener und nehmen Hilfe schneller an“, erklärt HaLT-Mitarbeiterin Sabine Lang (37). Mit folgenden Gesprächen und Seminaren will man weitere Abstürze verhindern. „Die Jugendlichen lernen, dass Alkohol keine Probleme löst und dass man sich den Kick auch beim Klettern oder Tauchen holen kann“, so Frau Lang. Gleichzeitig arbeiten sie mit Schulen, Läden und Festveranstaltern zusammen. Sie entwickeln Ideen, wie man die Alkohol-Abgabe an Jugendliche besser kontrolliert.

Cindy willigte sofort ein, an einem Seminar teilzunehmen. Und kurz darauf lernte sie eine ganze Menge: „Ich be-griff durch die Ge-spräche, was alles hätte passieren können. Was passiert wäre, wenn niemand den Not-arzt gerufen hätte. Und dass eine Alkoholvergiftung tödlich enden kann.“

Für Cornelia war das Eingreifen von HaLT „ein Geschenk des Himmels. Ich weiß nicht, was ich getan hätte, wenn Frau Lang nicht gewesen wäre.“ Cindy ist sich sicher: „Ich hab’s kapiert: Frust ertränken ist Schwachsinn. Heute gehe ich lieber raus und mache Sport.“

**Hier gibt es Hilfe**  
• HaLT gibt es mittlerweile in 50 deutschen Städten. Wo, er fährt man unter [www.halt-projekt.de](http://www.halt-projekt.de) (ab Ende November online). Auch Familienberatungsteams helfen weiter.

GRATIS 22 Monatshefte **Alles für die Frau** 92 Pfund runter

2 Hefte 1 Preis

Alles für die Frau

“After the blackout they listen to us”  
The project HaLT struggles against Binge drinking by teenagers

Alles für die Frau – Weekly Women’s magazine  
For women between 35 & 45  
Germany

870 000 readers

# Alcohol & Teenagers

## Sensibilizing young readers

BRAVO – Weekly Youth magazine  
Readers between  
10 & 18  
Germany

1,42 million readers

**Schreib uns Deine Meinung zum Flatrate-Saufen!**  
Wirst Du auch schon mal auf einer dieser berühmt-berüchtigten Flatrate-Partys? Oder hast Du Dich schon einmal in Deinem Leben einfach nur sinnlos betrunken? Oder kennst Du vielleicht jemanden in Deinem Freundeskreis, der sich regelmäßig am Wochenende die Kante gibt? Dann schreib uns Deine persönliche Meinung zum Thema Koma-Saufen!  
Schick Deinen Brief an BRAVO, Stichwort „Koma-Saufen“, Postfach 20 03 40, 80003 München. Oder schreib uns eine E-Mail unter [bthiesmann@bravo.de](mailto:bthiesmann@bravo.de) oder [okienzie@bravo.de](mailto:okienzie@bravo.de)

Giving the opportunity to react

“Flatrate-Parties: drinking until throwing up!”

# Dependence

## Raising awareness & sharing experiences

*"Drugs, alcohol: you never cure from a dependance, you have to tame it!" Testimonies.*

**matchdocument103**

# DROGUES, ALCOOL ON NE GUÉRIT JAMAIS D'UNE DÉPENDANCE ON LA DOMPTE!

**C'EST LA PROUESSE DES NARCOTIQUES ANONYMES**

Les produits de substitution ne traitent pas le mal à la racine.  
Seule solution : soigner son psychisme.  
NA est un vaste mouvement mondial et gratuit  
où les accros aident les accros.

**PARIS MATCH LÈVE LE VOILE SUR  
UN ENFER INTIME ET SUR UNE THÉRAPIE LOURDE,  
MAIS SOUVENT CHAMPIONNE.**

PAR ISABELLE LÉOUFFRE ET JESSICA AZOULAY

**104 matchdocument**

### Une réunion des Narcotiques anonymes: beau et fort

**MARC, MANON, FLORENT CONNAISSENT L'ENFER. ILS TÉMOIGNENT**

**MARC RIOUFOL 15 ANS CLEAN**  
Je n'ai jamais été guéri de mon cricric de consommateur

**FLORENT 34 ans 3 JOURS CLEAN**  
Nous partageons l'expérience, la motivation et la

**MANON 40 ans 4 ANS CLEAN**  
On décide d'arrêter "juste pour toujours"

**ERIC CANTONA RACHIDA BRAKNI**  
La déclaration d'amour

**CHISE COCHARD**  
PLACE VERTICALE

**105 matchdocument**

**MANON 40 ans 4 ANS CLEAN**  
On décide d'arrêter "juste pour toujours"

**FLORENT 34 ans 3 JOURS CLEAN**  
Nous partageons l'expérience, la motivation et la

**ERIC CANTONA RACHIDA BRAKNI**  
La déclaration d'amour

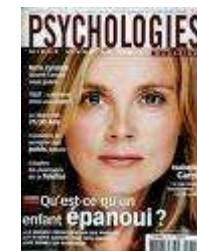
**CHISE COCHARD**  
PLACE VERTICALE

# Dependence

## Getting advice from medical experts

*“My problem with alcohol”  
Answer from a medical expert  
to a reader’s letter.*

The screenshot shows the website Psychologies.com in a Windows Internet Explorer browser. The page title is "Mon problème avec l'alcool - Gérard Apfeldorfer - Psychologies.com". The main content area features a response from expert Gérard Apfeldorfer, a psychiatrist and psychotherapist. The article is titled "Mon problème avec l'alcool" and discusses the author's experience with alcohol dependence and the challenges of detoxification. The expert's response is titled "La réponse de Gérard Apfeldorfer" and provides advice on distinguishing between reasons for drinking and the habit itself. The website layout includes a navigation menu, a sidebar with various services like coaching and tests, and a footer with contact information.



**Psychologies.com –  
Monthly Women’s magazine  
with focus on well being &  
personal development  
Women between 25 & 45  
France**

**336 096 readers**



**This paper was produced for a meeting organized by Health & Consumer Protection DG and represents the views of its author on the subject. These views have not been adopted or in any way approved by the Commission and should not be relied upon as a statement of the Commission's or Health & Consumer Protection DG's views. The European Commission does not guarantee the accuracy of the data included in this paper, nor does it accept responsibility for any use made thereof.**