

Hä?

BLACKOUTS PROMILLE

DJ-EFFEKT

STURMFREI

SCHLAMM-PARTY

HÄNGENBLEIBEN

K.O.-TROPFEN

SCHLAFENTZUG

KATER-TIPPS

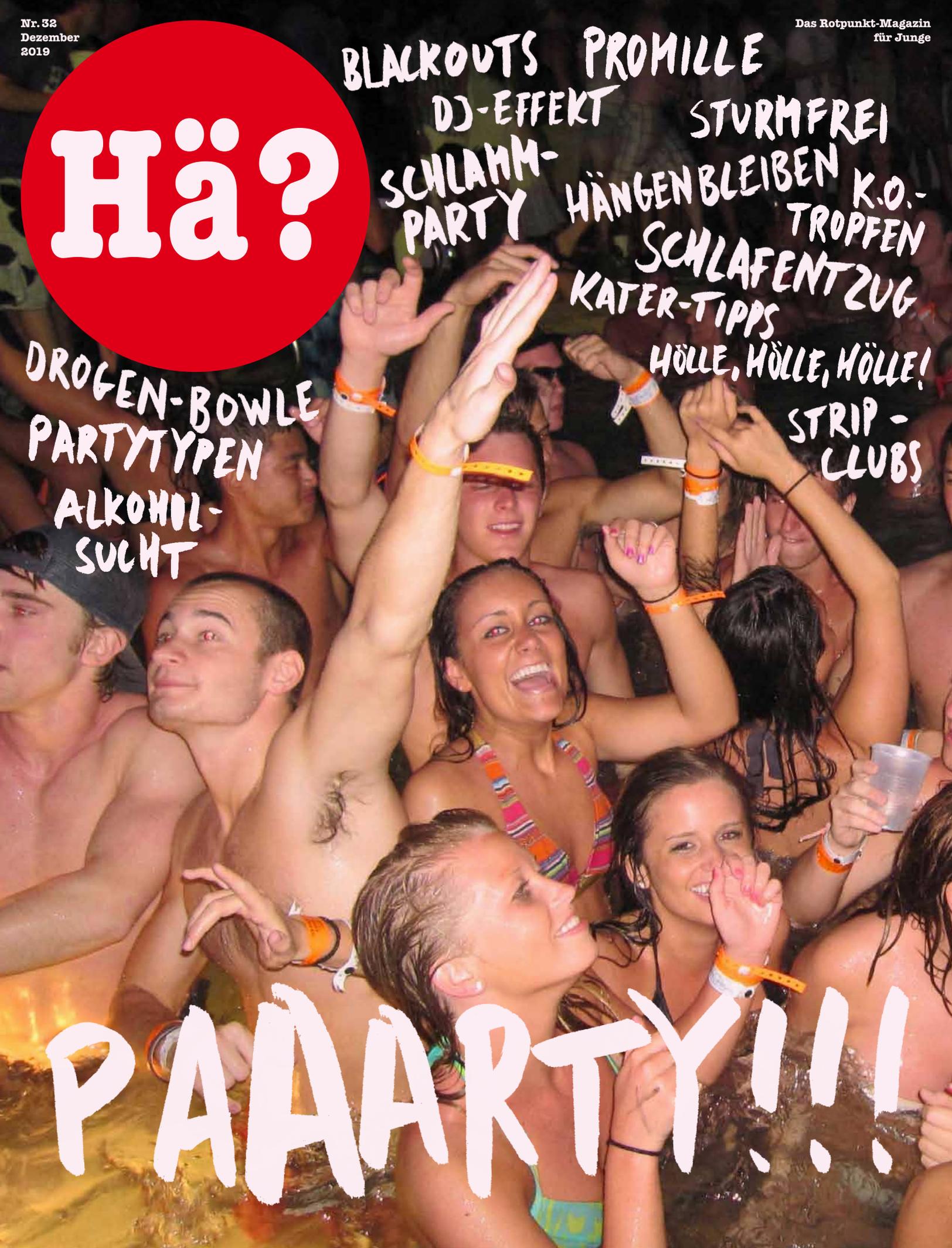
HÖLLE, HÖLLE, HÖLLE!

STRIP-CLUBS

DROGEN-BOWLE
PARTYTYPEN

ALKOHOL-SUCHT

PAARTY!!!



LET'S TALK ABOUT...



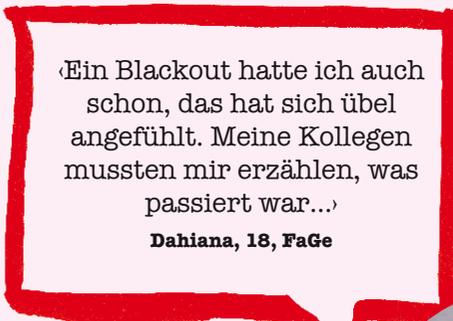
«Die besten Partys sind Home-Partys! Man ist mit Leuten zusammen, die man kennt und wird nicht von irgendwelchen komischen Typen angemacht.»

Anastasia, 18, Studentin



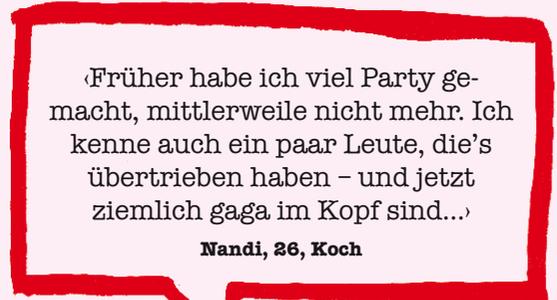
«Ich gehe eigentlich gar nie aus. Irgendwo rumzusaufen oder Drogen zu nehmen, macht für mich einfach keinen Sinn.»

Leela, 17, Schülerin



«Ein Blackout hatte ich auch schon, das hat sich übel angefühlt. Meine Kollegen mussten mir erzählen, was passiert war...»

Dahiana, 18, FaGe



«Früher habe ich viel Party gemacht, mittlerweile nicht mehr. Ich kenne auch ein paar Leute, die's übertrieben haben – und jetzt ziemlich gaga im Kopf sind...»

Nandi, 26, Koch



«Länger als eine Nacht lang am Stück habe ich eigentlich noch nie Party gemacht. Auch bei Festivals haue ich mich spätestens nach einer schlaflosen Nacht aufs Ohr.»

Simon, 21, Student

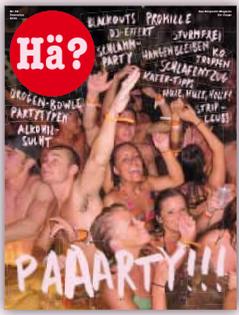


«Ich trinke keinen Alkohol und gehe trotzdem gerne aus. Oft passe ich dann auf meine Freunde auf. Das mache ich aber gern.»

Stella, 18, Tätowiererin



Die nächste Ausgabe zum Thema **«MENS»** gibt's ab März in deiner Rotpunkt Apotheke!



Feuchtfrohlich gilt hier nicht nur für die Drinks, sondern auch für den Club. Es lebe die Pool Party!

Bist du müde aus dem Club gestapft, als auch die Sonne schon ins Gesicht blendete? Hattest du Blasen an den Füßen vom Tanzen? Oder hast du die Schuhe sogar verloren? Hast du zwischen Trockeneis und Strobo-Licht deine Freunde gesucht? Habt ihr euch vor Lachen immer wieder verschluckt? Hast du Angst vor den Bildern auf deinem Handy? Und freust du dich trotzdem darauf, sie anzuschauen? Steckt dir noch Junkfood zwischen den Zähnen und Rauch in den Haaren? Und hast du dich vielleicht ein kleines bisschen verliebt?

Egal mit wem, egal wo und egal wie lange du weg warst: Wir hoffen, die Party hat sich gelohnt!

Viel Spass beim Entkatern,



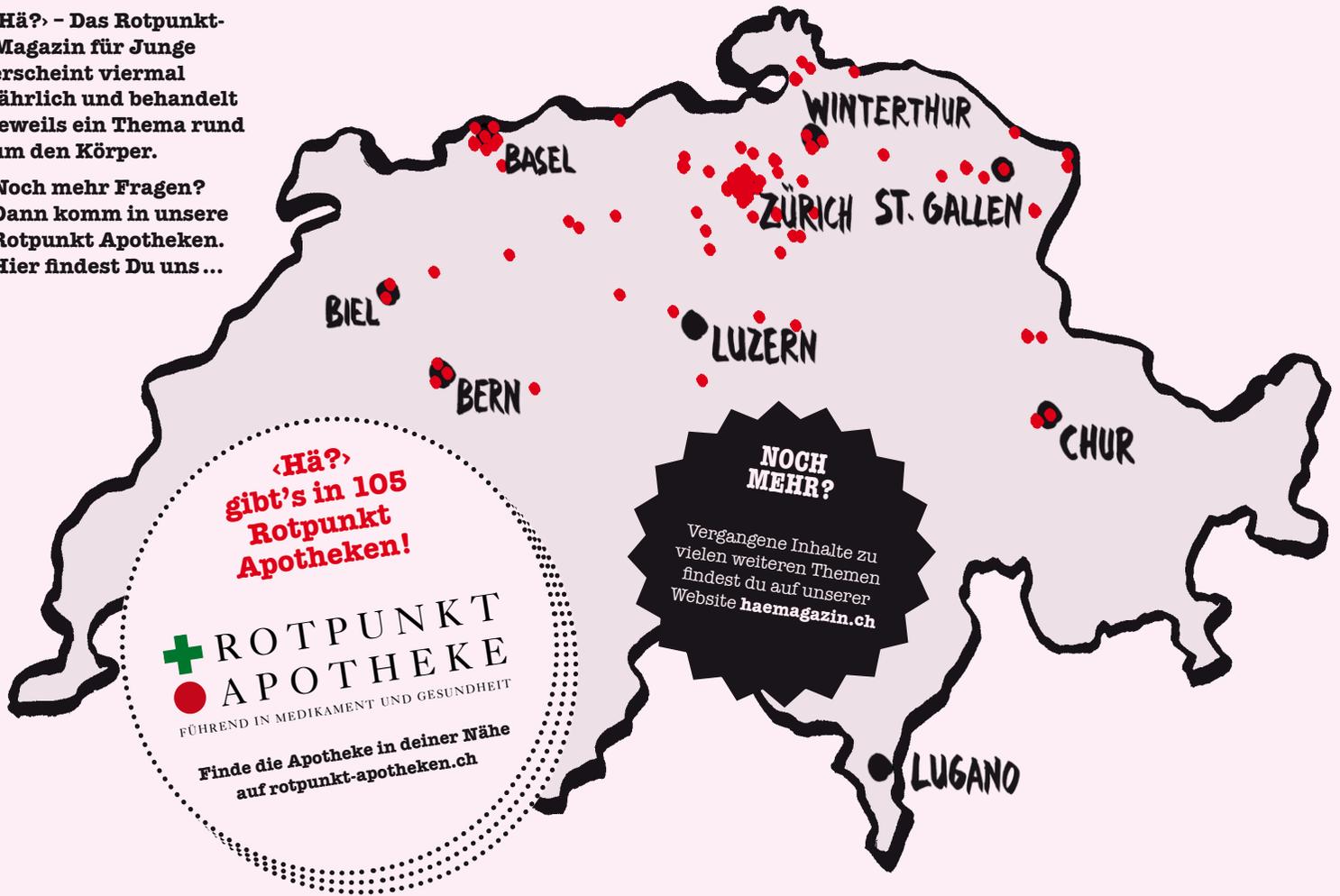
Deine Rotpunkt Apotheke

INHALT

- 4 ROTSTIFT**
Fast alles, was man über Partys wissen muss...
- 6 PARTY HARDER!!!**
Vom Burning Man bis zur Schlammparty:
Hier geht's richtig ab!
- 12 HOMO PARTYENS**
Diese Party-Gestalten kennt jeder!
- 14 MIT ZEHN DER ERSTE RAUSCH**
Eine ehemalige Alkoholikerin berichtet.
- 16 NIE WIEDER PARTY!**
Kater? Kennen wir...
- 18 STORIES OF THE NIGHT**
Jeder hat eine Party-Story zu erzählen.
- 20 PSSST...!**
Kleine und grosse Party-Highlights!

«Hä?» - Das Rotpunkt-Magazin für Junge erscheint viermal jährlich und behandelt jeweils ein Thema rund um den Körper.

Noch mehr Fragen? Dann komm in unsere Rotpunkt Apotheken. Hier findest Du uns ...



Warum tanzen wir eigentlich? Und was passiert, wenn wir zu viel saufen und am nächsten Tag nichts mehr wissen? Und wieso fällt früher oder später einfach jeder müde ins Bett? Wir kennen die Antworten.



Wenn der Vorhang fällt...

1 Was ist ein Blackout?

Der Begriff 'Blackout' stammt vom Kabarett und meint das Erlöschen der Scheinwerfer nach einer Szene. Hier ist allerdings dein Scheinwerfer gemeint: Hast du zu viel Alkohol intus, läufst du Gefahr, für kurze Zeit dein Gedächtnis zu verlieren oder im üblen Fall sogar dein Bewusstsein. So ab 1,5 Promille ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass deine Zellrezeptoren nicht mehr mitmachen und die Informationsverarbeitung in deinem Gehirn gestört ist. Informationen gelangen darum nicht mehr vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis, vermuten Wissenschaftler. Deshalb bleibt dort, wo sonst Erinnerungen sind, einfach ein grosses schwarzes Loch zurück. Aber nicht nur die Menge macht's: Auch darauf, was du vorher gegessen hast, den Körperfettanteil, deine Gene und dein Geschlecht kommt es an, wie schnell die tolle Partyerinnerung zum Blackout wird...



2 Wie viel Lärm ist erlaubt?

Der Schallpegel in Clubs und an Konzerten hierzulande darf 100 dB(A) im Stundenmittel nicht überschreiten. Das ist fast so laut wie das Geräusch einer Motorsäge. Gemäss lärm.ch solltest du das deinen Ohren aber wöchentlich keine zwei Stunden zumuten, ansonsten riskierst du einen Hörschaden. Und wenn's im Ohr wie Watte tönt, ist nicht die Musik plötzlich leiser geworden, sondern du hast bereits einen temporären Hörverlust. Passiert das auch dem DJ oder Tontechniker, der die Musik dann immer lauter dreht, um den Pegel zu halten, ist vom DJ-Effekt die Rede. An Arbeitsplätzen herrscht laut Suva übrigens ab 85 dB Gehörschutz-Pflicht. Die Schmerzschwelle liegt bei etwa 125 dB. Eine Pistole knallt mit 160 dB. Päng!

3

Was geschieht bei Schlafentzug?

Wer denkt, er könne schlafen, wenn er tot ist, muss aufpassen, dass er nicht schon bald in einen tiefen Dornröschenschlaf fällt. Denn über lange Dauer zu wenig Schlaf kann sehr gefährlich werden, wie zahlreiche Studien belegen.

Nach einer Freinacht bist du vielleicht etwas gereizt und unkonzentriert. Spätestens nach mehr als 72 Stunden ohne Schlaf (kaum möglich ohne Aufputschmittel!) fängst du an durchzudrehen und dein Körper droht zu kollabieren. Du bist niedergeschlagen und halluzinierst, mutierst zu einer Art Zombie. Darum: Vorsicht mit Aufputschmitteln, sie können dein System ganz schön durcheinanderbringen, am Ende sogar lebensgefährlich sein. Nicht ohne Grund wird Schlafentzug als Foltermethode eingesetzt, um den Willen von Gefangenen zu brechen und sie an den Rand des Wahnsinns zu treiben.



Warum tanzen Menschen?

4

Durch das Ohr gelangen Töne als elektrische Impulse ins Gehirn. Da unser Denkkorgan fähig ist, einen Rhythmus zu erkennen und unsere Motorik zu steuern, steht unserer Tanzeinlage – oder zumindest einem easy Kopfnicken zum Beat – nichts im Weg. Wir Menschen tanzen übrigens, seit es uns gibt, das belegen Höhlenmalereien und Funde von alten Instrumenten. Das Thema Tanzen beschäftigt darum Neurowissenschaftler, Psychologen, Kognitionsforscher, Anthropologen, Ethnologen, Historiker und andere Forscher. Eine der Erkenntnisse besagt: Beim Tanz geht's um Sex, ähnlich wie beim Balztanz von Vögeln und anderen Tieren. Zudem hält Tanzen fit und macht glücklich und wird sogar zur Behandlung diverser Krankheiten wie Parkinson, Depression oder Bewegungsstörungen eingesetzt. Darum: Weitertanzen!



Schon die Höhlenmenschen kannten diese Moves!



5

Was heisst «hängenbleiben»?

Drogen haben Nebenwirkungen, und zwar nicht nur das unguete Gefühl am nächsten Tag. Schlimmer wird's, wenn du nicht mehr runterkommst – also hängenbleibst. Die Medizin bezeichnet diesen Zustand als drogeninduzierte Psychose. Halluzinationen, Wahnvorstellungen und unbegründete Ängste sind nur einige der Symptome. Ausgelöst werden kann der Zustand zum Beispiel durch Amphetamine, Kokain, vor allem aber durch halluzinogene Substanzen wie LSD, Magic Mushrooms, Meskalin, aber auch durch Cannabis oder Alkohol. Manchmal genügt schon ein Trip, um eine Psychose auszulösen. Wenn du Glück hast, geht sie vorbei, hast du Pech, bleibst du für immer hängen. Vor allem junge Menschen sind gefährdet, denn das Nervensystem entwickelt sich noch und reagiert deshalb besonders anfällig auf chemische Stoffe.

Was sind K.O.-Tropfen und wie wirken sie?

6

Du riechst nichts und schmeckst nichts – und nach einer Viertelstunde checkst du gar nichts mehr: K.O.-Tropfen, auch bekannt als Date-Rape-Drogen, sind gefährlich und kaum nachweisbar. Dabei handelt es sich meist um ein GHB-Gemisch (Liquid Ecstasy), welches zusammen mit Alkohol sogar tödlich sein kann. Zuerst pusht es dich auf, dann wirst du müde und je nach Dosierung bewusstlos, am nächsten Tag erinnerst du dich an nichts mehr. Vergewaltigungen unter K.O.-Tropfen-Einfluss sind leider keine urbane Legende, also lass deinen Drink nie unbeaufsichtigt und sei am besten immer mit ein paar Freunden unterwegs. Da sich die Tropfen nur wenige Stunden nachweisen lassen, solltest du bei Verdacht (plötzliche Übelkeit und ungewöhnlich starker Rausch, Schwindel, starke Müdigkeit) auf keinen Fall allein nach Hause gehen, sondern dich von Freunden ins Spital bringen lassen.

Flüssig – aber bitte ohne Tröpfchen!



A vibrant, high-energy photograph of a nightclub or party. The scene is filled with people, mostly young adults, who are wet and appear to be dancing or socializing. In the foreground, a young woman with a red bikini top is smiling broadly. To her right, another woman is looking towards her. In the background, a man with sunglasses on his head is looking towards the camera, and a woman in a white bikini top is dancing. The atmosphere is lively and festive.

PARTY HARDER!!!

Wir wissen, wo man am härtesten, dreckigsten, längsten,
edelsten, billigsten feiert. Los geht's!



JESSI UND NICI AUF IBIZA



Zielen, anheben, trinken

SPRING BREAK* Co.

Wo machen junge Schweizer am liebsten Partyferien?

Junge Reisende buchen bei TUI vor allem Mallorca, Ibiza, Ayia Napa in Zypern oder Partydestinationen in Griechenland wie Mykonos – ein spezifisches Partyangebot führen wir jedoch nicht. Ein genaues Ranking ist ebenfalls schwer zu messen, weil das Partyangebot (Beachparty, Ballermann etc.) unterschiedlich ist.

Welches sind weltweit die beliebtesten Partydestinationen?

Weltweit beliebte Partydestinationen bei TUI sind unter anderem der Spring Break in Cancun oder die Full Moon Party in Ko Phangan.

Ein Geheimtipp?

Zum Beispiel die Partymeile in Montenegro aber auch ein Städtetrip nach Budapest oder Prag.

Mili Vujcic ist Communications Specialist bei TUI Schweiz.

* Am legendären Spring Break feiern die US-Studenten ihre Semesterferien im Frühling – an liebsten an warmen Orten wie Cancun oder Karibik, mit wenig Kleidern und umso mehr Alk und Sex. Kein Wunder, dass das Ritual auch von vielen Europäern mitgefeiert wird...



«Wenn ich mal tot bin, komme ich sicher in eine Art (...) Zwischenhölle, wo ich ständig anklopfen muss, aber nie hereingelassen werde...»

Sven Marquardt, Türsteher-Legende des Berliner Berghain Clubs. Nach welchen Kriterien er die Leute hineinlässt oder abwies, bleibt ein Mysterium.

Quelle: Berlin Bouncers / Focus Online

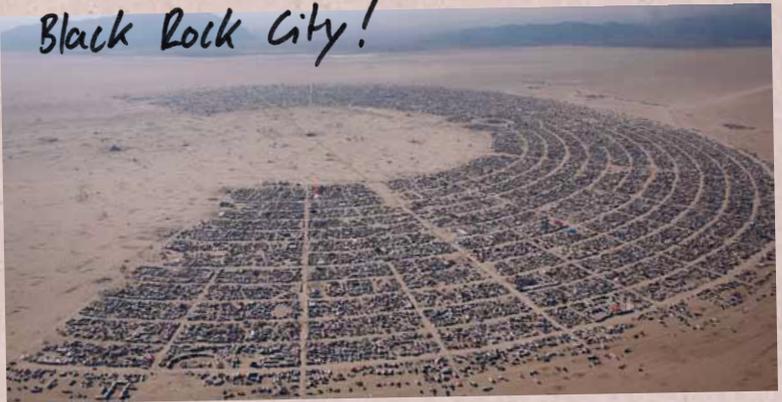
Hier gibt's
nur
Abfallregeln



BURNING MAN

Etwa sieben Autostunden entfernt von San Francisco steigt mitten in der Black Rock Desert jedes Jahr im Sommer das legendärste Selfmade-Festival der Welt. Gegründet wurde es 1986 an einem Strand in Kalifornien, wo ein paar Jungs ihren Liebeskummer mit dem Verbrennen einer riesigen Holzpuppe und einer ausgelassenen Party betäuben wollten. Heute bauen auf 13 Quadratkilometern jährlich etwa 70'000 Besucher für eine Woche lang aus dem Nichts ihre ganz eigene Traumwelt auf. Keine leichte Übung, denn bei Tagestemperaturen von um die 40° und heftigen Sandstürmen dürften durchschnittliche Festivalbesucher schon am Zeltaufbau scheitern.

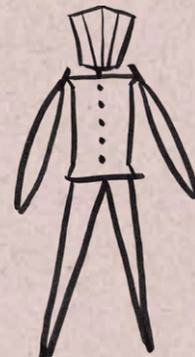
Black Rock City!



Doch «Burner» sind alles andere als Durchschnitt. Das zeigt sich an ihrer futuristischen Kleidung, den ausgefallenen, leuchtenden «Art Cars» im Mad Max Stil oder auch an der sexuellen Offenheit, die beispielsweise im «Orgy Dome» ausgelebt werden kann. Wer zum Burning Man kommt, muss sich also darauf gefasst machen, auf dem Flügel eines ausrangierten Linienflugzeugs zu tanzen. Oder plötzlich mal mit jemand anderem zu knutschen als mit der Begleitung.

Die wichtigste Regel tritt jedoch in Kraft, wenn's ums Aufräumen geht: «Hinterlasse keine Spuren», lautet das oberste Gesetz bei Burning Man. Und darum verschwinden die Tonnen von fahrbaren Untersätzen, Häuschen und Zelten so spurlos wie ihre Besitzer – oder gehen in Flammen auf.

Jeder Besucher versorgt sich selbst und ist für Aufbau und Gelingen des Festivals mitverantwortlich. Denn abgesehen von Aufnahme-ritual und Verbrennung der Holzpuppe am Ende der Woche bestimmen die Besucher das Programm selbst. Gefeiern wird da, wo gerade Musik aus einer Box dröhnt, einige Burner bieten Massagen, Staubabklopfen oder anderes – stets gratis oder gegen eine Gegenleistung, denn Geld ist hier für einmal wenig wert.



Oh la la ...

Luxushütte



Geld ausgeben kann man natürlich auch hierzulande ganz gut. Zum Beispiel im Nobelskiort **Gstaad**. Das **Chlösterli** wirkt von aussen wie ein ganz normales Chalet, beherbergt allerdings nebst Restaurant auch einen Club mit erlesener Barkarte: Bordeaux-Weine für 8'500 Franken und Champagnerflaschen für 4'000 Franken finden darauf ebenso Platz wie eine Stange für 10 Stutz.

Raketabwehr inklusive



Das ist dir alles noch zu billig? Dann miete dir ganz einfach deine eigene **Privatyacht**. Am besten jene von Multimilliardär **Roman Abramovich**. Für lumpige 3 Millionen Euro pro Woche feierst du auf deinen eigenen 162 Metern, vollgepackt mit Luxus, 20 Jet-Skis, 16 Meter Pool, Kino, Clubraum, mehreren Helikopterlandeplätzen und rund 70 Leuten Besatzung. Damit man bestimmt nicht von ungebetenen Besuchern gestört wird, verfügt die Yacht über ein eigenes Raketenabwehrsystem und ein eigenes U-Boot zum Untertauchen.

Swarovski-Overkill



Im **Cavalli Club in Dubai** verewigte sich der gleichnamige Modedesigner mit Protz und Prunk: An den Decken thronen Kronleuchter, gefertigt aus insgesamt 356'000 Swarovski-Kristallen, die Hocker sind mit Zebrastrreifen überzogen und sogar die Vodka-Flasche scheint von Signore Cavalli persönlich designt zu sein. Definitiv Geschmacksache...

FEIERN WIE DIE SNOBS



Wer Lust hat, sein Gehalt für ein paar Cocktails zu verjubeln, der sollte sich in der **Hemingway Bar im Pariser Hotel Ritz** einen «Sidecar» bestellen. Nebst Limonensaft und Cointreau besteht der Drink zur Hälfte aus einem Cognac von 1865 – einer Zeit bevor die Trauben vor Rebläusen geschützt werden mussten. Die Rechnung? Gerne. Macht 1'500 Euro, bitteschön.

„Bitch, we ain't playin' bout that money“



Future, 2 Chainz, Gucci Mane oder Jeezy sind nur einige der Rap-Grössen, denen man im berühmten **Magic City Stripclub in Atlanta** beim Feiern begegnet. Denn der Club ist nicht nur die Lieblingsadresse der heimischen Drogendealer und Politiker sondern auch jener der einflussreichen Musikproduzenten. Wer es hinkriegt, dass Haus-DJ Esco an einem der legendären Montagabende seinen Song spielt, der hat es geschafft – zumindest in Atlanta. Warum genau dieser Club? Wahrscheinlich, weil im Magic City Club die Nächte wirklich so aussehen, wie in den Videoclips: Ein Parkplatz voll mit Edelkarossen, übergrosse Diamantringe und kiloschwere Goldketten, dazwischen Stripperinnen mit riesigen Hintern, die Dollarnoten in Müllsäcken aufsameln und nach eigenen Angaben jeden Abend im Geld schwimmen.

Eine kurze Reportage von Laura Greenfield zum Magic City Club findest du auf YouTube.



«Die Inder sind meine Lieblingsgäste - total naiv und lieb. Chinesen sind schüchtern, haben aber immer genug Geld dabei.»

Francky Sahanon ist Türsteher an der Reeperbahn, der berühmten Hamburger Ausgeh- und Rotlichtmeile.

Quelle: Welt

Der wahre Höhepunkt eines gelungenen Skitags beginnt für viele um 17 Uhr an der Schneebar – und endet mit einem richtig fiesem Kater!



DIE SCHWEIZ IN DROGEN

TRINKEN UND SAUFEN Rund eine Viertelmillion Schweizer sind schätzungsweise alkoholabhängig (Kuenig, 2010). Neun von zehn Schweizern ab 15 Jahren trinken zumindest gelegentlich Alkohol (Suchtmonitoring Schweiz). Etwa ein Fünftel der Konsumierenden trinkt zuviel Alkohol.

RAUCHEN UND KIFFEN Etwa 27% der Schweizer rauchen oder dampfen (Schweizer Gesundheitsbefragung, 2017). Das entspricht etwa 9,6 Milliarden verkaufter Zigaretten 2017 (EZV, 2018). Etwa 3% der Bevölkerung kiffen (Suchtpanorama 2019).

KOKSEN UND SCHMEISSEN Rund 5 Tonnen Kokain pro Jahr werden in der Schweiz jährlich umgesetzt. 4,2% der Befragten einer Studie gaben an, mindestens einmal in ihrem Leben gekokst zu haben (CoRoIAR, 2016). 0,7% der Befragten haben schon mal Heroin konsumiert. Ecstasy wurde in den letzten 12 Monaten vor der Befragung von 0,5%, Speed von 0,8% eingenommen. Drogen aus dem Internet bleiben in der Schweiz ein Randphänomen (Suchtpanorama, 2019).

MEDIS UND CO. 2,8% der Schweizer nehmen täglich oder fast täglich Schlaf- oder Beruhigungsmittel ein (Suchtmonitoring 2016). Jeder zehnte Befragte der Rekrutenstudie C-Surf (2014) gab an, im vergangenen Jahr Medikamente eingenommen zu haben, ohne dass dafür ein medizinischer Grund bestand.

Do's

Die Thermounterwäsche auf dem Klo ausziehen

In offenen Skischuhen tanzen

Drinks mit Namen wie «Sperma Helikopter» oder «Hirn fick» bestellen

Den Leuten Komplimente für ihre Spass-Hüte, Spruchkappen und Witz-Shirts machen

Eincremen

«Hubschrauber 117» und «Cordula Grün» auswendig mitsingen können

Don'ts

Das Barpersonal anmachen

Ausziehen (zumindest nicht ganz)

Andere filmen, die sich gerade ausziehen

Über die Musik motzen

Freund oder Freundin anrufen

Die Snack-Pizza bestellen

Schnaps ab Meter trinken

Doch noch die Talabfahrt machen

Legendäre Après Ski Spots

Roggi's Beizli, Savognin

KuhBar, Arosa

Mooserwirt,
St. Anton

Lürzer Alm, Obertauern

Paznauer Taja Hütte, Ischgl

Black Bull Snowbar, Saas Fee

Fire & Ice, Sölden

APRÈS
SKI

Hölle, Hölle, Hölle!!!





Bei der Tomatina in Buñol, einem kleinen Städtchen in Valencia, findet jedes Jahr für jeweils eine Stunde die grösste Tomatenschlacht der Welt statt. Bis zu 20'000 Touristen aus aller Welt werfen sich dabei die überreifen Früchte der Händler aus der Region um die Ohren. Wie der Brauch entstand, weiss niemand so genau.



DIRTY PARTYS

Bock auf Tortenschlacht und zufällig in Berlin? Für 179 Euro könnt ihr hier zu dritt eure eigene Tortenschlacht buchen - Munition und Ganzkörperschutzanzüge inklusive!

Nicht alle Brasilianer feiern Karneval mit bunten Kostümen. In Paraty, etwa 250 Kilometer südlich von Rio, suhlen sich jedes Jahr Besucher und Einheimische an einem schlammigen Strand im Matsch und bewerfen sich gegenseitig damit. Klingt besser als tanzen, oder?



«Ich baue hier soziale Skulpturen. Da der Raum so eng und voll ist, ist es wichtig, dass ich das mache.»

Frank Künster war Besitzer und Türsteher des Kingsize Club, Berlin. Aufgrund des sehr beschränkten Platzes wurde die kleine Bar zwischen 2010 und 2017 eisern von Künster verteidigt.

Interview Kultur24 TV (YouTube)



HOMO PARTYENS

Die Spezies der Homo Partyens gehört zu den höheren Säugetieren. Sie bewegt sich vornehmlich in der Nacht. Ihr Gang ist meist aufrecht, manchmal aber auch auf allen Vieren oder in undefinierbaren Bewegungen erfolgreich. In der freien Wildbahn existieren unzählige Variationen. Einige davon haben wir gesichtet.

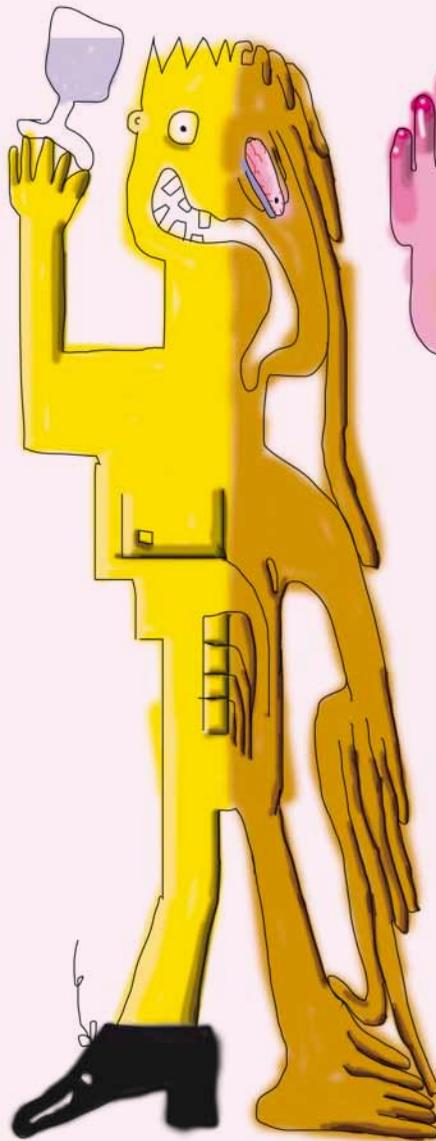
Illustrationen: Simon Trüb



«Gömmer wiiter!»

Die Rastlose

Klar bist du dabei, du kommst gleich (wie immer zu spät und gestresst), vorher bist du noch bei Kollegen auf einen Apéro eingeladen. Und irgendwie hast du noch so halb mit deinen Arbeitskollegen abgemacht, «sorry, schon lange halt». Im Club vibriert dein Handy ununterbrochen. Oh, ein Anruf, schnell raus. Was, schon so spät? Dein Mitbewohner wartet schon seit einer halben Stunde in der neuen Bar gleich ums Eck. «Aber hey, wir müssen uns unbedingt öfters sehen.»



«Wochenendeeee!»

Der Ausbrecher

Harter Job, intensive Beziehung, Stress, Stress, Stress. Eine geile Party kommt da wie gerufen - und die spürst du so hart. Du tanzt, trinkst, flirtest, rauchst; es fühlt sich alles so gut an. Bis du am Montag wieder auf dem Weg zur Arbeit bist, nachdem du dich den ganzen Sonntag mit deiner Freundin gezofft hast.



«Sorry, dass ich dich einfach so aasprich, aber...»

Der Abschlepper

Heute willst du auf keinen Fall alleine nach Hause. Auf gar keinen Fall! Nein! Darum checkst du ab, was sich so rumtreibt. Im Fumoir wirfst du heisse Blicke durch den Qualm und je später der Abend, desto offensiver deine Taktik. Wenn du Glück hast, findest du eine einsame Seele, die auch nichts gegen Sex im Vollsuff hat. Spätestens um vier Uhr morgens erbarmt sich sicher jemand. Ob es dann noch eine heisse Nacht wird, bezweifeln wir allerdings...



«Bringsch mer äs Red Bull vo de Bar?»

Der Driver

Nein, Alkohol sagt dir nicht so zu. Zwischen durch vielleicht ein Gläschen oder ein Joint, aber das reicht auch schon. Du verlierst die Kontrolle nur ungern. Umso lieber sorgst du dafür, dass ihr in der Nähe einen Parkplatz findet und du deine besoffenen Freunde heil wieder nach Hause bringst. Nachts Auto fahren ist einfach geil.



«Ja eh!»

Die Unkomplizierte

Schlagerabend mit Happy Hour in der Agglo? Okay, wieso nicht. Lässt sich ja schliesslich gut tanzen dazu und günstig wird es auch. Der neue In-Club im Nobelquartier? Ja, wiederum einen Besuch wert und das neue Kleid wolltest du schon lange ausführen. Konzert im neuen Rockschuppen? Super Idee. Du bist einfach für alles zu haben und ein Abend mit dir lohnt sich immer. Die perfekte Begleitung.



«Ich wär lieber dihei blibä!»

Die Nörglerin

Es fängt schon bei den Kleidern an, alles ist scheisse. Die Schminke ist doof und auf den Club hast du auch keine Lust. Und dann diese Schlange – voll ätzend. Die Musik ist viel zu laut, die Getränke zu teuer und abgestanden, das Anrempeln geht dir auf den Sack und dort hinten steht dein Ex, oh mein Gott! Ist doch alles zum Kotzen. Und das lässt du deine Freunde auch deutlich spüren. Den ganzen Abend lang...



«Achtung, sie kommen!»

Die besten Freundinnen

«Eine Party ohne euch ist keine gute Party.» Sätze wie diese hört ihr ständig. Denn wenn du mit deinen heissen Freundinnen auf der Party aufkreuzt, fällt nicht nur den Jungs die Kinnlade runter. Ihr seid einfach cool, sexy, beliebt und saugut drauf. Eure Vibes sind ansteckend, euer Style einzigartig. Ihr seid die Hauptdarsteller – alle anderen besetzen nur Nebenrollen.

MIT ZEHN DER ERSTE RAUSCH

Lisa ist noch ein Kind, als sie zu trinken beginnt. Fast unbemerkt fällt sie immer tiefer, bis die Alkoholsucht sie fest im Griff hat. Ein langer, schwieriger Weg beginnt...

Als ich zu trinken anfang, war ich zehn. Ein bisschen Apfelkorn – heimlich, als Jux ... Ich erinnere mich noch genau an das warme, lustige Gefühl. Plötzlich konnte ich offen sein, witzig, hatte keine Hemmungen mehr. Das war ein gutes Gefühl, denn ich war scheu, eine Aussenseiterin, hatte viele Selbstzweifel. Meine Eltern tranken nicht viel. Abends trank mein Vater manchmal ein paar Bier, meine Mutter gar nichts. «Eine Frau trinkt nicht», hiess es.

MIT DER ZEIT VERLOR ICH DAS MASS, WOLLTE IMMER NOCH MEHR ALKOHOL – TEILWEISE BIS ZUM BLACKOUT

Mit zwölf an den Schulpartys gehörte Alkohol für mich schon fest dazu. Ich fühlte mich cool und hatte bei den Jungs eine grosse Klappe. Mit 14 auf der Schulreise trank ich mit meinen Freundinnen Schnaps und als die anderen schon voll besoffen waren und sich erbrachen, trank ich einfach weiter und weiter. Mit der Zeit verlor ich das Mass, wollte immer noch mehr Alkohol – teilweise bis zum Blackout.

Während meiner Gastro-Ausbildung, die ich mit 16 begann, feierten wir jeden Abend und tranken viel. Für mich war das ein Muss, nur so fühlte ich mich bei den Kollegen anerkannt, wirkte sicher und konnte offen sein. Am Anfang waren es drei, vier Bier – dann immer mehr. Im zweiten Lehrjahr klaute ich Alkohol, belog meinen Chef und trank schon am Tag während der Arbeit Hochprozentiges. Mir war durchaus bewusst, dass es viel war, aber ich wusste nicht, dass Alkoholismus eine Krankheit ist. Für mich war klar: Die anderen waren Schuld dran, wenn es mir schlecht ging und ich trinken musste.



SAUFEN, KOTZEN, NACHFÜLLEN

Ich rutschte immer tiefer. Bei meiner Saisonstelle in einem Fünfsternehotel in Klosters machten wir ständig Party. Mit 22 fing ich schon morgens an zu trinken, kaum mehr Bier – das wirkte zu langsam –, sondern Vodka, Gin und Martini, täglich. Saufen, kotzen, nachfüllen. Mittlerweile funktionierte ich nur noch mit Alkohol. Da ich grosse Angst um meinen Job hatte, wusste ich genau, wie ich tricksen und den ganzen Tag den Pegel halten konnte. An freien Tagen trank ich eine Flasche Vodka, ein paar Bier und Gin. Mittlerweile lieber alleine, so musste ich mich gegenüber niemandem rechtfertigen. Nach sieben Jahren im Betrieb sprach mich meine Chefin auf meine Sucht an. Sie machte sich Sorgen.

Es kam sogar so weit, dass mein jüngerer Bruder nichts mehr von mir wissen wollte, zu oft hatte ich ihn angelogen. Später erzählte er mir, dass er manchmal gehofft hatte, ich würde auf dem Weg nach Klosters in einen Baum fahren. Dann hätte er sich keine Sorgen mehr um mich machen müssen. Richtige Freunde hatte ich keine mehr. Sie mieden mich, aber das war mir recht so. Da ich niemanden an mich heranlassen konnte, hatte ich auch keine Beziehungen.

Bei einer Psychologin und in einer Selbsthilfegruppe war ich nur, um meiner

Chefin und meiner Familie zu beweisen, keine Probleme zu haben. Zwei Wochen trank ich nichts, das war der Horror: Ich fühlte mich unsicher, stotterte, war ver-gesslich und hatte Pickel und Haarausfall. Auf einer Australienreise nahm ich mir vor, weniger zu trinken, aber das klappte nicht. Immer und immer wieder stürzte ich ab. Eine Woche war ich alleine unter-wegs, was in der Zeit alles passierte, weiss ich nicht mehr – Blackout total.

ICH BIN LISA, ICH BIN ALKOHOLIKERIN

Wieder in der Schweiz ging es mir etwas besser, ich durfte zurück in meinen Job nach Klosters. Als meine Chefin mich schliesslich zu den Anonymen Alkoholikern nach Davos schickte, ging ich wegen meines schlechten Gewissens hin. Aber ich war überzeugt, so Gspürschmi-Zeug nicht zu brauchen. Trotzdem besuchte ich die Treffen weiterhin. Zum Glück. Denn nach einigen Wochen erzählte einer vom Trinken am Morgen, vom Erbrechen und dem Nachfüllen. Plötzlich erkannte ich mich wieder. Wenig später sagte ich das erste Mal: «Ich bin Lisa, ich bin Alkoholikerin.» Hier begann die Ehrlichkeit, die Einsicht, das Hinterfragen – ein schwieriger Weg.

Lisa (Name geändert) lebt und arbeitet in Luzern als Sozialpädagogin für Kinder

SÜCHTIG...?

**Sucht Schweiz beantwortet
5 Fragen zum Thema Alkoholkonsum**

Was ist eine Alkoholkrankheit?

Ein starkes Verlangen nach Alkohol. Betroffene haben kaum mehr Kontrolle über das Trinken und konsumieren weiter trotz schädlicher Folgen – immer mehr, damit die Wirkung nicht abnimmt. Andere Aktivitäten und Verpflichtungen werden vernachlässigt. Abhängig zu sein kann aber auch bedeuten, Alkohol zu brauchen, um sich gut zu fühlen.

Was sind die Alarmzeichen?

Es gibt verschieden Online-Tests zum Beispiel auf der Website feel-ok.ch. Um sicher zu gehen, wendest du dich aber am besten an eine Fachperson.

An wen kann ich mich wenden?

Es kann Sinn machen, dich zum Beispiel einer erwachsenen Bezugsperson anzuvertrauen. Bei Fragen und Sorgen rund um den Alkohol kannst du dich an folgende Stellen wenden:

Sucht Schweiz:

praevention@suchtschweiz.ch
Gratisnummer: 0800 104 104

Anonyme Alkoholiker:

anonyme-alkoholiker.ch
24 h Hotline: 0848 848 885

Telefon- und SMS-Beratung:

Nummer 147 oder per Mail
beratung@147.ch, 147.ch

kopfhoch.ch, tschau.ch

Eine Übersicht findest du zudem auf feel-ok.ch

Was tun, wenn jemand in meinem Umfeld zu viel trinkt?

Sind Freunde, Geschwister oder andere Bekannte betroffen, kann es hilfreich sein, sie darauf anzusprechen. Wichtig dabei ist, dass dies in nüchternem Zustand geschieht und ohne sie zu verurteilen. Drücke aus, was dir Sorgen bereitet und wie sich eine Person durch Alkoholkonsum verändert (z.B. «mir ist aufgefallen, wenn du viel trinkst, wirst du aggressiv»), anstatt zu verurteilen (z.B. «du hast doch ein Alkoholproblem»).

Hilfe findest du auf tschau.ch, mamatrinkt.ch, papatrinkt.ch

Was richtet Alkohol im Körper an?

Alkohol kann fast jedes Organ im Körper beschädigen und ausserdem zu Krebs oder tödlichen Unfällen führen. Mehr dazu auf alkoholimkoerper.ch

NIE WIEDER PARTY!

Du hast einen richtig üblen Kater? Mit Kopfwegh, Magenbrennen, Brechreiz und allem Drum und Dran? Selber schuld. Und Mitleid hast du eigentlich auch keines verdient. Aber keine Sorge: Wir helfen dir trotzdem.

Power zum Food

Alkohol ist nicht gesund – das spürt man spätestens am Tag nach dem Bechern. Das matte, kaputte Katergefühl, das Bier und Co hinterlassen, hängt damit zusammen, dass Alkohol dem Körper wichtige Mineralstoffe entzieht. Nebst Katerfrühstück hilft da ein Brausetablettenchen Berocca, um wieder auf die Beine zu kommen. En Guete.

Berocca 15 Brausetbl., CHF 18.-*

Bayer (Schweiz) AG



Oldschool Hangover

Wilde Partys feiert man nicht erst seit gestern. Schon zu Omas und Opas Zeiten ging's wild zu und her – und der Kater am Tag danach gehörte leider schon damals so sicher zum Folgetag wie heute. Den Katermittel-Klassiker Alka-Seltzer gib't's darum schon seit 1931. Mit Hilfe von Acetylsalicylsäure bringt das sprudelnde Wässerchen hämmernde Köpfe wieder ins Lot. Danke für die Vorarbeit, Omi und Opi!

Alka Seltzer, 10 x 2 Brausetabletten, CHF 15.40*

Bayer (Schweiz) AG



Mund zu und kauen!

«Alteeeeeeee, du stinkst aus dem Mund! Echt jetzt, das ist übel! Wirf dir lieber schnell einen von diesen Curaprox Black is White Kaugummis ein. Die lüften dir deine Mund-Garage, sind gesund für deine Zähne und erst noch ganz Schwarz. Und jetzt nimm endlich einen, sonst seh' ich schwarz für unser weiteres Gespräch!»

CURAPROX Black is White Kaugummi 12 Stk, CHF 4.70

Curaden AG



CHAT WITH US!

Uns kannst du alles fragen – auch übers Handy! Neu ist deine Rotpunkt Apotheke nämlich auch über **WhatsApp** erreichbar. Schick uns einfach eine Nachricht an die Nummer **079 104 73 51** – und wir melden uns so schnell wie möglich bei dir.

STORIES OF THE NIGHT

Jeder hat eine gute Partygeschichte zu erzählen.
Wir haben gleich vier davon!

Illustrationen: Simon Trüb



Der Pärchenabend

«Mein Freund und ich waren eigentlich jedes Wochenende mit Lea und Dave unterwegs. Sie hatten einen ähnlichen Humor, mochten die gleichen Partys und studierten an der gleichen Uni. Da ihre Wohnung mitten im Ausgehviertel lag, trafen wir uns meistens dort. Wir rauchten ein paar Joints und planten, wo wir hingehen sollten. An diesem Freitagabend wirkten beide aber seltsam aufgekratzt, als sie uns die Tür öffneten. Lea verschwand ins Nebenzimmer, Dave rauchte noch eine Zigarette und meinte dann, er gehe ins Wohnzimmer, wir sollten doch in ein paar Minuten rüberkommen – sie hätten eine Überraschung. Wir tranken unsere Gläser aus und schlurften rüber in die Stube, wo in gedimmtem Licht die beiden auf dem Sofa lagen und Sex hatten. «Zieht euch aus und macht mit», flüsterte Lea. Da ich schon ein bisschen beschwipst war, gefiel mir die Vorstellung. Ich zog mein Top aus und wollte die Hose meines Freundes öffnen. Der starrte mich aber an, als hätte er einen Geist gesehen. Da wusste ich, dass das wohl zu viel für ihn war. Ohne Worte verliessen wir die Wohnung und sprachen mindestens einen Monat nicht mehr mit Lea und Dave. Mittlerweile haben aber alle den Annäherungsversuch gut verdaut und können über die Story lachen – auch mein Freund.»



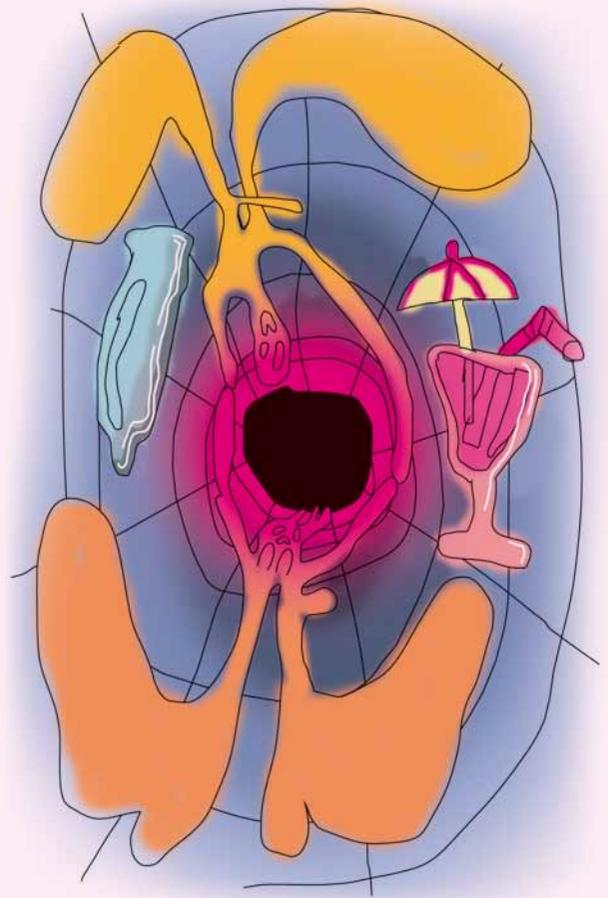
Die geheime Zutat

«Da war dieser illegale Club, in dem wir eine Zeitlang immer feierten. Die Stimmung dort unten war einmalig: Alle tanzten, unvorhersehbare Dinge geschahen, jede Nacht fühlte sich an wie ein grosses Abenteuer. Und das obwohl ich überhaupt nicht viel trank und auch sonst keine Drogen nahm. Ein paar Bier und ein Schluck von der Hausbowle waren meistens alles, was ich zu mir nahm. Dennoch verliess ich den Club oft torkelend und recht verwirrt. Jahre später, als dieser Club längst Geschichte war, erfuhr ich schliesslich wieso. Die Hausbowle bestand nicht nur aus Früchten und ein bisschen Schnaps, sondern auch aus einer guten Portion Meskalin – eine stark halluzinogene Droge. Für all jene, die sich dort unten noch andere Drogen reinpiffen, hoffe ich, dass sie von der «heimlichen Zutat» wussten...»



Der Abriss

Unser Haus am See ist ein ziemlich cooler Ort für eine Gartenparty. Als meine Eltern zusammen nach Frankreich in die Ferien führen, gaben sie mir sogar die Erlaubnis dafür – «wenn nahher alles wieder so aussieht, wie wir es verlassen haben. Ich fand es ziemlich cool und lud die halbe Schule ein. Was ich nicht wusste, ist dass irgendwer scheinbar herumerzählt hatte, dass es sich um eine Abrissparty handle. Als ich so gegen zehn Uhr im Garten stand und irgendein Idiot das Lavabo aus dem Bad im ersten Stock in den Garten warf, traute ich meinen Augen nicht. Ich rannte schreiend hinauf in den ersten Stock und dachte, ich werde ohnmächtig: Zerdepperte Spiegel, umgerissene Schränke, es sah aus wie nach einem Einbruch. Ich schickte sofort alle nach Hause und fing mit meinem engsten Freunden an zu putzen. Am Tag darauf kamen die Handwerker und reparierten die ärgsten Schäden. Mir war das ganze so peinlich, dass ich meinen Eltern eine Lügengeschichte aufstischte. Die Wahrheit kennen sie bis heute nicht.»



Der Pauschaltourist

«Es war das erste Mal, dass ich alleine verreiste. Mir gefiel die Vorstellung, in Indonesien ganz auf mich alleine gestellt zu sein. An den ersten Abenden in Jakarta verkroch ich mich abends noch im Hostel. Am dritten Abend schloss ich mich ein paar Leuten an und ging feiern. Nach einigen Bars landeten wir schliesslich in einem ziemlich zwielichtigen Club, der sich eindeutig als Bordell entpuppte. Für mich war klar, dass ich niemals für Sex zahlen würde – schon gar nicht hier! Dennoch war die Stimmung lustig, wir tanzten und tranken und... dann ist da nur noch ein schwarzes Loch. Bis ich schliesslich am nächsten Morgen in einem kleinen heissen Zimmerchen erwachte. Hinter verbarrikadierten Läden, neben mir eine junge, nackte Einheimische. Mir wurde kotzübel. Ich suchte kurz das Bad und übergab mich. Ich hatte bei einer Prostituierten übernachtet! Wie konnte mir das passieren? Als sie aufwachte, versuchte ich möglichst schnell einen Abflug zu machen. Also fragte ich sie, wieviel ich ihr schuldig sei und zückte das Portemonnaie. Da sprang sie wie eine Furie aus dem Bett und knallte mir eine Ohrfeige ins Gesicht. Plötzlich wurde mir klar, wie grauenhaft falsch ich mit meiner Befürchtung gelegen hatte. Einerseits war ich darüber erleichtert, andererseits schämte ich mich wie noch nie zuvor in meinem Leben...»

PSSST...!



NO NOISE

Bei sogenannten Silent Partys dröhnt die Musik nicht über die Lautsprecher, sondern direkt auf den Funkkopfhörern der Tanzenden. Für erstmalige Besucher ist der scheinbar lautlose Dancefloor ein gewöhnungsbedürftiges Bild, sobald man selber aber die Kopfhörer aufsetzt, geht's wie gewohnt in voller Lautstärke zur Sache. In der Schweiz finden Silent Partys unter anderem im Treppenhaus Club in Rorschach regelmässig statt.



D(OLLAR)J(UNKIES)

Calvin Harris war laut Forbes mit einem Jahreseinkommen von 48 Millionen Dollar auch letztes Jahr der bestverdienende DJ der Welt. Wer ihn ans Mischpult locken will, sollte dafür Schätzungen zufolge zwischen 600 und 900 Riesen zur Seite legen. Bisschen zu teuer? Dann entscheidest du dich am besten für jemanden von den anderen 99,9% aller DJs, die gerne für ein paar Fränkli auf die Hand und ein kühles Bier die ganze Nacht gelen Sound auflegen.

FEIERMEISTER

Jedes Jahr kürt das DJ Mag die 100 besten Dance-Clubs der Welt. Platz 1 belegt bereits zum zweiten Mal in Folge das «Green Valley» in Camboriu, im Süden Brasiliens. Der Megaclub bietet Platz für bis zu 12'000 Menschen und ist nicht nur die Lieblingsadresse diverser Star-DJs, sondern auch von Starfussballer Neymar. Auf den übrigen Plätzen der Top Ten finden sich diverse Beach-Clubs in Ibiza, zwei Clubs in Südkorea und zwei bekannte deutsche Adressen: Das Bootshaus in Köln und das legendäre Berghain in Berlin.



HAPPY BIRTHDAY, COREY!

Es war einmal ein 16-jähriger Australier, der in seiner sturmfreien Bude seinen Geburtstag feiern wollte. Also teilte er den Aufruf auf der damals coolsten Social-Media-Plattform und schwuppdipp standen nicht nur 500 Gäste, sondern auch die Polizei mit Helikopter und Hundestaffel vor der Tür. Berühmt machte ihn aber nicht diese Aktion, sondern sein TV-Interview am Tag darauf, in dem er oben ohne und sichtlich verkatert mit der Moderatorin darüber streitet, ob er seine Sonnenbrille abnehmen soll. Must see! bit.do/haecorey



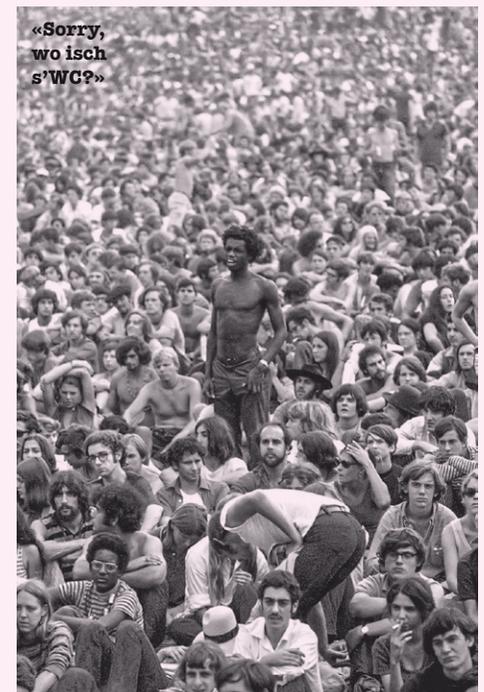
IT'S NOT IN THE MIX

Drogen nehmen? Ansichtssache. Drogen mischen? Eine ganz andere Sache! Viele Drogencocktails wie Opiate und Alkohol, Poppers und Viagra oder GHB und Ketamin können nämlich auf dem Friedhof enden. Auch vermeintlich harmlosere Kombis wie Cannabis und Alkohol können einen Horrortrip zur Folge haben. Weitere Infos zum Thema Mischkonsum findest du hier:

saferparty.ch/mischkonsum

EINE UNVERGESSLICHE KATASTROPHE

Dass das Woodstock Festival zum legendärsten seiner Art wurde, haben die Veranstalter einer mächtigen Portion Glück zu verdanken. Denn hier ging einiges schief: Anstatt wie auf dem Flyer angekündigt in Woodstock fand das Festival im 75 Kilometer entfernten Bethel statt. Und statt der erwarteten 50'000 Besucher kamen eine halbe Million. Essen, Trinken und WCs? Fehlanzeige. Woodstock wurde zum Katastrophengebiet erklärt und per Helikopter mit dem Nötigsten versorgt.



+ ROTPUNKT
• APOTHEKE
FÜHREND IN MEDIKAMENT UND GESUNDHEIT