

# KOMM' MAL KLAR!

**BLAUMACHER**  
ALKOHOL – DAS MUSST  
DU WISSEN



Für alle von  
**12 bis 16**  
Jahren



**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*

# INHALT & VORWORT

**04** VORSICHT BEI JEDEM PROST!

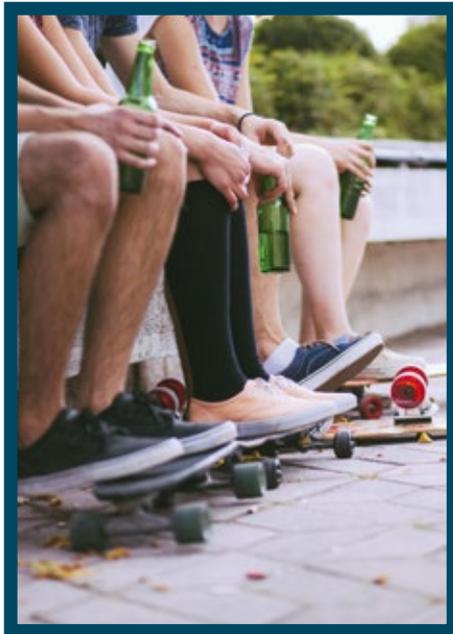
**06** WIRKUNG VON ALKOHOL

**08** BEHALTE DIE KONTROLLE

**11** WIE WIRD ALKOHOL ABGEBAUT?

**12** ALKOHOL IN ZAHLEN

**14** NULL PROMILLE



**16** WANN WIRD'S ZU VIEL?

**17** ALKOHOL & DAS GESETZ

**18** AUSWIRKUNGEN  
VON ALKOHOL

**20** EINE GUTE FIGUR  
DURCH ALKOHOL?

**22** BLEIB FIT

**23** HAB SPASS & SCHÜTZ DICH

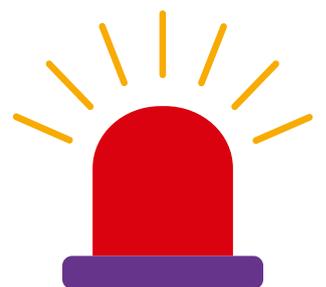
**24** AUFMERKSAMKEIT BEI JEDEM KLICK

**28** FIT IM KOPF

**29** BLEIB LOCKER & ENTSPANNT

**30** HOL DIR DEN KICK AUCH OHNE ALKOHOL!

**31** WEITERE HILFREICHE INFORMATIONEN





→ Weitere Broschüren könnt ihr online unter **aktionglasklar.de** bestellen. Dort könnt ihr die Materialien auch bequem downloaden und direkt ausdrucken!

---

**HALLO,**

---

*diese Broschüre ist für dich! Du bekommst hier viele Infos rund um das Thema Alkohol. Alkohol wird bei uns in Deutschland bei vielen Gelegenheiten getrunken, zum Beispiel beim Feiern oder bei einem guten Essen. Wir genießen das und haben Spaß daran. Ob Alkohol ein Genuss ist und bleibt – oder ob aus Spaß Ernst wird, hängt davon ab, wie wir mit ihm umgehen.*

*Wenn du zu viel und zu oft trinkst, kannst du echte Probleme bekommen – körperliche und seelische. Von Genuss ist dann nicht mehr die Rede! Trinkst du nur ab und zu und nicht zu viel, kann das ab einem gewissen Alter in Ordnung sein. Die Entscheidung für einen verantwortungsvollen Umgang damit liegt bei dir selbst. Diese Broschüre soll dir helfen, einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol zu finden.*

*Dein Aktion-Glasklar-Team*

## MITMACHEN & GEWINNEN

### **Blickst du durch?**

Dann mach mit bei unserem Quiz mit tollen Preisen. Du findest es auf **aktionglasklar.de** oder in der Quiz-Broschüre. **Viel Erfolg!**



# Vorsicht BEI JEDEM PROST!





*Alkoholische Getränke gibt es viele, zum Beispiel Bier, Wein, Sekt, Likör, Wodka und Mischgetränke wie Rum-Cola, Gin Tonic, Wodka-Energy oder alkoholhaltige Cocktails.*

### Alkohol ...

- wird auch Ethanol genannt. Das ist der Fachbegriff aus der Chemie für reinen Alkohol (also ganz pur, ohne Zusatzstoffe).
- entsteht bei der Gärung von Zucker oder Stärke und kann durch ein chemisches Verfahren (Destillation) konzentriert werden.
- ist in reiner Form (Ethanol) giftig. Höhere Mengen alkoholhaltiger Getränke können sogar tödlich sein.
- ist in verschiedenen alkoholischen Getränken in unterschiedlicher Menge enthalten. Der Alkoholgehalt wird bei den Getränken in „Prozent vom Volumen“ angegeben. Abgekürzt wird das mit „Vol.-%“. Wie viel Alkohol in welchem Getränk enthalten ist, kannst du in der folgenden Übersicht nachlesen.

Die Angaben zum Alkoholgehalt und zur Menge des reinen Alkohols sind dabei ungefähre Werte. Denn nicht jeder Wein hat genau 11 Vol.-% Alkohol. Ähnlich ist es bei Bier und Schnaps. Ebenso hängt der Alkoholgehalt bei Mixgetränken davon ab, wie viel Schnaps enthalten ist. Du siehst, alkoholhaltige Getränke können einen sehr unterschiedlichen Alkoholgehalt und somit auch unterschiedliche Auswirkungen haben.

**Tipp: Behalte den Überblick! Wenn du genau wissen willst, wie viel Alkohol in einem Getränk enthalten ist, schau dir das Etikett an. Dort sind diese Angaben aufgedruckt.**

GETRÄNK	ALKOHOLGEHALT (VOL.-%), CA.	REINER ALKOHOL (GRAMM), CA.
<b>Bier: 0,33 Liter</b>	<b>4,8</b>	<b>12</b>
<b>Biermixgetränke (z. B. Bier-Cola): 0,33 Liter</b>	<b>2,9</b>	<b>8</b>
<b>Schnaps (z. B. Wodka, Rum, Gin): 0,02 Liter</b>	<b>35–40</b>	<b>6</b>
<b>Wein/Sekt: 0,125 Liter</b>	<b>11</b>	<b>11</b>
<b>Mixgetränke mit Schnaps (z. B. Wodka-Energy): 0,33 Liter</b>	<b>5,6</b>	<b>15</b>
<b>Likör: 0,02 Liter</b>	<b>20</b>	<b>3</b>

## WARUM WIRD ÜBERHAUPT ALKOHOL GETRUNKEN?

In Deutschland ist der Konsum von Alkohol weit verbreitet. Die Gründe, warum jemand überhaupt Alkohol trinkt, können von Person zu Person ganz unterschiedlich sein. Viele Jugendliche trinken Alkohol, um dazuzugehören oder cool zu sein. Andere trinken Alkohol aus Neugier oder wollen einfach nur Spaß haben, Langeweile bekämpfen, lockerer werden und entspannen. Ältere Jugendliche, die viel Alkohol trinken, geben als Grund manchmal an, dass sie den „Kick“ suchen und ihre Grenzen austesten wollen.

Viele Erwachsene trinken aus Genuss oder zur Entspannung. Andere trinken Alkohol, um Probleme zu vergessen. Ob das Trinken von Alkohol zum Problem wird, hängt von den Gründen ab.

Um einen besonderen Anlass zu feiern, kann es für Erwachsene völlig in Ordnung sein, ab und zu Alkohol zu trinken. Alkohol wird jedoch dann gefährlich, wenn er jedes Mal getrunken wird, wenn man ein Problem hat oder man ohne Alkohol keine Entspannung oder Spaß finden kann.

### WUSSTEST DU, ...



#### ... dass Jungs und Mädchen oft aus unterschiedlichen Gründen Alkohol trinken?

Mädchen möchten dabei gerne Probleme vergessen oder lockerer werden. Jungs hingegen trinken Alkohol, um mehr Spaß zu haben oder um besser feiern zu können.



# WIRKUNG VON ALKOHOL

## DIREKTER WEG INS BLUT

### WIE WIRD ALKOHOL IM KÖRPER AUFGENOMMEN?

Alkohol wird im Magen und im Darm ins Blut aufgenommen, am meisten davon nach 30 bis 60 Minuten. Alkohol gelangt schneller ins Blut, wenn er zusammen mit zuckerhaltigen Getränken oder auf leeren Magen getrunken wird.

### WAS SIND EIGENTLICH PROMILLE?

Die Menge an Alkohol, die sich im Blut befindet, wird als „Blutalkoholkonzentration“ bezeichnet. Die Abkürzung dafür ist „BAK“. Die BAK wird in Promille gemessen. Das Zeichen für Promille ist „‰“. Je mehr Alkohol im Blut ist, desto höher ist der Promillewert und desto betrunken ist man.

**Zur Info: 1 Promille entspricht 1 Gramm Alkohol pro 1 Kilogramm Blut.**

### WIE VIEL PROMILLE HABE ICH NACH EINEM GLAS BIER?

Wie hoch die BAK ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Zum Beispiel von deinem Alter, deinem Gewicht oder ob du ein Mädchen oder ein Junge bist.

Da Alkohol sich in Wasser besser auflöst als in Fett, spielt auch der Flüssigkeitsanteil, also der Anteil von Wasser im Körper eine wichtige Rolle. Wie viel Wasser dein Körper enthält, hängt vom Gewicht und anderen Faktoren ab.

Bei höherem Gewicht und mehr Körperflüssigkeit verteilt sich der Alkohol besser. Frauen sind meistens leichter und haben mehr Körperfett und weniger Körperflüssigkeit als Männer. Deshalb hat ein Mann nach der gleichen Menge Alkohol eine geringere BAK als eine Frau. Darum werden Frauen schneller betrunken als Männer.



### WUSSTEST DU, ...



**... dass ein sogenanntes Standardglas Alkohol etwa 10–12 g Alkohol enthält?**

Dies entspricht z. B. einem Glas Bier (0,25 Liter) oder einem Glas Wein (0,1 Liter).





## WIRKT ALKOHOL BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN ANDERS ALS BEI ERWACHSENEN?

**Ja, Kinder und Jugendliche reagieren empfindlicher auf Alkohol als Erwachsene. Das liegt an verschiedenen Dingen:**

- Kinder und Jugendliche wiegen weniger als Erwachsene. Der Alkohol verteilt sich dadurch schneller im Blut.
- Bei Mädchen verteilt sich Alkohol schneller als bei Jungen. Deswegen vertragen Mädchen die gleiche Menge Alkohol oft nicht so gut wie Jungen.
- Der Körper von Kindern und Jugendlichen wächst noch. Die Leber baut den Alkohol im Körper ab. Sie ist bei Kindern und Jugendlichen noch nicht vollständig entwickelt, deshalb wird der Alkohol langsamer abgebaut.

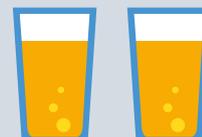
**Wie unterschiedlich die Promillewerte bei Männern und Frauen bei der gleichen Menge Alkohol sein können, zeigt untenstehendes Beispiel:**

- Nach zwei Standardgläsern Bier (0,25 Liter) hat eine Frau (50 kg) ca. 0,7 Promille im Blut.



**0,7 Promille**

- Nach zwei Standardgläsern Bier (0,25 Liter) hat ein Mann (80 kg) ca. 0,36 Promille im Blut.



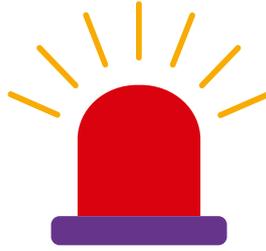
**0,36 Promille**

# BEHALTE DIE Kontrolle

**Bei Verdacht  
auf Alkohol-  
vergiftung sofort  
den Notarzt  
rufen!**



*Das Blut transportiert den Alkohol auch ins Gehirn. Dieses steuert alle Bewegungen, Gedanken, Gefühle und unser Bewusstsein. Unser Gehirn ist gegen schädliche Stoffe extra geschützt. Dieser Schutz heißt „Blut-Hirn-Schranke“. Sie verhindert, dass bestimmte Schadstoffe aus dem Blut ins Gehirn gelangen können. Alkohol kommt aber durch diesen Schutz hindurch.*



### Bei Kindern und Jugendlichen wirkt Alkohol viel stärker, denn ...

- auch das Gehirn wächst und entwickelt sich noch. Deshalb reagiert es empfindlicher als bei Erwachsenen.
- die Leber kann Alkohol noch nicht so gut abbauen.

## WAS PASSIERT WANN?

Wie Alkohol den Körper verändert, hängt von verschiedenen Dingen ab. Zum Beispiel davon, wie viel man vorher gegessen hat oder wie schnell man trinkt. Einige Medikamente oder Substanzen (zum Beispiel Cannabis) verstärken die Wirkung von Alkohol.

In der folgenden Übersicht erfährst du, welche Auswirkungen bei welchem Promillewert auftreten können. Je höher der Promillewert, desto größere Auswirkungen hat Alkohol auf den Körper.

**Wichtig:** Die folgenden Werte sind eine Schätzung für Erwachsene. Bei Kindern und Jugendlichen führen bereits deutlich niedrigere Mengen Alkohol zu Veränderungen im Körper und damit zu einem Rausch oder sogar zu einer Alkoholvergiftung.

### 0,2 bis 0,5 Promille: erste Reaktionen

Es tritt ein Gefühl von Entspannung und Fröhlichkeit auf. Der Puls und die Atmung werden schneller. Das Gesicht kann rot werden und einem wird warm, weil sich die Blutgefäße weiten. Sowohl die Konzentration als auch der Geschmackssinn und das Sehvermögen lassen nach. Der Appetit wird angeregt und man muss öfter auf die Toilette gehen.

### 0,5 bis 1 Promille: Die Reaktionen werden heftiger

Die Stimmung und das Verhalten verändern sich ganz deutlich. Einige Personen werden gereizt, aggressiv oder hemmungslos, andere eher müde. Häufig kommt es zu Selbstüberschätzung. Das heißt, dass Situationen und die eigenen Fähigkeiten nicht mehr gut eingeschätzt werden können. Das Erinnerungs- und Reaktionsvermögen wird schlechter und das Zusammenspiel der Muskeln nimmt ab.

### 1 bis 2 Promille: ziemlich betrunken

Die Reaktionen des Körpers verstärken sich weiter, einige fangen an zu lallen oder zu torkeln. Die Pupillen weiten sich. Man wird immer enthemmter und emotionaler und denkt, dass alles super ist, wobei eher das Gegenteil zutrifft. Es kann zu Übelkeit und Erbrechen kommen.

### 2 bis 3 Promille: Vollrausch

Jetzt ist man stark betrunken und benommen, man ist richtig betäubt und kann sich nicht mehr zurechtfinden. Es können Orientierungs- und Gedächtnisstörungen („Filmriss“), schwere Gleichgewichtsstörungen sowie völliger Kontrollverlust auftreten. Die Personen können in einen hilflosen Zustand geraten. Manche Menschen verlieren das Bewusstsein.

### Über 3 Promille: absoluter Vollrausch

Bei diesem Promillegehalt kann es zu einer schweren Alkoholvergiftung mit möglicherweise bleibenden Schäden, zum Koma oder sogar zum Atem- und Herzstillstand und damit zum Tod kommen. Eine Alkoholvergiftung ist sehr gefährlich.

**Deshalb gilt: Bei Verdacht auf Alkoholvergiftung sofort den Notarzt unter 112 rufen und ab ins Krankenhaus!**



## WUSSTEST DU, ...



... dass das Trinken großer Mengen Alkohol in kurzer Zeit, das sogenannte **Rauschtrinken** (siehe Seite 13), im schlimmsten Fall zu einer **Alkoholvergiftung** führen kann?



Das Einzige,  
was wirkt, ist  
warten, warten,  
warten ...

# WIE WIRD ALKOHOL ABGEBAUT?

MORGENS WIEDER FIT!



## Wo wird Alkohol im Körper abgebaut?

Alkohol bleibt nicht ewig im Körper, sondern wird mit der Zeit wieder abgebaut. Dadurch ist nach und nach weniger Alkohol im Blut. Die BAK (Blutalkoholkonzentration) sinkt und die Wirkung des Alkohols lässt nach.

- Der Großteil des Alkohols (ca. 95 %) wird über die Leber abgebaut.
- Ein kleiner Teil (2–5 %) des Alkohols wird über die Atemluft ausgeatmet. Das erklärt die „Fahne“ bei Menschen, die Alkohol getrunken haben.
- Der Rest wird durch Schweiß und Urin ausgeschieden.
- Beim Abbau von Alkohol können Übelkeit oder Kopfschmerzen auftreten und man fühlt sich „verkatert“.

## Wie schnell wird Alkohol im Körper abgebaut?

**Der Körper baut Alkohol nur langsam wieder ab, pro Stunde:**

- ca. 0,13 Promille bei Frauen.
- ca. 0,15 Promille bei Männern.

## Folgendes Beispiel zeigt, wie schnell Alkohol bei Männern und Frauen wieder abgebaut wird:

- Eine Frau (50 kg) baut ein Standardglas Bier (0,25 Liter) in etwa 2,5 bis 3 Stunden wieder ab.
- Ein Mann (80 kg) baut ein Standardglas Bier (0,25 Liter) in etwa 1 bis 1,5 Stunden wieder ab.



2,5–3 Stunden



1–1,5 Stunden

Das ist nur eine sehr grobe Schätzung und gilt für Erwachsene. Wie du bereits weißt, ist die Leber bei Kindern und Jugendlichen noch nicht ausgereift. Daher baut sie Alkohol noch nicht so gut ab.

## WUSSTEST DU, ...

### ... dass es kein Mittel gegen einen Kater gibt?

Du kannst den Abbau von Alkohol nicht beschleunigen. Je mehr Alkohol im Blut ist, desto länger dauert es, bis der Alkohol wieder vollständig abgebaut ist. Es stimmt nicht, dass z. B. ein starker Kaffee oder ein Eimer kaltes Wasser über den Kopf helfen, den Alkohol schneller wieder aus dem Körper zu vertreiben. Das Einzige, was wirkt, ist warten, warten, warten ...



# ALKOHOL IN Zahlen

## 9%

Ungefähr **jeder elfte** Jugendliche im Alter von 12 bis 17 Jahren **trinkt regelmäßig** Alkohol, d. h. mindestens ein Mal pro Woche.



## 6,6%



## 10,6%

Es trinken **mehr Jungen (10,6%)** als **Mädchen (6,6%)** regelmäßig Alkohol.





Jugendliche **aus der Türkei und asiatischen Ländern trinken weniger** Alkohol als Jugendliche, die keinen Migrationshintergrund haben.

**11%**

Etwa **jeder neunte Jugendliche (11%) hat sich im vergangenen Monat mindestens ein Mal völlig betrunken** – das nennt man auch Rauschtrinken. Davon sind mehr Jungs als Mädchen betroffen.



#### WAS IST RAUSCHTRINKEN?

Rauschtrinken ist auch als „**Binge-Drinking**“ bekannt und bedeutet, in relativ kurzer Zeit große Mengen Alkohol zu trinken. Für Jungen heißt das, mindestens fünf Gläser Alkohol hintereinander zu trinken, und für Mädchen, mindestens vier Gläser Alkohol hintereinander zu trinken.



**Immer weniger 12- bis 17-Jährige trinken Alkohol.** Es gibt immer mehr Jungen und Mädchen, die noch nie Alkohol getrunken haben und auch keinen trinken wollen.

Quelle der angegebenen Zahlen auf dieser Doppelseite: Orth und Merkel, 2022



# NULL PROMILLE



## WARUM NICHT ALLE ALKOHOL TRINKEN

Es gibt Jugendliche, die gar keinen Alkohol trinken. Das hat viele verschiedene Gründe. Einige muslimische Jugendliche trinken aus religiösen Gründen keinen Alkohol. Andere wiederum trinken aus gesundheitlichen Gründen keinen Alkohol. Sie wollen beim Sport einen klaren Kopf behalten und leistungsfähiger sein. Andere wiederum trinken keinen Alkohol, weil sie den Geschmack nicht mögen.

Wie es ist, keinen Alkohol zu trinken, weiß **Mehmet** (17 Jahre)



## Hey, du,

vor kurzem war ich mit zwei Kumpels am Wochenende auf einer Hausparty, bei der es auch reichlich Alkohol gab. Zwei Typen kamen mir schon etwas angetrunken entgegen und wollten unbedingt mit mir zur Begrüßung anstoßen.

Ich lehnte ab und meinte, dass ich keinen Alkohol trinke. So richtig lockerlassen wollten sie aber noch nicht: „Wie? Du hast noch nie Alkohol getrunken, also noch gar nicht? Probier doch mal 'nen Schluck, dann geht die Party erst richtig los.“ Ich lehnte erneut ab und meinte, dass ich aus religiösen Gründen keinen Alkohol trinke. Dann ging es einigermaßen: „Krass, dass du nichts trinkst. Ach komm, lass erst mal feiern gehen.“

Solche Situationen kenne ich mittlerweile gut. Klar ist es oft nicht leicht, manchmal fühle ich mich schon etwas unter Druck gesetzt oder ausgegrenzt. Manche lassen auch nur schwer locker und versuchen, mich zu überreden.

Dass ich mich oft rechtfertigen muss, nervt manchmal schon etwas, aber ich bleibe standhaft und eigentlich sollte es ja normal sein, auch mal keinen Alkohol zu trinken.

Bei meinen guten Freunden ist das zum Glück kein Thema, dass ich keinen Alkohol trinke, wir haben immer eine coole und lustige Zeit, auch wenn einige ab und an Alkohol trinken und ich nicht. Ich bin dafür immer fit und erholt am nächsten Tag.

## Euer Mehmet

# WANN WIRD'S ZU VIEL?

*Für Erwachsene gibt es bestimmte Grenzwerte, ab wann das Trinken von Alkohol schädlich wird.*



0,5 Liter



0,2 Liter

## Erwachsene Männer

sollten täglich höchstens 20–24 g reinen Alkohol zu sich nehmen. Das heißt: nicht mehr als ca. 0,5 Liter Bier oder 0,2 Liter Wein am Tag.



0,25 Liter



0,1 Liter

## Erwachsene Frauen

sollten täglich höchstens 10–12 g reinen Alkohol zu sich nehmen. Das heißt: nicht mehr als ca. 0,25 Liter Bier oder 0,1 Liter Wein am Tag.

Außerdem sollte man nicht jeden Tag Alkohol trinken, sondern mindestens alle zwei Tage pausieren. Wer mehr und öfter Alkohol trinkt, schadet seinem Körper. Bleibt ein Erwachsener im empfohlenen Rahmen, so ist die Gefahr körperlicher Schäden sehr gering.

### Und was gilt für Kinder und Jugendliche?

Diese Grenzwerte gelten erst ab einem Alter von 20 Jahren. Für Kinder und Jugendliche gibt es keine konkreten Werte. Für ältere Jugendliche gilt: Hin und wieder Alkohol ist o. k. Aber nicht zu oft und vor allem nicht zu viel – bereits ein einziger Vollrausch kann langfristig negative Folgen haben.

### Zu viel Alkohol kann langfristig abhängig machen

Wenn jemand über einen längeren Zeitraum regelmäßig Alkohol trinkt, muss er mit der Zeit immer größere Mengen trinken, um die gleiche Wirkung zu erzielen. Denn der Körper hat sich an den Alkohol gewöhnt. Es besteht dann die Gefahr, abhängig zu werden.

### Meine Eltern trinken auch Alkohol.

#### Ist das ein Problem?

In Deutschland ist es üblich, dass Erwachsene bei einer Feier oder zu einem guten Essen Alkohol trinken. Das ist in Ordnung, aber es sollte nicht zu viel werden. Auch Erwachsene sollten nicht jeden Tag Alkohol trinken.





# ALKOHOL & DAS GESETZ

## JUGENDSCHUTZGESETZ

Nach dem Jugendschutzgesetz ist die Abgabe von Alkohol an unter 16-Jährige verboten. Ab 16 Jahren sind der Kauf von Bier, Biermixgetränken, Wein, Apfelwein und Sekt und das Trinken in der Öffentlichkeit erlaubt. Alle anderen alkoholischen Getränke dürfen erst ab 18 Jahren gekauft und getrunken werden. Dazu gehören zum Beispiel Wodka, Rum und Gin.

## APFELSAFTGESETZ: WAS IST DAS?

Das „Apfelsaftgesetz“ steht im Gaststättengesetz. Alle Gastwirte, die Alkohol ausschenken, müssen auch alkoholfreie Getränke anbieten. Mindestens ein alkoholfreies Getränk muss genauso teuer oder sogar billiger sein als das billigste alkoholische Getränk.

### Ein Beispiel:

- Nehmen wir an, das billigste alkoholische Getränk in einer Kneipe ist ein Bier (0,5 Liter). Es kostet 5 Euro.
- Das billigste alkoholfreie Getränk, eine Cola (0,2 Liter), kostet 2,50 Euro.
- Ein Liter Bier würde demnach 10 Euro, ein Liter Cola 12,50 Euro kosten.

**Diese Kneipe hält sich also nicht an das „Apfelsaftgesetz“.** Durch den günstigeren Preis macht sie Alkohol attraktiver.

## STRASSENVERKEHR

Es gibt Situationen, zu denen Alkohol einfach nicht passt. Dazu gehört der Straßenverkehr, zum Beispiel Auto-, Motorrad- oder Fahrradfahren. Denn wenn du Alkohol getrunken hast, verringern sich deine Konzentration und deine Reaktionsgeschwindigkeit. Die sind im Verkehr jedoch sehr wichtig!

### Autofahren

Während der zweijährigen Probezeit und für alle bis 21 Jahre gilt ein absolutes Alkoholverbot im Straßenverkehr. Auch geringe Mengen im Blut (unter 0,5 Promille) führen zu einer Geldstrafe und zu Punkten im Verkehrszentralregister in Flensburg. Zusätzlich muss man an einem Seminar zur Nachschulung teilnehmen. Die Probezeit verlängert sich auf maximal vier Jahre. Hat man 0,5 Promille oder mehr im Blut, führt dies zusätzlich zu einem Fahrverbot.

### Radfahren

Auch für Fahrradfahrende gibt es Promillegrenzen für Alkohol. Ab 0,3 Promille drohen Geldstrafen. Wenn unter 18-jährige Radfahrende in einen Unfall verwickelt sind, bekommen sie vielleicht Probleme, wenn sie später ihren Führerschein machen wollen. Manchmal müssen sie sich zum Beispiel vorher einem medizinisch-psychologisches Gutachten unterziehen.

**Beim Fahren mit Elektrorollern oder E-Scootern gelten dieselben Alkoholgrenzwerte wie beim Autofahren.**



# AUSWIRKUNGEN VON ALKOHOL

*Alkohol wirkt sich auf den ganzen Körper aus. Er wirkt wie ein Zellgift, besonders die Leber und das Gehirn werden geschädigt.*

## So reagiert der Körper kurzfristig auf Alkohol

- Alkohol verändert das Körperempfinden. Schmerzen und Verletzungen werden nicht mehr so gut wahrgenommen. Dies kann gefährlich sein. Zum Beispiel bemerkt man Verletzungen nach einem Fahrradunfall nicht mehr.
- Die Sprache verändert sich. Man fängt an zu lallen oder redet durcheinander.
- Alkohol schränkt den Gleichgewichtssinn ein. Man fängt an zu schwanken und kann nicht mehr geradeaus laufen.
- Man kann nicht mehr genau sehen oder sieht Dinge doppelt.

## Filmriss vermeiden

Gerade beim Rauschtrinken kann es passieren, dass man am nächsten Tag einen Filmriss hat. Man kann sich nicht mehr erinnern, wie man von der Party nach Hause gekommen ist oder warum die Hose kaputt ist. Das ist nicht nur unheimlich und unangenehm, sondern auch riskant für den Körper.



## Attraktiv ohne Alkohol

Stell dir vor, du bist auf einer Party oder triffst dich mit Freunden und trinkst Alkohol, um gut anzukommen. Du willst dich attraktiver fühlen und deinem Schwarm gefallen. Ist es wirklich attraktiv, wenn du mit rotem Kopf nur noch durcheinanderredest? Oder wenn du nicht mehr geradeaus laufen kannst und dein Getränk verschüttest? Oder macht nicht doch ein klarer Kopf attraktiver?

## Regelmäßig Alkohol zu trinken, hat schwere Folgen für den gesamten Körper

### Geschädigt werden:

- das Herz-Kreislauf-System (z. B. Herzinfarkt)
- Magen und Verdauungsorgane
- die Leber bis hin zur Leberzirrhose
- die Nerven (Probleme beim Laufen)
- das Gehirn (bei jedem Rausch sterben Millionen von Nervenzellen im Gehirn ab)
- die Abwehrkräfte (der Körper wird anfälliger für verschiedene Krankheiten)

### Es entsteht ein erhöhtes Risiko, an Krebs zu erkranken.

**Schwangere und stillende Frauen sollten gar keinen Alkohol trinken.** Das gefährdet die gesunde Entwicklung des Kindes. Auch wenn es dich noch nicht selbst betrifft: Ungeborene Kinder bekommen durch Alkohol schwere körperliche und geistige Schäden.

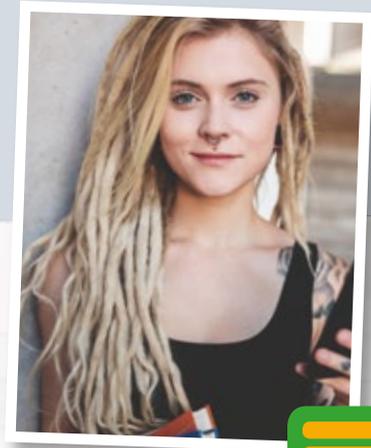
## WUSSTEST DU, ...

### ... dass besonders die Mischung von Alkohol und Energydrinks es in sich hat?

Energydrinks sind nicht ohne für den Körper! Sie können zu Herz-Kreislauf-Problemen führen. Die Mischung mit Alkohol verstärkt diese Auswirkungen noch. Mit Energydrinks fühlst du dich wach und fit. Sie überdecken die Wirkung des Alkohols. Du überschätzt und verletzt dich dann eher.



Wer zu viel trinkt, macht oft peinliche Sachen. Das hat auch **Sophia** (16 Jahre) selbst erlebt



## Hey, Friends,

meine Freundin hat eine Party gemacht. Ich sollte bei ihr übernachten. Wir haben ordentlich getrunken. Ich fühlte mich super, hatte gar nicht das Gefühl, mich peinlich zu benehmen. Ich habe viel getanzt und bin sogar endlich mit Alex ins Gespräch gekommen. Den fand ich schon seit Ewigkeiten richtig gut und wollte gut bei ihm ankommen.

Irgendwie weiß ich nicht, wie es dann weiterging. Mir fehlen die letzten Stunden des Abends. Auf jeden Fall bin ich irgendwann neben dem Klo aufgewacht und neben mir standen die Eltern meiner Freundin. Die waren total sauer.

Da habe ich gemerkt, dass meine Hose halb runtergezogen war. Ich wollte wohl auf die Toilette gehen und bin dann eingeschlafen. Ich weiß nicht, wer mich alles so gesehen hat. Außerdem habe ich gestunken und hatte einen Geschmack im Mund, als hätte ich meine Zähne drei Wochen nicht geputzt. Das war einfach superpeinlich.

Am nächsten Tag ging es mir richtig schlecht, ich hatte den ganzen Tag Kopfschmerzen und hab nichts richtig hinbekommen, eigentlich hatte ich noch ein Basketballspiel, das konnte ich vergessen.

Montag in der Schule habe ich mich mies gefühlt. Die anderen haben mir noch einige Sachen erzählt, was ich so für Unsinn geredet habe. Alex lässt mich seitdem völlig links liegen. Wenn ich mich wenigstens erinnern könnte ... Ich hatte einen totalen Filmriss.

Eure Sophia



# EINE GUTE FIGUR DURCH ALKOHOL?

**1 g Alkohol enthält 7 Kilokalorien (kcal) und hat somit nur etwas weniger Kalorien als 1 g Fett mit 9 Kilokalorien und mehr Kalorien als 1 g Zucker mit 4 Kilokalorien. Das heißt: 1 g Alkohol enthält fast so viele Kilokalorien wie Fett und fast doppelt so viele wie Zucker.**

Zudem sind die im Alkohol enthaltenen Kilokalorien „leer“, das heißt, sie bringen dem Körper weder Vitamine noch Mineralstoffe. Durch den Alkohol wird außerdem das körpereigene Fett langsamer abgebaut. Wenn der Körper dann mehr Kalorien aufnimmt, als er verbraucht, wird dieser Überschuss als Fett im Körper eingelagert und man nimmt zu.



20

## Wie sieht es mit Mixgetränken aus?

Mixgetränke wie Cocktails, Biermixgetränke, Wodka-Energy oder andere selbst gemischte alkoholische Getränke enthalten viel Zucker und damit auch viele Kalorien. Sie sind sehr süß und überdecken den Alkoholgeschmack. Dadurch ist es oft schwer, den Anteil des enthaltenen Alkohols tatsächlich einzuschätzen. Durch den hohen Zuckeranteil geht außerdem der Alkohol schneller ins Blut.

## Wie viele Kalorien solltest du zu dir nehmen?

**Grundsätzlich haben Männer einen höheren Kalorienbedarf als Frauen:**

- Mädchen im Jugendalter / junge Frauen brauchen pro Tag ungefähr 2.300 Kilokalorien, um den Körper mit ausreichend Energie zu versorgen.
- Jungen im Jugendalter / junge Männer brauchen pro Tag ungefähr 3.000 Kilokalorien, um den Körper mit ausreichend Energie zu versorgen.\*

\* Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2020.

**Wichtig: Diese Werte sind jedoch nur Richtlinien. Der tägliche Energiebedarf unterscheidet sich stark von Person zu Person. Er hängt vor allem von der Größe, dem Alter und dem Gewicht ab und davon, wie viel sich die Person bewegt.**

## Kalorienreiche Kombi

Gerade die Kombination von Alkohol und fettigem Essen hat es in sich. Wenn du an einem Abend z. B. zwei alkoholhaltige Mixgetränke aus Limonade und Schnaps und ein Bier trinkst und dann später noch eine Pizza isst und eine Cola trinkst, ist mit 1.633 Kalorien bereits mehr als die Hälfte des kompletten täglichen Kalorienbedarfs gedeckt!

In den Tabellen auf der nächsten Seite kannst du dir einen Überblick darüber verschaffen, wie viele Kilokalorien in welchen Getränken und Lebensmitteln stecken. Ein Mixgetränk aus Limonade und Schnaps hat z. B. in etwa so viele Kalorien wie ein Burger oder ein Tomaten-Käse-Baguette.

WUSSTEST DU, ...



**... dass Alkohol trotz hoher Kalorien den Appetit erhöht und Heißhungerattacken auslösen kann?**

Durch den Entzug von Salz im Körper greifen viele nach dem Trinken von Alkohol vor allem auf fettiges Essen wie Pommes, Pizza oder Burger zurück. Dadurch werden zusätzlich zum Alkohol noch mehr Kalorien aufgenommen.

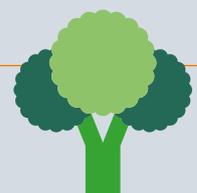
## KALORIENTABELLE

GETRÄNK	MENGE	KILOKALORIEN (KCAL)
<i>Mineralwasser</i>	<i>0,2 Liter</i>	<i>0</i>
<i>Apfelsaftschorle</i>	<i>0,2 Liter</i>	<i>60</i>
<i>Cola</i>	<i>0,33 Liter</i>	<i>138</i>
<i>Biermixgetränk</i>	<i>0,33 Liter</i>	<i>135</i>
<i>Bier</i>	<i>0,33 Liter</i>	<i>135</i>
<i>Apfelsaft</i>	<i>0,33 Liter</i>	<i>188</i>
<i>Mixgetränk aus Limonade und Schnaps</i>	<i>0,33 Liter</i>	<i>290</i>
<i>Mixgetränk aus Energydrink und Schnaps</i>	<i>0,33 Liter</i>	<i>211</i>
<i>Wein/Sekt</i>	<i>0,2 Liter</i>	<i>140</i>
<i>Schnaps</i>	<i>0,02 Liter</i>	<i>37</i>

NAHRUNGSMITTEL	MENGE	KILOKALORIEN (KCAL)
<i>Tomaten-Käse-Baguette</i>	<i>1 Stück</i>	<i>290</i>
<i>Pommes frites</i>	<i>1 Portion</i>	<i>355</i>
<i>Hamburger</i>	<i>1 Portion</i>	<i>ca. 300</i>
<i>Chips</i>	<i>1 Tüte</i>	<i>933</i>
<i>Nudeln mit Tomatensoße</i>	<i>1 Portion</i>	<i>372</i>
<i>Pizza</i>	<i>Ø 30 cm</i>	<i>780</i>
<i>Apfel</i>	<i>1 Portion</i>	<i>52</i>
<i>Gemischter Salat</i>	<i>1 Portion</i>	<i>150</i>
<i>Gekochtes Gemüse</i>	<i>1 Portion</i>	<i>90</i>
<i>Milcheis</i>	<i>1 Kugel</i>	<i>150</i>
<i>Vollmilchschokolade</i>	<i>100 Gramm</i>	<i>530</i>
<i>Fruchtjoghurt</i>	<i>200 Gramm</i>	<i>235</i>
<i>Käsebrot</i>	<i>1 Portion</i>	<i>260</i>

### WILLST DU IN FORM BLEIBEN?

**Dann achte auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung!** Obst und Gemüse sind kalorienarm und schmecken lecker. Sport und Bewegung helfen zusätzlich und machen eine gute Figur. Ganz im Gegensatz zu Alkohol!





# BLEIB FIT

*Du bewegst dich gerne und übst deinen Lieblingssport regelmäßig aus?  
Das geht am besten ohne Alkohol.*



**Du weißt ja schon: Alkohol hat Auswirkungen auf deinen Körper, auch beim Sport. Alkohol bremst dich aus und hindert dich daran, richtig durchzustarten:**

- Alkohol verhindert das Wachstum der Muskeln: Um Muskeln aufzubauen, ist neben dem Training und den Ruhepausen auch eine umfassende Aufnahme von Nährstoffen wichtig. Durch den Alkohol werden dem Körper Wasser und wichtige Nährstoffe wie Magnesium entzogen. Dadurch werden Schadstoffe nicht mehr so gut abtransportiert und Muskelzellen nicht umfassend mit Nährstoffen versorgt.
- Auch Wachstumshormone sind am Muskelaufbau beteiligt. Durch Alkohol wird das Muskelwachstum gebremst, da weniger Wachstumshormone ausgeschüttet werden.
- Alkohol erweitert die Blutgefäße. Der Körper kühlt schneller aus und muss dadurch mehr Energie aufbringen. Diese Energie fehlt dir dann beim Sport und bei der Erholung.
- Alkohol beeinflusst den Stoffwechsel und verhindert, dass die Energiespeicher wieder gut aufgefüllt werden. Die Muskeln machen schneller schlapp.
- Dein Körper reagiert langsamer. Die Körperkoordination verschlechtert sich, z. B. triffst du beim Fußballspielen den Ball nicht mehr.
- Alkohol setzt das Schmerzempfinden herab. Dadurch schätzt man Risiken falsch ein. Das Risiko von Unfällen und Verletzungen beim Sport erhöht sich.

## **Wie sieht es nach dem Sport aus?**

Deine Muskulatur erholt sich nach dem Sport am besten mit alkoholfreien Getränken. Gute Durstlöcher sind zum Beispiel Getränke wie Apfelsaftschorle. Generell solltest du darauf achten, nach dem Sport genügend zu trinken.





# HAB SPASS & SCHÜTZ DICH

*Durch Alkohol verlieren einige ihre Hemmungen und die Kontrolle. Man macht dann eher Dinge, die man im nüchternen Zustand niemals machen würde. Die Risikobereitschaft steigt und es kann schneller passieren, dass man sich unvernünftig verhält. Zum Beispiel, dass man Sex mit einer Person hat, die man eigentlich gar nicht mag.*

## MEHR SPASS OHNE ALKOHOL

Alkohol verhindert, dass Jugendliche Empfindungen und Lust beim Sex spüren können. Die sexuelle Lust lässt sogar nach und man wird schneller müde. Alkohol beeinflusst die Hormone. Gerade Jungs haben dann zum Beispiel Probleme damit, eine Erektion und einen Orgasmus zu bekommen.

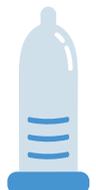
### Entspannt in der Beziehung

Alkohol kann auch ein Stressfaktor in der Beziehung sein. Unter Alkoholeinfluss sagt man zum Beispiel seinem Freund oder seiner Freundin Dinge, die man nüchtern vielleicht ganz anders ausdrücken oder nie so sagen würde. Es kann zu Missverständnissen oder Streit kommen.

### Schütz Dich!

Durch Alkohol kommt es eher zu ungeschütztem Sex. Viele Jugendliche vergessen dabei, sich und ihre Partnerin bzw. ihren Partner mit einem Kondom zu schützen. Es besteht die Gefahr, ungewollt schwanger zu werden. Ohne Schutz miteinander zu schlafen, erhöht die Wahrscheinlichkeit der Ansteckung mit sexuell übertragbaren Krankheitserregern (wie HIV, Chlamydien, HPV oder Syphilis). Das Gefährliche ist, dass diese Infektionen nicht gleich Beschwerden auslösen und sich bemerkbar machen. AIDS ist außerdem nicht heilbar und schwächt das Immunsystem ein Leben lang.

➔ Auf der Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) findest du ausführliche Infos zu Liebe, Sex und Schutz.  
**bzga.de**



# AUFMERKSAMKEIT BEI JEDEM KLICK

*Eine immer größere Rolle spielt Alkohol auch in der Online-Welt. Über Instagram, WhatsApp, Snapchat und andere soziale Medien verbinden sich Jugendliche miteinander, posten Bilder oder Videos, liken und teilen. Dabei gibt es jedoch auch Gefahren und es wird sogar dazu verleitet, Alkohol zu trinken.*

## WUSSTEST DU, ...



- ... dass Jugendliche, die häufiger online unterwegs sind, auch mehr Alkohol trinken?
- ... dass Jugendliche mehr Alkohol trinken, wenn sie die Bilder oder Kommentare sehen, in denen Alkohol eine Rolle spielt?

## Woran liegt das?

Im Internet wird das Trinken von Alkohol häufig als etwas Normales dargestellt. Bilder, auf denen jemand Alkohol trinkt, werden positiv gezeigt.

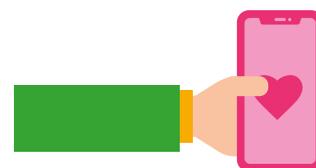
Wenn diese Bilder positiv kommentiert werden und viele Likes bekommen, verstärkt dies den guten Eindruck. Negative Auswirkungen werden außer Acht gelassen.

## Bleib fair

Schütze dich und die Privatsphäre von anderen. Sei vorsichtig, wenn du Bilder von deinen Freunden mit Alkohol postest.

Verschicke keine Bilder oder Videos, auf denen man deine Freunde betrunken sieht. Diese Bilder verbreiten sich im Internet schnell und sind sehr peinlich.

**Überprüfe immer deine Sicherheitseinstellungen und schränke z. B. ein, wer deine Kommentare und Bilder sehen darf.**



**Poste keine  
Bilder, auf denen  
man deine Freunde  
betrunken sieht!**



Alkoholwerbung  
ist nicht immer  
sofort als Werbung  
zu erkennen.

### Alkoholwerbung in sozialen Medien

Wenn wir an Werbung denken, fällt uns zunächst einmal Werbung im Fernsehen, Radio, Kino oder auf Werbeplakaten ein. Aber es wird auch anders Werbung gemacht. Zum Beispiel durch Sponsoring von Sportveranstaltungen oder Product-Placement (versteckte Werbung) in Filmen. Ebenso gibt es auch immer mehr Online-Werbung.

### Wie funktioniert Werbung in sozialen Medien?

Die Hersteller von Alkohol posten ihre Werbung zusammen mit Events, zum Beispiel mit Festivals oder Fußballspielen. Deshalb ist Alkoholwerbung oft nicht auf den ersten Blick zu erkennen.

### Ein Beispiel:

Auf einem Foto hält jemand eine Flasche Alkohol in der Hand, die im Sonnenlicht glitzert. Darunter steht ein lockerer Spruch. So wird Alkohol als etwas vermeintlich Cooles dargestellt.

- In sozialen Medien kannst du aktiv teilnehmen, auch wenn es um Werbung geht. Du kannst Bilder und Videos liken, teilen oder kommentieren.
- Einige Hersteller machen über Wettbewerbe auf sich aufmerksam. Sie fordern zum Beispiel dazu auf, Ideen für ein neues Sommergetränk zu posten.
- Auch einige Influencerinnen und Influencer zeigen sich auf Instagram & Co. mit alkoholischen Getränken.

### Werbung beeinflusst den Konsum

Durch Werbung erhöht sich der Alkoholkonsum unter Jugendlichen.

**Sei immer aufmerksam, wenn du in sozialen Medien unterwegs bist. Denke daran, dass Alkoholwerbung nicht immer sofort als Werbung zu erkennen ist.**

### Ist das erlaubt?

Alkoholwerbung darf sich nicht an Kinder oder Jugendliche richten oder sie beim Trinken von Alkohol zeigen.

### TIPP



**Soziale Medien wie Instagram zeigen dir „interessenbasierte Werbung“ an, das heißt, Instagram & Co. sammeln deine Daten.** Die Inhalte der Werbeanzeigen orientieren sich an deinen Interessen, das heißt an den Seiten, die du besucht hast. Du kannst diese Funktion unter „Kontoeinstellungen“ und dort unter „Werbeanzeigen“ deaktivieren. Achtung: Werbung bekommst du aber trotzdem angezeigt!

➔ Weitere Infos findest du unter:  
**[klicksafe.de](https://www.klicksafe.de)**

Welche Folgen das Posten von alkoholbezogenen Bildern oder Videos in sozialen Netzwerken haben kann, beschreibt **Lucas** (18 Jahre) auf seinem Instagram-Profil



## Hey, Leute,

ich bin echt schockiert, welche Reaktionen das Video von meinem besten Kumpel Jonas und mir ausgelöst hat - hätte nie gedacht, was das hier für 'ne Welle schlägt.

Wir hatten eigentlich einen superlustigen Abend mit der Clique, sind erst ein bisschen um die Häuser gezogen, hatten einige Drinks und waren dann schon ziemlich betrunken, als wir Burger und Pommes essen waren. Als wir dann unser traditionelles Burger-Wettessen gemacht haben, hat Lisa angefangen, uns zu filmen. Ich hab das alles schon gar nicht mehr richtig wahrgenommen und konnte mich gar nicht mehr richtig daran erinnern, wie der Abend dann noch so weiterging. Irgendwann lag ich dann zuhause im Bett.

Am nächsten Tag hatte ich einen ganz schönen Schädel. Als ich dann auf mein Smartphone geguckt hab, hatte ich schon megaviele Nachrichten. Lisa hatte das Video noch nachts gepostet und uns verlinkt. Als ich mir das Video dann angesehen habe, habe ich einen ziemlichen Schock bekommen: So hatte ich den Abend nicht in Erinnerung. Jonas und ich hatten auf unseren T-Shirts und im Gesicht überall Ketchup und Burgersoße, beim Essen ist uns die Hälfte der Burger danebengefallen, wir hingen schon fast auf dem Tisch und sahen völlig fertig aus.

Richtig viele Leute hatten das Video bereits morgens geliked, kommentiert und geteilt. Die meisten Kommentare waren ziemlich gemein, einige haben uns als Schweine bezeichnet. Das Video hat sich superschnell verbreitet und wir waren die Belustigung der ganzen Schule, meine Freundin und meine Familie haben es natürlich auch schnell zu Gesicht bekommen. Das war mir so peinlich. Alle haben über uns gelacht. Lisa hat das Video zwar wieder entfernt, aber im Netz hatte es sich längst verbreitet. Das wird mir echt eine Lehre sein.

#klarekopf #aktionglasklar

## #partyohnealkohol

# FIT IM KOPF

*Wenn du lernst, gelangen viele neue Informationen in dein Gehirn. Damit diese Informationen von deinem Gehirn verarbeitet und gespeichert werden können, solltest du klar im Kopf bleiben. Wenn du abends nach dem Lernen Alkohol trinkst, wird das gelernte Wissen nicht gut im Gedächtnis aufgenommen und gespeichert.*



Am Abend vor der Schule Alkohol zu trinken, bedeutet für den Körper wenig Erholung. Du schläfst schlechter und dein Körper kann sich nicht richtig erholen. Dadurch fühlst du dich am nächsten Tag in der Schule wenig erholt und du kannst dich schlechter konzentrieren. Deine Lernfähigkeit verschlechtert sich.

## OHNE DRUCK – MIT KLAREM KOPF

In der Schule entsteht manchmal ziemlicher Stress. Vielleicht hast du Angst, Fehler zu machen oder eine Prüfung nicht zu schaffen. Dies löst Druck aus und stresst dich vielleicht. Um damit besser umzugehen, trinken viele Menschen Alkohol. Alkohol aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn und setzt Botenstoffe frei, die zunächst Gefühle von Entspannung und Beruhigung auslösen. Genau die Wirkung, die du in stressigen Situationen haben möchtest, oder?

Das hört sich im ersten Moment vielversprechend an, kann aber schlimme Auswirkungen haben. Das Gefühl von Entspannung und Sorgenfreiheit bleibt nur kurz bestehen, die Probleme und Sorgen verschwinden nicht und sind am nächsten Tag immer noch da.

### Damit du stressfrei bleibst,...

- hole dir Unterstützung von Freunden. Es hilft, darüber zu reden und sich gegenseitig Tipps zu geben.
- schreib dir einen Plan, wann du was erledigen und lernen möchtest. Das hilft dir, den Überblick zu behalten und du siehst deine Fortschritte. Auch Dinge von der To-do-Liste zu streichen, gibt ein gutes Gefühl und motiviert.
- mach genug Pausen vom Lernen. Dadurch hast du wieder mehr Energie und kannst besser die nächste Lerneinheit schaffen.
- power dich aus, ob beim Sport oder anderswo. Das gibt neue Energie!



# BLEIB LOCKER & ENTSPANNT

**Trinkst du große Mengen an Alkohol (insbesondere beim Rauschtrinken), hast du weniger Kontrolle über deine Handlungen. Du gehst höhere Risiken ein:**

- Du setzt dich eher gefährlichen Situationen aus und bringst damit nicht nur dich selbst, sondern auch andere in Gefahr.
- Durch Alkohol wirst du schneller aggressiv und wütend. Einige fangen ohne Grund Streit an oder pöbeln andere Menschen an. Dann kippt manchmal die Stimmung.

## **Alkohol & Gewalt**

Für betrunkene Mädchen erhöht sich die Gefahr, Opfer von Gewalt zu werden. Sie können sich in betrunkenem Zustand schlechter wehren. Deshalb gilt sowohl für Mädchen als auch für Jungen, immer die Kontrolle und den Überblick zu behalten.



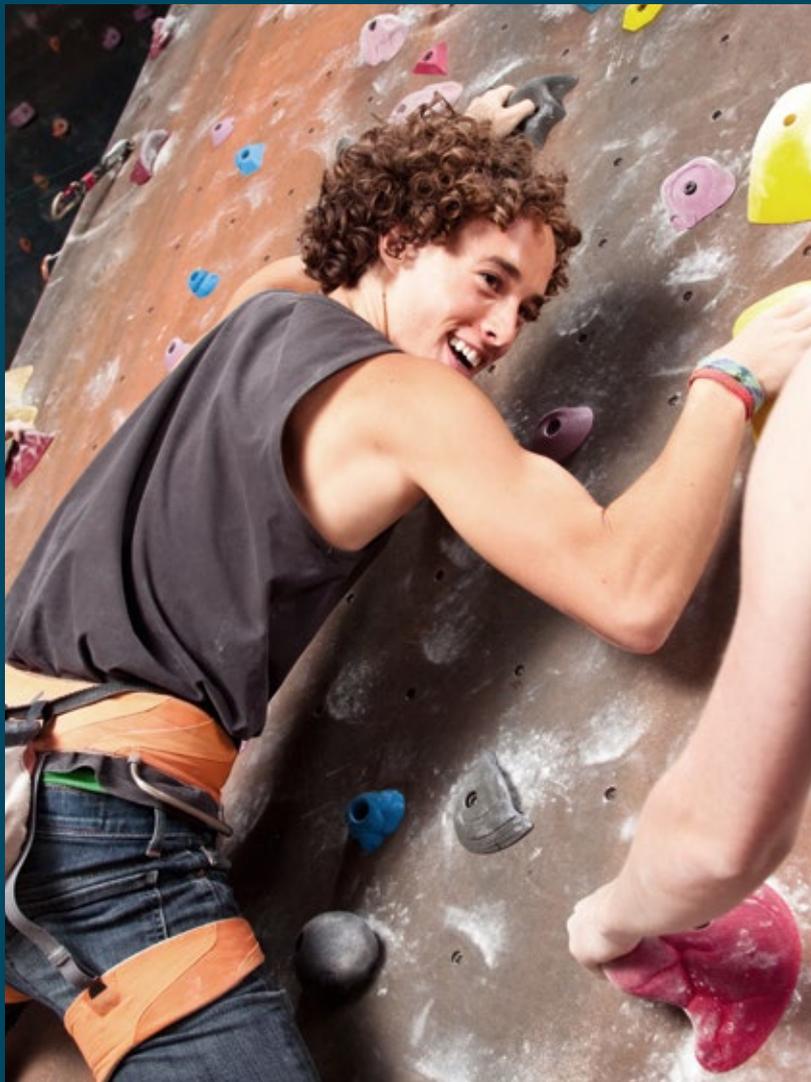
## **SPRICH DARÜBER!**

**Wenn dir jemand näher kommt, als du das möchtest – egal ob mit oder ohne Alkohol – rede mit jemandem darüber.**

**Sprich mit einer Vertrauensperson (beste Freundin/bester Freund, Eltern, Vertrauenslehrkraft) oder wende dich an die Polizei.**

**HOL DIR**  
*den Kick*  
**AUCH OHNE ALKOHOL!**

---





*Grenzen auszutesten und dir den „Kick“ zu holen, geht auch ohne Alkohol. Durch besondere Erlebnisse und Aktivitäten kannst du deine Stimmung heben. Es werden Glückshormone ausgeschüttet, die dir ein gutes Gefühl geben und dich aufmuntern.*



## HOL DIR DEN KICK – OHNE ALKOHOL

- Warum eigentlich Alkohol trinken, wenn man gar nicht will?
- Weil die anderen es auch tun? Um nicht aufzufallen?
- Weil man nicht „nein“ sagen kann?

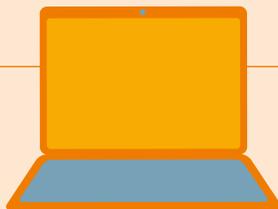
**Doch ist immer nur das zu tun, was andere machen und von einem erwarten, wirklich so cool?**

## Action kannst du auch ohne Alkohol haben

Probier doch mal was Neues aus: Wie wäre es mit Klettern oder Bouldern, Skate- oder Longboardfahren?! Auch Musikmachen ist voll im Trend.



## WEITERE HILFREICHE INFORMATIONEN



### Schau mal rein:

- [drugcom.de](https://www.drugcom.de)  
(mit dem Selbsttest „Check your Drinking“)

- [null-alkohol-voll-power.de](https://www.null-alkohol-voll-power.de)

### Quellenverweise

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2020). Referenzwerte Energie. <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/energie/> (01.02.2020). Alkoholkonsum bei Jugendlichen – Aktuelle Ergebnisse und Trends. GBE kompakt 6(2). Berlin: Robert Koch-Institut (Hrsg.), Orth, B.; Merkel, C. (2022). Der Substanzkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland. Ergebnisse des Alkoholsurveys 2021 zu Alkohol, Rauchen, Cannabis und Trends. BZgA-Forschungsbericht. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.)

# NOCH FRAGEN?

WIR SIND RUND  
UM DIE UHR ERREICHBAR.

**DAK Service-Hotline 040 325 325 555**

Für alles zu Leistungen, Beiträgen und Mitgliedschaft.

Bei Fragen zur Aktion Glasklar:

**IFT-Nord 0431 570 29 70**

**E-Mail: [aktionglasklar@ift-nord.de](mailto:aktionglasklar@ift-nord.de)**

Die **Aktion Glasklar** wurde exklusiv für die DAK-Gesundheit vom IFT-Nord – Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung gGmbH, Harmsstraße 2, 24114 Kiel – in Zusammenarbeit mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) entwickelt.

**[aktionglasklar.de](http://aktionglasklar.de)**

**DAK-Gesundheit**

Gesetzliche Krankenversicherung  
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg  
**[www.dak.de](http://www.dak.de)**



**D406-2565** / Stand 09/23.

Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen.

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*