



KOMM' MAL KLAR!

ALKOHOL –
ZAHLEN & FAKTEN

Fakten-
wissen



DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

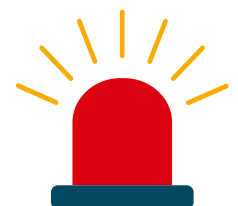
INHALT & VORWORT

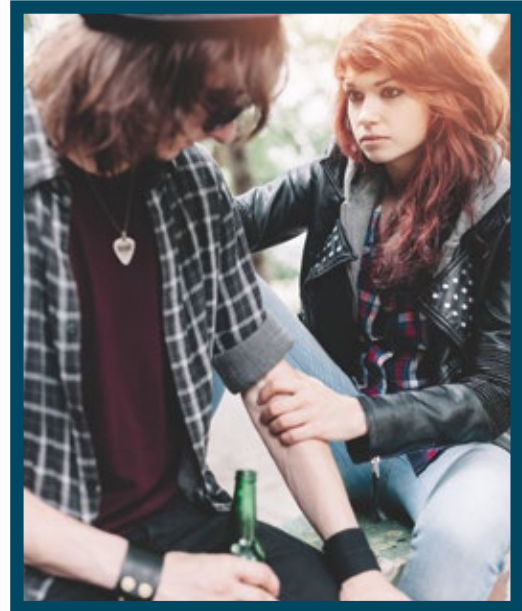
- 04** WAS IST ALKOHOL?
- 06** WIRKUNG VON ALKOHOL
- 10** WIE WIRD ALKOHOL ABGEBAUT?
- 11** WIE VIEL ALKOHOL IST ZU VIEL?
- 14** ALKOHOL IN ZAHLEN
- 17** ALKOHOL & DAS GESETZ



- 18** AUSWIRKUNGEN VON ALKOHOL
- 19** MISCHKONSUM ALKOHOL & DROGEN
- 20** EINE GUTE FIGUR DURCH ALKOHOL?
- 22** ALKOHOL & SPORT
- 24** ALKOHOL & SEXUALITÄT

- 25** ALKOHOL IN SCHULE & BERUF
- 26** ALKOHOL & STRASSENVERKEHR
- 27** BLEIB LOCKER & ENTSPANNT
- 28** HOL DIR DEN KICK AUCH OHNE ALKOHOL!
- 30** WEITERE HILFREICHE INFORMATIONEN





AKTION GLASKLAR,

so heißt unsere große Initiative, mit der wir über Risiken und Gefahren des Alkoholkonsums aufklären möchten. Besonders möchten wir dabei Kinder und Jugendliche ansprechen und für einen vernünftigen Umgang mit Alkohol sensibilisieren.

Die Aktion Glasklar richtet sich aber auch an Erwachsene: Egal ob als Eltern, Lehrkräfte, Ärztinnen und Ärzte, Sozialarbeitende oder Jugendgruppenleitende, wir möchten Sie in Ihrer Präventionsarbeit unterstützen. Die dafür nötigen Informationen zum Thema Alkohol erhalten Sie hier.

*Ihre Aktion Glasklar
der DAK-Gesundheit*





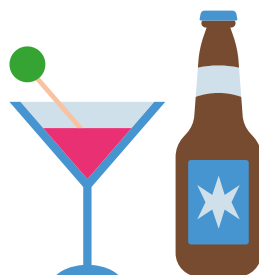
WAS IST Alkohol?

ALKOHOL ...

- ist auch als Ethanol (C_2H_5OH) bekannt.
- entsteht bei der Gärung von Zucker oder Stärke und kann durch Destillation konzentriert werden. Die Rohstoffe dafür sind zuckerhaltige Nahrungsmittel wie beispielsweise Weintrauben, Getreide oder Früchte.
- 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.-%“.

Alle nachfolgenden Angaben sind ungefähre Werte. Denn nicht jeder Wein hat genau 11 Vol.-% Alkohol. Ähnlich ist es beim Bier und beim Schnaps.

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





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 IST DIE BLUTALKOHOL- KONZENTRATION?

Die „Blutalkoholkonzentration“ bezeichnet die Menge an Alkohol, die sich im Blut befindet. Die Abkürzung dafür ist „BAK“ und wird in Promille (‰) gemessen. Je mehr Alkohol im Blut ist, desto höher ist der Promillewert.

BERECHNUNG DER BLUTALKOHOLKONZENTRATION

Wie hoch die BAK ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab, zum Beispiel vom Alter, dem Gewicht oder dem Geschlecht. Da Alkohol sich in Wasser besser auflöst als in Fett, spielt auch der Flüssigkeitsanteil von Wasser im Körper eine wichtige Rolle.



Wie viel Wasser ein Körper enthält, hängt vom Gewicht und anderen Faktoren ab:

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

Wichtig: Kinder und Jugendliche reagieren empfindlicher auf Alkohol als Erwachsene:

- Sie wiegen weniger als Erwachsene. Der Alkohol verteilt sich dadurch schneller im Blut.
- Der Körper wächst noch. Alkohol wird deshalb langsamer als bei Erwachsenen abgebaut.

Berechnung der Blutalkoholkonzentration

Es gibt eine Formel, mit der man die BAK berechnen kann, die **Widmark-Formel**. Die BAK hängt neben der Menge des getrunkenen Alkohols auch vom Körpergewicht und vom Flüssigkeitsanteil im Körper ab. Männer und Frauen haben einen unterschiedlichen Anteil von Körperflüssigkeit je Körpergewicht. Dieser liegt bei Männern bei ca. 68 %, bei Frauen nur bei ca. 55 %.

Die BAK kannst man mit dieser Formel berechnen:

$$\frac{\text{getrunkenen Alkohol (g)}}{\text{Körpergewicht (kg)} \times \text{Anteil Körperflüssigkeit}}$$

Anteil Körperflüssigkeit = Frauen: 0,55 / Männer: 0,68

Wie viel Alkohol enthält ein Standardglas?

Ein sogenanntes **Standardglas Alkohol** enthält etwa **10–12 g Alkohol**. Dies entspricht z. B. einem Glas Bier (0,25 l), einem Glas Wein (0,1 l) oder einem doppelten Schnaps (4 cl).



Weitere Einflussfaktoren auf die Blutalkoholkonzentration

Die exakte BAK wird durch weitere Faktoren beeinflusst, die in der Formel nicht berücksichtigt werden:

- **Aufnahme ins Blut**

70–90 % des getrunkenen Alkohols gelangen direkt ins Blut. Wie viel genau, ist von Person zu Person unterschiedlich. Der Rest wird direkt wieder ausgeschieden und gelangt nicht ins Blut.

- **Zeit**

Der Körper einer Frau baut ca. 0,13 Promille pro Stunde ab. Der Körper eines Mannes baut ca. 0,15 Promille pro Stunde ab. Wer über einen längeren Zeitraum verteilt zwei Bier trinkt, hat danach eine niedrigere BAK als jemand, der zwei Bier schnell hintereinander trinkt. Das liegt daran, dass der Körper den Alkohol in der Zwischenzeit abgebaut hat.

- **Individueller Anteil an Körperfett**

Die BAK hängt auch vom Körperfettanteil und der Flüssigkeitsmenge ab und ist von Person zu Person unterschiedlich.

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



0,36 Promille

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



Die Wirkung von Alkohol im Körper

Wie Alkohol wirkt, hängt vor allem von der getrunkenen Menge ab. Je höher der Promillewert ist, desto größere psychische und körperliche Auswirkungen hat Alkohol auf den Körper. Wie Alkohol den Körper verändert, hängt auch von weiteren Faktoren 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.

Die folgenden Werte sind eine Schätzung für Erwachsene. Bei Kindern und Jugendlichen ist die Leber noch nicht vollständig ausgereift und der Alkohol kann nicht so gut abgebaut werden. Deshalb wirken deutlich geringere Mengen Alkohol sehr viel stärker.

1 bis 2 Promille

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

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

Bei diesem Promillegehalt kann es zu einer schweren Alkoholvergiftung mit möglicherweise bleibenden Schäden kommen. Im Jahr 2021 wurden 11.692 Kinder und Jugendliche mit einer Alkoholvergiftung in ein Krankenhaus eingeliefert. Erhebungen zeigen, dass die Zahlen leicht rückläufig, aber immer noch besorgniserregend hoch sind.

Eine Alkoholvergiftung ist lebensbedrohlich, sie kann zu einem epileptischen Anfall, Koma, Atemstillstand und plötzlichem Herztod führen. Lebensgefahr besteht aber auch deshalb, weil bei einer schweren Alkoholvergiftung die menschlichen Schutzreflexe ausfallen, wie beispielsweise der Hustenreflex. Dann kann Erbrochenes in die Atemwege gelangen – es droht Erstickungsgefahr.

Das Trinken großer Mengen Alkohol in kurzer Zeit, das sogenannte Rauschtrinken oder „Binge-Drinking“ kann im schlimmsten Fall zu einer Alkoholvergiftung führen.

PROMILLEGRENZEN

0,2 bis 0,5 Promille

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.

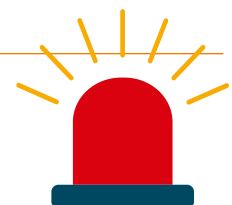
0,5 bis 1 Promille

Die 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.

WISSENSWERT

Rauschtrinken ist auch als „Binge-Drinking“ oder „Komasaufen“ bekannt und bedeutet, in relativ kurzer Zeit große Mengen Alkohol zu trinken. Große Mengen bedeutet für Frauen, mindestens vier und für Männer mindestens fünf Gläser Alkohol hintereinander zu trinken.



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





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 sind das:

- 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:

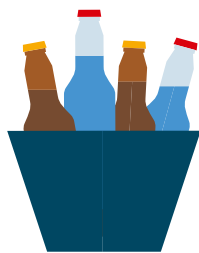
- Eine Frau (50 kg) baut ein Standardglas Bier (0,25 Liter) in etwa 2,5 bis 3 Stunden wieder ab.
- Ein Mann (80 kg) baut ein Standardglas Bier (0,25 Liter) in etwa 1 bis 1,5 Stunden wieder ab.



2,5–3 Stunden



1–1,5 Stunden



WIE VIEL ALKOHOL IST ZU VIEL?

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

Es sollte nicht jeden Tag Alkohol getrunken werden, an mindestens zwei Tagen in der Woche sollte gar keinen Alkohol konsumiert werden. Der Körper braucht zwischendurch dringend solche Pausen, damit er sich erholen kann. Wenn mehr getrunken wird, steigt die Gefahr von körperlichen Folgeschäden, wie z. B. Leber- oder Gehirnschäden.

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.



Um negative gesundheitliche Auswirkungen des Alkohols gering zu halten, sollten diese Grenzwerte nicht überschritten werden:



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.

A young woman with long, light-brown dreadlocks is sitting on a red brick wall. She is wearing a black zip-up hoodie over a blue button-down shirt and black pants. She is holding a green glass bottle to her lips with her right hand and drinking. In her left hand, she holds a lit cigarette. She is wearing white sneakers with purple accents. The background is a blurred green wall of foliage.

**Zu viel
Alkohol
kann abhängig
machen.**

ALKOHOLMISSBRAUCH

Wenn zu viel Alkohol getrunken wird, hat der Konsum negative Folgen.

Warnzeichen für Alkoholmissbrauch:

- wiederholter Alkoholkonsum in gefährlichen Situationen, z. B. beim Autofahren oder beim Arbeiten an Maschinen.
- Die Aufgaben beim Arbeiten, in der Schule oder zu Hause werden nicht mehr erfüllt.
- Strafbare Handlungen werden ausgeführt.
- Der Alkoholkonsum führt zu sozialen, familiären oder anderen Beziehungsproblemen. Trotzdem wird der Konsum fortgesetzt.

ALKOHOLABHÄNGIGKEIT

Alkohol kann zu einer körperlichen und psychischen Abhängigkeit führen. Eine Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit. Sie entsteht über einen langen Zeitraum, nicht von heute auf morgen. Es wird immer öfter und auch immer mehr getrunken. Der Körper gewöhnt sich mit der Zeit an Alkohol und entwickelt eine gewisse Toleranz. Das heißt: Um die gleiche Wirkung zu erzielen, muss eine immer größere Menge getrunken werden. So entsteht eine Abhängigkeit.

Warnzeichen

Es gibt eine Reihe von Anzeichen, auf die man achten sollte. Wichtig ist es, solche Warnzeichen schon frühzeitig zu erkennen, damit es erst gar nicht zu einer Alkoholabhängigkeit kommt.

Beispiele sind:

- Toleranzentwicklung: Um die gleiche Wirkung zu erzielen, braucht die Person immer größere Mengen an Alkohol.
- Entzugserscheinungen, wenn weniger oder gar kein Alkohol getrunken wurde (z. B. Nervosität, Schwitzen, Einschlafstörungen und Schlaflosigkeit).
- Streitereien mit Freunden oder Familie über den Alkoholkonsum.
- nachlassende Leistungen in der Schule, in der Uni, bei der Arbeit.
- Kontrollverlust: Die betroffenen Personen können häufig nicht aufhören zu trinken oder trinken mehr als beabsichtigt.
- Problemtrinken: Die Person trinkt, um mit Stress, Trauer, Ärger oder Angst besser umgehen zu können.
- häufiger riskantes Verhalten durch Alkoholkonsum, wie betrunken Auto fahren, Sex ohne Kondom haben usw.



ALKOHOL IN Zahlen

ALKOHOLKONSUM VON JUGENDLICHEN UND JUNGEN ERWACHSENEN

Insgesamt wird in Deutschland in den letzten Jahren weniger Alkohol getrunken. Das ist sowohl bei Jugendlichen als auch bei Erwachsenen der Fall. Dennoch gibt es immer noch viele Menschen, die zu viel Alkohol trinken. Deutschland hat einen Pro-Kopf-Konsum von 10,0 Litern Reinalkohol pro Jahr. Damit gehört es zu den Ländern mit hohem Konsum.

9%

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



23%



40%

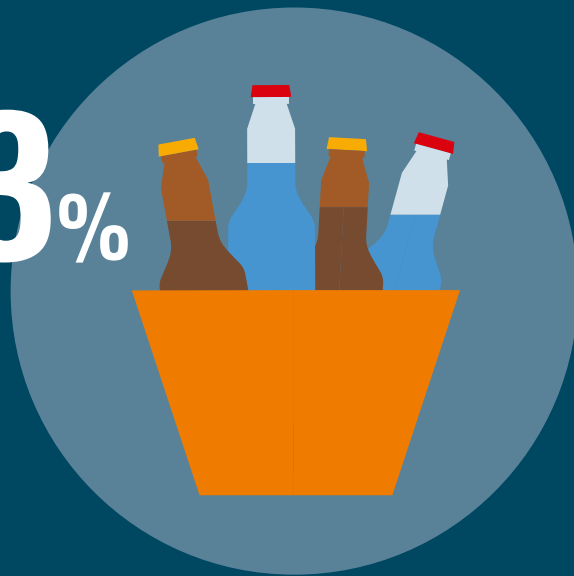
Es trinken **mehr junge Männer (40%) als junge Frauen (23%)** regelmäßig Alkohol.



Junge Erwachsene mit türkischem oder asiatischem **Migrationshintergrund** trinken **weniger Alkohol** und sind eher abstinent als junge Erwachsene ohne Migrationshintergrund.

33%

33 % der jungen Erwachsenen **haben sich im vergangenen Monat mindestens einmal völlig betrunken**. Das machen mehr junge Männer (38 %) als junge Frauen (27 %).



15

Unter jungen Erwachsenen (18–25 Jahre) ist das Trinken von Alkohol stärker verbreitet als unter Jugendlichen. Etwa jeder dritte junge Erwachsene (32 %) trinkt regelmäßig Alkohol.

32%



Junge Männer (18–25 Jahre) gehen immer verantwortungsbewusster mit Alkohol um. In den letzten Jahren ist die Zahl der jungen Männer, die regelmäßig Alkohol trinken, insgesamt gesunken. Bei jungen Frauen gibt es jedoch keinen so deutlichen Rückgang.

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

ALKOHOL IN Zahlen

ALKOHOLKONSUM VON ERWACHSENEN



Der **Alkoholkonsum** bei Erwachsenen (18–64 Jahre) **geht zurück**.

Etwa **6,7 Millionen Menschen** trinken zu viel Alkohol.

6,7

16

1,6

Etwa **1,6 Millionen Menschen** sind in Deutschland **alkoholabhängig**. Es sind mehr Männer als Frauen betroffen.

17%



20%

Im Jahr 2018 tranken 20 % der Frauen und 17 % der Männer zu viel Alkohol.*



Die **volkswirtschaftlichen Kosten** des Alkoholkonsums in Deutschland belaufen sich auf etwa **57 Milliarden Euro pro Jahr**. Kosten entstehen zum Beispiel durch Arbeitsausfälle und ärztliche Behandlungen bei Krankheiten oder Unfällen.** Die jährlichen **Einnahmen aus der Alkoholsteuer** liegen bei etwa **3,2 Milliarden Euro**.

* Atzendorf et al., 2019.

** Effertz, 2020.



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

Durch den Konsum von Alkohol verringern sich die Konzentration und die Reaktionsgeschwindigkeit. Diese sind im Straßenverkehr 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 Radfahrer 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-psychologischen Gutachten unterziehen.

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



AUSWIRKUNGEN VON ALKOHOL

Gehirn und Alkohol

Das Gehirn besteht aus vielen Milliarden Nervenzellen, die miteinander verknüpft sind. Durch Alkohol wird das Zusammenspiel der Nervenzellen verändert. Alkohol aktiviert schon in geringen Mengen das Belohnungszentrum. Man fühlt sich heiter und entspannt. Trinkt man größere Mengen, wird die Tätigkeit des Gehirns gedämpft.

Das Gehirn reagiert langsamer und es kann zu Störungen in verschiedenen Bereichen kommen:

- Alkohol verändert das Körperempfinden. Schmerzen oder Verletzungen werden nicht mehr so gut wahrgenommen.
- Die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab. Man kann Sprache und Bewegungen nicht mehr kontrollieren.
- Alkohol schränkt den Gleichgewichtssinn ein.
- Man kann nicht mehr genau sehen oder sieht doppelt.

Alkohol hat gerade bei Kindern und Jugendlichen schwere Folgen. Das Gehirn ist noch nicht vollständig entwickelt. Das führt zu Konzentrationsstörungen und Problemen beim Denken.

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)
- die Entwicklung des ungeborenen Kindes im Mutterleib

Es entsteht ein erhöhtes Risiko, an Krebs zu erkranken. Zu viel und zu häufiger Alkoholkonsum kann sich negativ auf die Sexualität auswirken (fehlende Lust auf Sexualität).

Schwangere und stillende Frauen sollten gar keinen Alkohol trinken. Das gefährdet die gesunde Entwicklung des Kindes. Ungeborene Kinder bekommen durch Alkohol schwere körperliche und geistige Schäden. Beim Stillen gilt: Das, was die Mutter trinkt, trinkt auch das Baby. Alkohol ist in der gleichen Konzentration in der Muttermilch wie im Blut. Die Anzahl neugeborener Kinder mit tödlichen Alkoholspektrum-Störungen (FASD) liegt bei etwa 12.650* pro Jahr.

* Atzendorf et al., 2019-



WISSENSWERT

Besonders die Mischung von Alkohol und Energydrinks ist gefährlich. Sie führt zu Krampfanfällen und zu Herz-Kreislauf-Problemen. Die Mischung mit Alkohol verstärkt diese Wirkung noch. Mit Energydrinks fühlt man sich wach und fit. Sie überdecken die Wirkung des Alkohols. Man überschätzt und verletzt sich dann eher.





MISCHKONSUM ALKOHOL & DROGEN



Wenn Alkohol gleichzeitig oder kurz nacheinander mit anderen Substanzen wie Tabak, Cannabis oder Ecstasy konsumiert wird, kann es gefährlich werden.

Die Wirkung der einzelnen Stoffe kann sich extrem verändern oder verstärken. Es ist dann schwer, sowohl die Wirkung und Wechselwirkungen als auch die gesundheitlichen Risiken richtig einzuschätzen.

Tabak

Oft trinkt man Alkohol und raucht dazu Zigaretten. Das ist besonders schädlich.

- Das Krebsrisiko steigt deutlich.
- Der Körper versucht, zunächst den Alkohol abzubauen und erst danach Giftstoffe des Tabaks.
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen nehmen zu, zum Beispiel Herzinfarkte oder Schlaganfälle.
- Bei Frauen können Störungen in der Menstruation und bei Männern Erektionsprobleme auftreten.

Cannabis

Trinkt man Alkohol und raucht gleichzeitig Cannabis, wird einem oft übel und man muss sich übergeben.

- Diese Kombination ist für den Kreislauf sehr belastend.
- Man reagiert nur sehr langsam und hat Probleme, sich zu orientieren.
- Es kann auch zu Halluzinationen kommen.

Ecstasy (MDMA)

Gleichzeitiger Konsum von Alkohol und Ecstasy kann akut gefährlich werden.

- Die Wirkung von Alkohol wird durch Ecstasy weniger wahrgenommen.
- Man bekommt schneller eine Alkoholvergiftung und der Körper trocknet schneller aus. Das kann lebensbedrohlich sein.
- Ecstasy verlangsamt den Abbau von Alkohol in der Leber und führt zu Leberschäden.
- Auch langfristige Gedächtnisstörungen können auftreten.

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.

Kalorien von Mixgetränken

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 braucht der Körper?

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.*



Wichtig: Diese Werte sind 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.

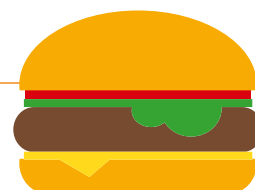
Kalorienreiche Kombi

Gerade die Kombination von Alkohol und fettigem Essen hat es in sich (siehe nebenstehende Tabelle).

* Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2020.

WISSENSWERT


Alkohol entzieht dem Körper Salz. Deswegen greifen viele nach dem Trinken von Alkohol vor allem zu fettigem Essen. So nimmt man zusätzlich zum Alkohol noch mehr Kalorien auf.





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>

A close-up photograph of a person's hand pouring water from a silver thermos into a stream. The person is wearing a bright green jacket. The water is captured in motion, creating a dynamic splash. The background is a blurred forest floor with brown leaves.

**Die Muskulatur
erholt sich
am besten mit
alkoholfreien
Getränken.**



ALKOHOL & SPORT

Alkohol hat auch Auswirkungen beim Sport:

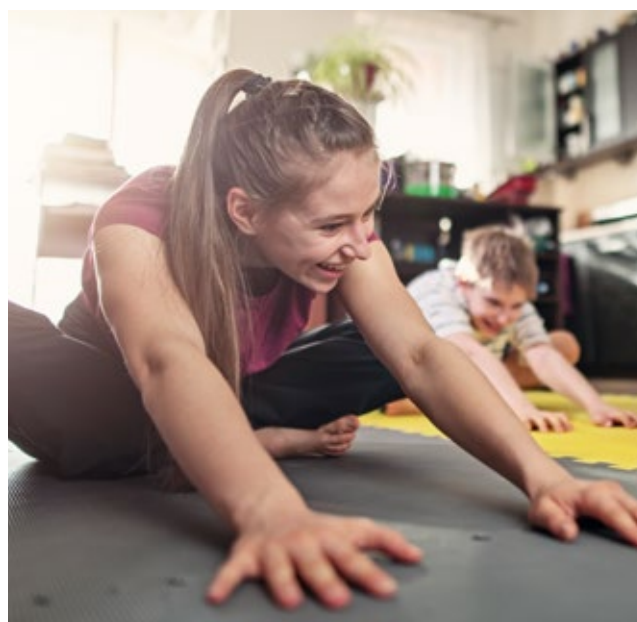
- Alkohol verhindert das Wachstum der Muskeln: Um Muskeln aufzubauen, ist neben dem Training und den Ruhepausen auch eine umfassende Aufnahme von Nährstoffen wichtig. Durch den Alkohol werden dem Körper Wasser und wichtige Nährstoffe wie Magnesium entzogen. Dadurch werden Schadstoffe nicht mehr so gut 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 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.
- Der Körper reagiert langsamer. Die Körperkoordination verschlechtert sich, z. B. trifft man 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.^{*/**}

Nach dem Sport

Die Muskulatur erholt sich nach dem Sport am besten mit alkoholfreien Getränken. Gute Durstlöcher sind zum Beispiel isotonische Getränke wie Apfelsaftschorle.

* Tabacchi et al., 2018.

** Vella und David, 2010.





ALKOHOL & SEXUALITÄT



Alkohol kann zu einem Kontrollverlust und zu erhöhter Risikobereitschaft führen.

Gerade Mädchen und junge Frauen können durch Alkohol die Kontrolle verlieren. Sie machen dann vielleicht Dinge, die sie nüchtern nie machen würden. Die Risikobereitschaft steigt. Alarmsignale werden nicht mehr so gut wahrgenommen.

Alkohol verhindert, dass man Empfindungen und Lust beim Sex spüren kann. 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.

ALKOHOL UND VERHÜTUNG

Durch Alkohol kommt es eher zu ungeschütztem Sex. Viele Jugendliche und junge Erwachsene vergessen dabei, zu verhüten:

- Alkohol beeinflusst vor allem das Verhütungsverhalten in spontanen Sexualbeziehungen. Für etwa 30 % derjenigen, die ihren Sexualpartner oder ihre Sexualpartnerin nicht näher kannten, waren Alkohol oder Drogen der Grund für eine fehlende Verhütung.
- 12 % der heterosexuellen weiblichen Jugendlichen im Alter von 14–25 Jahren und 14 % der männlichen Jugendlichen geben Alkohol als dritthäufigsten Grund für Nichtverhütung beim ersten Mal an.*

Ungeschützter Sex hat hohe Risiken. Es kann zu einer ungewollten Schwangerschaft kommen oder zu einer Ansteckung mit sexuell übertragbaren Krankheitserregern (wie HIV, Chlamydien, HPV oder Syphilis).

* Bode und Heßling, 2015.

ALKOHOL IN SCHULE & BERUF

ALKOHOL UND STRESS

In Beziehungen, beim Arbeiten oder in der Schule entsteht manchmal ziemlicher Stress. Um damit besser umzugehen, trinken viele Menschen Alkohol.

- Ob in stressigen Situationen Alkohol konsumiert wird, hängt von verschiedenen Faktoren ab, zum Beispiel der jeweiligen Persönlichkeit und der Erziehung. Vermutet wird auch, dass genetische Faktoren einen Einfluss haben.**
- Probleme bei der Arbeit oder andere schwierige Situationen führen dazu, dass Jugendliche eher Alkohol trinken.***
- Alkohol aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn und setzt Botenstoffe frei, die zunächst Gefühle von Entspannung und Beruhigung auslösen. Diese Gefühle bleiben jedoch nur kurz bestehen. Vor allem Rauschtrinken kann den Hormonhaushalt von Jugendlichen langfristig schädigen. Das erschwert den Umgang mit Stress im weiteren Lebensverlauf.****

ALKOHOL UND SCHLAF

Alkohol hat Auswirkungen auf den Schlaf. Wir schlafen in unterschiedlichen Phasen. Die REM-Phase (Rapid eye movement) ist die erholsamste und wird durch Alkohol verkürzt. Mit Alkohol kann man vielleicht besser einschlafen, aber man schläft nicht mehr so gut und so tief weiter. Gerade Komasaufen bei Jugendlichen ist schlecht für einen guten Schlaf.*****

ALKOHOL UND BERUF

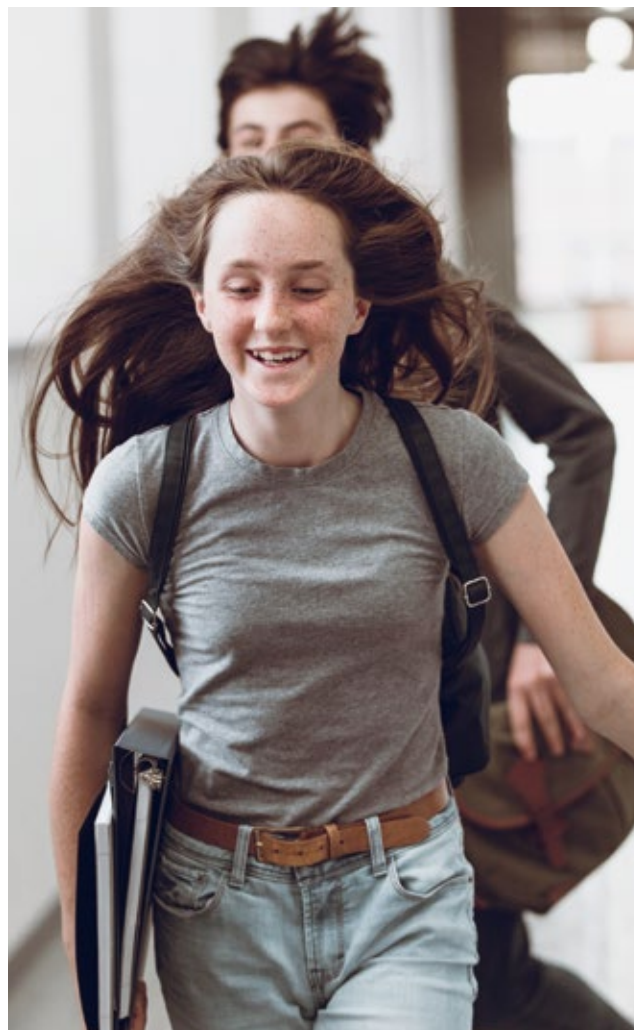
Alkohol beeinträchtigt auch die beruflichen Leistungen. Die Konzentration verschlechtert sich und man reagiert langsamer. Dies erhöht zum Beispiel die Unfallgefahr bei der Arbeit an Maschinen.

** Schmid et al., 2010.

*** Liu et al., 2014.

**** Przybycien-Szymanska et al., 2011.

***** Ehlers et al., 2018.



TIPPS ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

- sich von Freunden oder Familie helfen lassen
- Zeitmanagement: einen Plan oder eine To-do-Liste erstellen
- ausreichend Pausen machen
- Sport machen und aktiv sein





Im
Straßenverkehr
geht es auch
um andere.

ALKOHOL & STRASSENVERKEHR

Alkohol ist im Straßenverkehr sowohl für die eigene Person als auch für andere eine große Gefahr.

Bereits ab einem Blutalkoholgehalt von 0,5 ‰ ist das Fahren nicht mehr sicher. Deshalb wurde dieser Wert gesetzlich als Grenzwert festgelegt. Wenn eine Person diese Grenze überschreitet, können Strafen von bis zu 1.500 Euro, zwei Punkte und ein Fahrverbot drohen.

Alkohol und Verkehrsunfälle

- Im Jahr 2021 gab es 13.628 Unfälle mit verletzten oder getöteten Personen, bei denen Alkohol im Spiel war.
- Jeder 16. Todesfall (6,4 %) im deutschen Straßenverkehr war auf Alkohol zurückzuführen.
- Bei Verkehrsunfällen durch betrunkenen Fahrer steigt die Gefahr, dass jemand dabei stirbt. 2021 sind 165 Menschen dadurch ums Leben gekommen.

- Die höchste Zahl der verunglückten Personen (verletzte und getötete Personen) unter Alkoholeinfluss liegt mit in der Altersgruppe der 25- bis 34-Jährigen, überwiegend sind Männer betroffen.
- Am Wochenende und nachts passieren die meisten (alkoholbedingten) Unfälle mit Verletzungen oder Todesfolge. Und zwar dann, wenn viele Jugendliche nach dem Feiern auf dem Nachhauseweg sind.*

Wer Schuld an einem Unfall hat, steckt das nicht so einfach weg. Studien zeigen, dass Personen, die einen Unfall verursacht haben, häufig starke Schuldgefühle haben. Je stärker diese sind, desto schwerer ist es, die Unfallereignisse zu verarbeiten. Viele Menschen, die in einen Unfall verwickelt waren, leiden unter Depressionen und Ängsten. Auch dann, wenn sie beim Unfall nicht schwer verletzt wurden.

* Statistisches Bundesamt, 2022.





BLEIB LOCKER & ENTSPANNT

Besonders große Mengen Alkohol („Binge-Drinking“) bewirken, dass man die Kontrolle über die eigenen Handlungen verliert.

Man geht höhere Risiken ein:

- Unter Alkoholeinfluss setzt man sich eher gefährlichen Situationen aus und kann dadurch nicht nur sich selbst, sondern auch andere in Gefahr bringen.
- Durch Alkohol wird man schneller wütend, aggressiv und gewaltbereit.**



ALKOHOL UND GEWALT

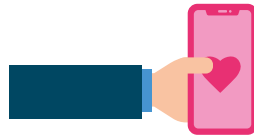
Alkohol führt oft zu Aggression und Gewalt. Die Kriminalstatistik von 2018 zeigt, dass es einen Zusammenhang zwischen Konsum von Alkohol und Straftaten gibt:

- Fast ein Drittel (26 %) aller Tatverdächtigen verübte die Gewalttat unter Einfluss von Alkohol.***
- Durch zu viel Alkohol steigt das Risiko, selbst gewalttätig oder das Opfer von Gewalt zu werden.

** Denson et al., 2018.

*** Bundeskriminalamt, 2018.

AUFMERKSAMKEIT BEI JEDEM KLICK



SOZIALE MEDIEN

Eine immer größere Rolle spielt Alkohol auch in der Online-Welt. Über Instagram, WhatsApp, Snapchat und andere soziale Medien verbinden sich Jugendliche und Erwachsene miteinander, posten Bilder oder Videos, liken und teilen.

Dabei gibt es jedoch auch Gefahren und es wird sogar dazu verleitet, mehr Alkohol zu trinken:

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

* Hendriks et al., 2018.

Darstellung von Alkoholkonsum in sozialen Medien

Im Internet wird das Trinken von Alkohol häufig als etwas Normales dargestellt. Bilder, auf denen jemand Alkohol trinkt, werden gut dargestellt. Wenn diese Bilder positiv kommentiert werden und viele Likes bekommen, verstärkt dies den guten Eindruck. Negative Auswirkungen werden außer Acht gelassen.

Privatsphäre schützen

Man sollte die eigene Privatsphäre und die von anderen schützen. Wichtig ist es auch, keine Bilder, auf denen man andere Personen betrunken sieht, zu posten oder zu verschicken.

Diese Bilder verbreiten sich im Internet schnell und können im schlimmsten Fall zu Mobbing führen.



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 kann man aktiv teilnehmen, auch wenn es um Werbung geht. Zum Beispiel kann man 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 in sozialen Netzwerken und in der Offline-Welt erhöht sich der Alkoholkonsum unter Jugendlichen. Die Möglichkeiten der aktiven Teilnahme in sozialen Medien verstärkt dies noch zusätzlich.**

** Critchlow et al., 2019.

Selbstverpflichtungen der Industrie

Die Werbebranche hält sich freiwillig an bestimmte Regeln (exakter Wortlaut unter werberat.de). Halten sich Unternehmen nicht an die Verhaltensregeln, kann der Deutsche Werberat Strafen verhängen.

Der Deutsche Werberat hat bereits im Jahr 2009 Regeln für die Werbung für alkoholhaltige Getränke aufgestellt (ausführlich unter: werberat.de, „Verhaltensregeln des Deutschen Werberats über die kommerzielle Kommunikation für alkoholhaltige Getränke“). Im Jahr 2015 wurden zusätzlich Regeln für die Online-Werbung ergänzt (ausführlich unter: werberat.de, „Social-Media-Leitlinie für die Hersteller alkoholhaltiger Getränke“).

Alkoholwerbung im Internet (wie auch in klassischen Medien) soll sich nicht an Kinder und Jugendliche wenden oder sie besonders ansprechen. Es sollen auch keine Alkohol trinkenden Kinder oder Jugendlichen gezeigt werden.

TIPP

Soziale Medien wie Instagram zeigen „interessenbasierte Werbung“ an, das heißt, Instagram & Co. sammeln Daten. Die Inhalte der Werbeanzeigen orientieren sich an den dort angegebenen Interessen, das bedeutet an den Seiten, die besucht wurden. Diese Funktion kann unter „Kontoeinstellungen“ und dort unter „Werbeanzeigen“ deaktiviert werden. Werbung wird allerdings immer noch angezeigt!

➔ Weitere Infos unter: klicksafe.de

WEITERE HILFREICHE Informationen

LINKS UND KONTAKTADRESSEN





INFOS UND BROSCHÜREN

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS)

Postfach 1369, 59003 Hamm

Tel.: 02381 9015-0,

E-Mail: info@dhs.de

dhs.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Maarweg 149–161, 50825 Köln

E-Mail: order@bzga.de

bzga.de

(Materialbestellungen nur schriftlich oder per E-Mail)

KONTAKT

Bei Fragen zur Aktion Glasklar wende dich bitte an

IFT-Nord –

Institut für Therapie und Gesundheitsforschung gGmbH

Dr. Barbara Isensee, Prof. Dr. Reiner Hanewinkel

Harmsstraße 2, 24114 Kiel

Tel.: 0431 570 29 70 | Fax: 0431 570 29 29

E-Mail: aktionglasklar@ift-nord.de

aktionglasklar.de

BERATUNGSSTELLEN

Beratungsstellen in deiner Nähe findest du über die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (**DHS**) oder die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (**BZgA**).

Entweder unter der bundesweiten Online-Suche

dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis

oder über das Infotelefon der BZgA, **Tel. 0221 892031**

(Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr, Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr).



➔ **Gerne helfen wir dir auch im örtlichen Servicezentrum deiner DAK-Gesundheit.**

Quellenverweise

Atzendorf, J., Rauschert, Ch., Seitz, N.-N., Lochbühler, K., Kraus, L. (2019). Gebrauch von Alkohol, Tabak, illegalen Drogen und Medikamenten. Schätzungen zu Konsum und substanzbezogenen Störungen in Deutschland. Deutsches Ärzteblatt, 116 (35–36), 577-583. Bundeskriminalamt (Hrsg.). (2018). Polizeiliche Kriminalstatistik Bundesrepublik Deutschland. PKS-Kompakt 2018. Gewaltkriminalität. https://www.bka.de/DE/AktuelleInformationen/StatistikenLagebilder/PolizeilicheKriminalstatistik/PKS2018/pks2018_node.html (10.02.2020). Bode, H., Heßling, A. (2015). Jugendsexualität 2015. Die Perspektive der 14- bis 25-Jährigen. Ergebnisse einer aktuellen repräsentativen Wiederholungsbefragung. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln. Critchlow, N., MacKintosh, A.M., Hooper, L., Thomas, C., Vohra, J. (2019). Participation with alcohol marketing and user-created promotion on social media, and the association with higher-risk alcohol consumption and brand identification among adolescents in the UK. *Addiction Research & Theory*, 27(6), 515–526. Denson, T.F., Blundell, K.A., Schofield, T.P. et al. (2018). The neural correlates of alcohol-related aggression. *Cogn Affect Behav Neurosci* 18, 203–215. Effertz, T. (2020). Die volkswirtschaftlichen Kosten von Alkohol- und Tabakkonsum in Deutschland. In: DHS (Hrsg.). *Jahrbuch Sucht 2020* (225–234). Lengerich: Pabst. C.L., Wills, D., Gilder, D.A. (2018). A history of binge drinking during adolescence is associated with poorer sleep quality in young adult Mexican Americans and American Indians. *Psychopharmacology* 235, 1775–1782. Hendriks, H., Van den Putte, B., Gebhardt, W.A., Moreno, M.A. (2018). Social Drinking on Social Media: Content Analysis of the Social Aspects of Alcohol-Related Posts on Facebook and Instagram. *J Med Internet Res*; 20(6): e226. Liu, X.C., Keyes, K.M., Li, G. (2014). Work stress and alcohol consumption among adolescents: moderation by family and peer influences. *BMC Public Health*, 14 (1303). 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.). Przybycien-Szymanska, M.M., Mott, N.N., Paul, C.R., Gillespie, R.A., Pak, T.R. (2011). Binge-Pattern Alcohol Exposure during Puberty Induces Long-Term Changes in HPA Axis Reactivity. *PLoS ONE* 6(4): e18350. Schmid, B., Blomeyer, D., Treutlein, J., Zimmermann, U.S et al. (2010). Interacting effects of CRHR1 gene and stressful life events on drinking initiation and progression among 19-year-olds. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, 13(6), 703–714. Statistisches Bundesamt (Hrsg.). (2022). Verkehrsunfälle. Unfälle unter dem Einfluss von Alkohol oder anderen berauschenden Mitteln im Straßenverkehr 2022. https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Verkehrsunfaelle/Publikationen/Downloads-Verkehrsunfaelle/unfaelle-alkohol-5462404217004-1_2021449.pdf?__blob=publicationFile (17.07.2023). Tabacchi, G., Faigenbaum, A., Jemni, M., Thomas, E. et al. (2018). Profiles of Physical Fitness Risk Behaviours in School Adolescents from the ASSO Project: A Latent Class Analysis. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 15, 1933. Vella, L.D., Cameron-Smith, D. (2010). Alcohol, Athletic Performance and Recovery. *Nutrients*, 2,781-789.

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

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

DAK-Gesundheit

Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg
www.dak.de



D406-2572 / Stand 09/23.

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

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.