

Für alle  
ab 16  
Jahren



# KOMM' MAL KLAR!

SPASSMACHER – MIESMACHER?  
INFOS RUND UM DAS  
THEMA ALKOHOL



**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

**18** WIE SIEHT ES BEI DIR AUS?  
MACH DEN TEST



**19** ALKOHOL & DAS GESETZ

**20** AUSWIRKUNGEN  
DURCH ALKOHOL

**22** ALKOHOL & ANDERE DROGEN

**23** EINE GUTE FIGUR  
VON ALKOHOL?

**25** BLEIB FIT

**26** HAB SPASS & SCHÜTZ DICH

**27** AUFMERKSAMKEIT BEI JEDEM KLICK

**30** ALKOHOL IN SCHULE UND BERUF

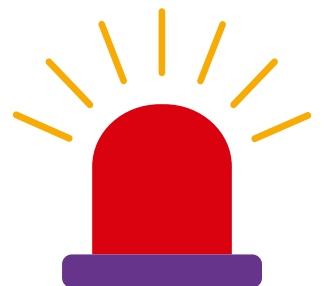
**31** ALKOHOL & STRASSENVERKEHR

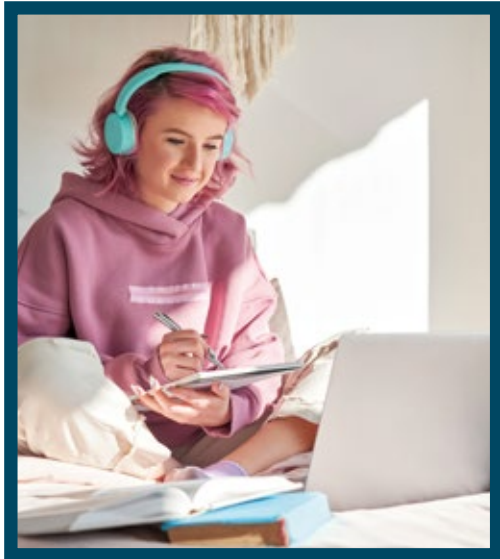
**32** BLEIB LOCKER & ENTSPANNT

**33** TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT ALKOHOL

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

**35** 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 okay sein. Die Entscheidung für einen verantwortungsvollen Umgang liegt bei dir selbst. Diese Broschüre soll dir dabei helfen.*

*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!**

4



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 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.

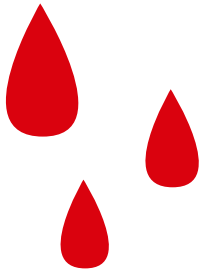
Um einen besonderen Anlass zu feiern, kann es für Erwachsene völlig in Ordnung sein, ab und zu Alkohol zu trinken. Alkohol wird jedoch dann gefährlich, wenn er jedes Mal getrunken wird, wenn man ein Problem hat, oder man ohne Alkohol keine Entspannung oder Spaß finden kann.

### 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 IST EIGENTLICH DIE BLUTALKOHOLKONZENTRATION?

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.

### WIE VIEL ALKOHOL HABE ICH IM BLUT?

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 löst 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:

- 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.

### 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.

Es gibt eine Formel, mit der du deine BAK berechnen kannst, 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 bei ca. 55 %.

Deine BAK kannst du mit dieser Formel berechnen:

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

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

### 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).





Diese Angabe ist aber nur eine Schätzung. 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.



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



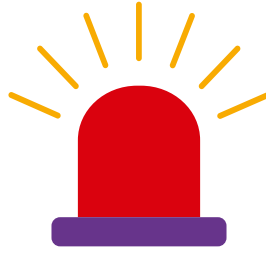
# BEHALTE DIE Kontrolle

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



*Das Blut transportiert den Alkohol in den ganzen Körper, 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.*





## WAS PASSIERT WANN?

Wie Alkohol den Körper verändert, hängt von verschiedenen Dingen ab. Zum Beispiel 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!**



9


## ERSTE HILFE – WAS KANNST DU TUN, WENN ...

- **... eine Person richtig betrunken ist?**  
Erste und wichtigste Regel: keinen weiteren Alkohol mehr trinken lassen. Nichtalkoholische Getränke geben, damit der Flüssigkeitshaushalt wieder aufgefüllt wird. Möchte die Person sich hinlegen, ist das okay. Dann aber unbedingt aufpassen, ob sie sich übergibt. An Erbrochenem kann man leicht ersticken.
- **... eine Person so betrunken ist, dass sie auf dem Boden liegt und sich nicht mehr bewegt?**  
Sofort den Rettungsdienst (Nummer: 112) rufen. Es ist möglich, dass die Person eine Alkoholvergiftung hat.

### 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.



## Alkohol und der Kater danach

Wer Alkohol trinkt, muss oft auf die Toilette, da Alkohol zu einer Entwässerung des Körpers führt. Dadurch verliert er auch viele lebenswichtige Mineralstoffe. Diese Entwässerung ist ein Grund für den Kater.

„Bei einem Kater soll man weitertrinken“, sagen manche, aber das ist ein Mythos. Denn wer bei einem Kater noch mehr Alkohol trinkt, ist gleich wieder betrunken und spürt vorübergehend den Kater nicht mehr. Danach fühlt man sich jedoch umso schlechter und die Leber muss noch mehr arbeiten, um den Alkohol abzubauen.

## Hast du einen Kater und fühlst dich schlecht? Dann ...

- trinke viel nichtalkoholische Getränke, vor allem Mineralwasser, Tee und Saftschorle.
- iss viel Obst, Gemüse und andere mineralstoffreiche Nahrung.
- schade deiner Leber nicht noch zusätzlich, zum Beispiel durch Rauchen und Medikamente (mit Ausnahme von Medikamenten, die du nehmen musst).
- gilt: warten, warten, warten. Dein Körper arbeitet auf Hochtouren, um den Alkohol abzubauen.
- mach keinen Unsinn. Ein starker Kaffee oder ein Eimer kaltes Wasser über den Kopf helfen nicht, den Alkohol schneller abzubauen. Du kannst den Abbau nicht beschleunigen. Es gibt kein Mittel gegen einen Kater. Je mehr Alkohol im Blut ist, desto länger dauert es, bis der Alkohol wieder vollständig abgebaut ist.



# 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.



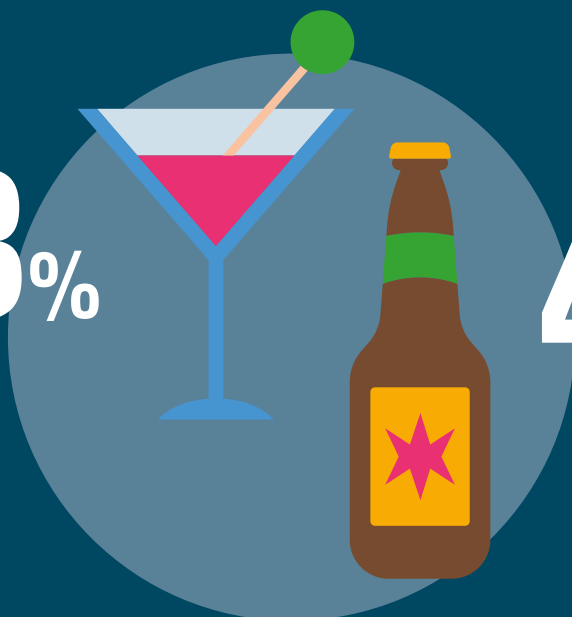
Unter jungen Erwachsenen (18–25 Jahre) ist das Trinken von Alkohol stärker verbreitet als unter Jugendlichen. Etwa jeder dritte junge Erwachsene (32 %) trinkt regelmäßig Alkohol.

# 32%

# 23%

# 40%

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





**Junge Erwachsene mit türkischem oder asiatischem Migrationshintergrund trinken weniger Alkohol.** Sie verzichten eher ganz darauf als junge Erwachsene ohne Migrationshintergrund.

# 33%

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



13

## 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.



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



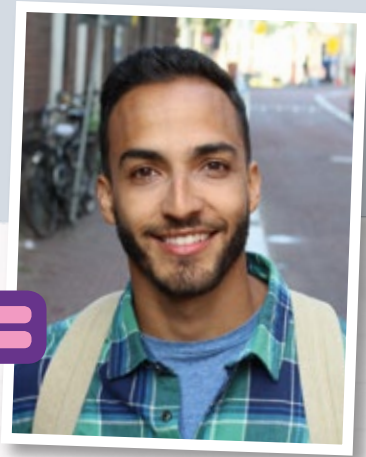
# NULL PROMILLE



## WARUM NICHT ALLE ALKOHOLOL 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?

*In Deutschland wird Alkohol in vielen Situationen als normal angesehen und akzeptiert. Alkohol kann immer und fast überall gekauft werden. Bei Feiern und Events spielt Alkohol eine wichtige Rolle. Und was so selbstverständlich dazugehört, kann doch eigentlich nicht schlimm sein, oder?*

## Für alle Erwachsenen gilt:

Für Erwachsene gibt es bestimmte Grenzwerte, ab wann das Trinken von Alkohol schädlich wird. Sie sollten nicht jeden Tag Alkohol trinken, sondern mindestens alle zwei Tage pausieren. 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.

**Die meisten Menschen kennen diese Empfehlung nicht. Sie wissen auch nicht, wie viel Alkohol in verschiedenen Getränken steckt. Du kannst dich jedoch darüber informieren (siehe Kapitel: „Vorsicht bei jedem Prost!“).**

## Wie viel ist o. k.?

### • 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.

### • 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.

## 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. Da ihr Körper noch wächst, hat Alkohol stärkere negative Folgen als bei Erwachsenen. Deshalb sollten Kinder gar keinen Alkohol trinken.

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.







## WENN ES OHNE NICHT MEHR GEHT!

### **Zu viel Alkohol kann langfristig abhängig machen.**

Wenn eine Person über einen längeren Zeitraum regelmäßig Alkohol trinkt, muss sie mit der Zeit immer größere Mengen trinken, um die gleiche Wirkung zu erzielen. Es besteht dann die Gefahr, abhängig zu werden.

Man wird allerdings nicht von heute auf morgen abhängig. Der Alkoholkonsum wird mit der Zeit gesteigert. 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. Das ist nur schwer wieder zu stoppen, denn Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit.

- In Deutschland sind ungefähr 1,6 Millionen Männer und Frauen im Alter zwischen 18 und 64 Jahren alkoholabhängig. Es sind mehr Männer als Frauen betroffen.
- Arbeitsausfälle und ärztliche Behandlungen bei Krankheiten oder Unfällen, die auf Alkohol zurückgehen, kosten etwa 57 Milliarden Euro im Jahr.\*

\* Effertz, 2020.

### **Warnzeichen**

Es gibt eine Reihe von Anzeichen, auf die du achten solltest. 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.

# WIE SIEHT ES BEI DIR AUS?

MACH DEN TEST UND  
KREUZ AN, WAS ZUTRIFFT

Trinkst du  
zu oft oder zu viel?  
Oder ist alles  
im grünen Bereich?

## 1) Wie oft trinkst du normalerweise Alkohol?

- 0 Ich trinke keinen Alkohol
- 1 1 Mal pro Monat
- 2 2–4 Mal pro Monat
- 3 2–3 Mal pro Woche
- 4 4 Mal oder mehr pro Woche

## 2) Wenn du Alkohol trinkst, wie viel trinkst du dann üblicherweise?

- 0 1 Glas
- 1 2 Gläser
- 2 3 Gläser
- 3 4 Gläser
- 4 5 oder mehr Gläser

\*Ein Glas = 0,25 l Bier, 0,1 l Wein/Sekt, 0,04 l Schnaps oder 0,33 l Biermixgetränk (jedes Glas mit der angegebenen Menge entspricht ca. 10 g Alkohol).

## Auswertung

Zähle die Punkte für deine Antworten zusammen. Trage deine Punktzahl hier ein (0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10) und schau, was das Ganze bedeutet:

### 0–1 Punkte

Klasse, alles o. k. bei dir. Du trinkst nicht zu oft und nicht zu viel.

### 2–5 Punkte

Du trinkst schon mal mehr und öfter Alkohol. Vielleicht nimmst du gleichzeitig auch andere Drogen ein? Dann musst du besonders aufpassen, weil es so schneller zur Gewohnheit werden kann und dich zusätzlich schädigt. Im Straßenverkehr solltest du komplett auf Alkohol verzichten und auch nicht bei einer Person mitfahren, die getrunken hat. Denn Alkohol am Steuer erhöht das Risiko für Unfälle und Verletzungen deutlich. Was verändert sich

## 3) Nimmst du noch andere Drogen (z. B. Cannabis oder Zigaretten), wenn du Alkohol trinkst?

- 0 Nein
- 1 Ja

## 4) Trinkst du, um zu entspannen, um dich besser zu fühlen oder damit du dich unter Freunden/Bekanntem wohler fühlst?

- 0 Nein
- 1 Ja

## 5) Bist du schon einmal unter Alkoholeinfluss Auto gefahren oder bei jemandem mitgefahren, der Alkohol getrunken hat?

- 0 Nein
- 1 Ja

für dich, wenn du seltener oder weniger Alkohol trinkst? Probier es doch einfach mal aus!

### 6–10 Punkte

Du trinkst mehr und häufiger, als es gut für dich ist, und vielleicht spielen auch andere Drogen eine Rolle. Alkohol im Straßenverkehr ist sehr gefährlich. Die Konzentration lässt nach, die Reaktionen werden langsamer. Es kommt viel häufiger zu Unfällen und Verletzungen. Willst du dir für die nächste Zeit vornehmen, weniger zu trinken? Du kannst dir dazu auch Hilfe holen.

**Wenn du Hilfe brauchst oder dich informieren möchtest, kannst du dich (auch anonym) beim Info-Telefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung melden: 0221 892031.**

➔ *Beratungsstellen in deiner Nähe findest du unter:*  
**[dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis](https://dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis)**

➔ *Mehr Informationen dazu findest du auch auf Seite 35.*



# 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-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. Dies kann gefährlich sein. Zum Beispiel bemerkt man mögliche Verletzungen nach einem Sturz mit dem Fahrrad nicht mehr.
- Die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab. Man kann Sprache und Bewegungen nicht mehr kontrollieren. 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 doppelt.

**Gerade bei Kindern und Jugendlichen hat Alkohol schwere Folgen! Das Gehirn ist noch nicht ganz entwickelt. Die Folgen sind Konzentrationsstörungen und Denkprobleme.**



## 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 durcheinander redest? Oder wenn du nicht mehr geradeaus laufen kannst und dein Getränk verschüttetest? 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. 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. Auch wenn es dich noch nicht selbst betrifft: 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.

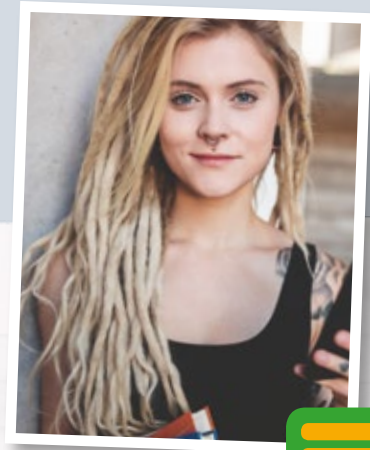
## WUSSTEST DU, ...

### ... 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



# ALKOHOL & ANDERE DROGEN

*Wenn du Alkohol gleichzeitig oder kurz nacheinander mit anderen Substanzen wie Tabak, Cannabis oder Ecstasy konsumierst, kann es gefährlich werden. Die Wirkung der einzelnen Stoffe kann sich extrem verändern oder verstärken. Es ist dann schwer, die Wirkung und Wechselwirkungen als auch die gesundheitlichen Risiken richtig einzuschätzen.*

## Tabak

Wenn Menschen Alkohol trinken und dazu Zigaretten rauchen, ist das 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 die Folge sein.

**Im Notfall müssen Arzt oder Ärztin wissen, was alles genommen und getrunken wurde. Sprich deshalb vorher mit deinen Freundinnen und Freunden darüber!**

➔ Auf [drugcom.de](https://www.drugcom.de) findest du noch mehr Informationen rund um das Thema Mischkonsum.



# 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.

## 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.**



23

## 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.

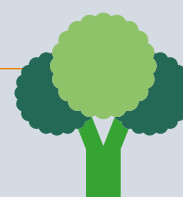
## KALORIENTABELLE

| 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.*

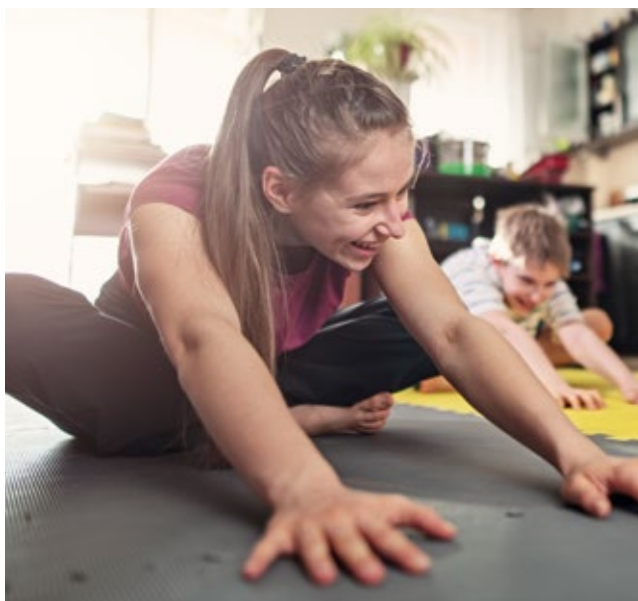


**Du weißt ja schon: Alkohol hat Auswirkungen auf deinen Körper, auch beim Sport. Alkohol bremst dich aus und hindert dich daran, richtig durchzustarten:**

- 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 Durstlöscher 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 du Empfindungen und Lust beim Sex spüren kannst. Die sexuelle Lust lässt sogar nach und du wirst 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!

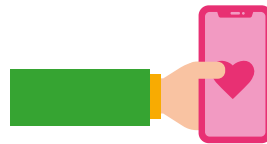
Durch Alkohol kommt es eher zu ungeschütztem Sex. Viele Jugendliche vergessen dabei, sich und ihre Partnerin bzw. ihren Partner mit einem Kondom zu schützen. Es besteht die Gefahr, ungewollt schwanger zu werden. Ohne Schutz miteinander zu schlafen, erhöht die Wahrscheinlichkeit der Ansteckung mit sexuell 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, mehr 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.


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



## TIPP



Überprüfe immer deine Sicherheitseinstellungen und schränke z. B. ein, wer deine Kommentare und Bilder sehen darf. Infos und Tipps zum Verhalten in sozialen Medien findest du auch auf der Seite **klucksafe.de**



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.

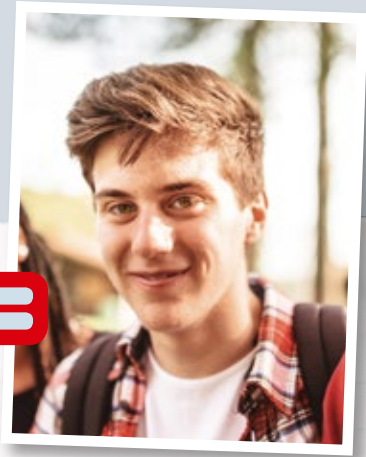
### TIPP



**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



# ALKOHOL IN SCHULE & BERUF

ENTSPANNT UND OHNE DRUCK

## OHNE DRUCK – MIT KLAREM KOPF

In der Schule und beim Arbeiten 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.

### Alkohol und Schlaf

Alkohol hat Auswirkungen auf den Schlaf. Du bist wenig erholt, wenn du abends vor der Schule oder vor der Arbeit Alkohol trinkst. Wir schlafen in unterschiedlichen Phasen. Die REM-Phase (Rapid eye movement) ist die erholsamste und wird durch Alkohol verkürzt. Du kannst mit Alkohol vielleicht gut einschlafen, du schläfst aber nicht so gut und so tief weiter. Am nächsten Tag fühlst du dich dann völlig erledigt.



### Alkohol und Beruf

Alkohol beeinträchtigt auch deine beruflichen Leistungen. Die Konzentration verschlechtert sich und du reagierst langsamer. Dies erhöht zum Beispiel die Unfallgefahr bei der Arbeit an Maschinen. Daher sollte Alkohol tabu sein, wenn du an Maschinen arbeitest.

### 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!





Im Straßenverkehr geht es nicht nur um dich, sondern auch um andere.

# ALKOHOL & STRASSENVERKEHR

## KLAREN KOPF BEHALTEN

### 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 betrunkene 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 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.\*

\* Statistisches Bundesamt, 2022.

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 Unfallerebnisse 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.

### Tipp: Kein Alkohol im Straßenverkehr!

Fahr nie, wenn du getrunken hast. Wenn du Alkohol trinken möchtest, überlege dir vorher, wie du von der Party nach Hause kommst. Lass das Auto gleich zuhause, dann kommst du gar nicht in Versuchung, zu fahren. Fahre auch nie bei anderen mit, die getrunken haben. Das gilt auch fürs Motorrad- oder Fahrradfahren.

**Bei einem Blutalkoholgehalt von 0,5 ‰ ist 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.**



➔ Ausführliche Informationen zu den gesetzlichen Regelungen von Alkohol im Straßenverkehr findest du auf Seite 19.



# BLEIB LOCKER & ENTSPANNT

**Trinkst du große Mengen an Alkohol (insbesondere beim Komasaufen), 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 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 verübten die Gewalttat unter Einfluss von Alkohol.\*

\* Bundeskriminalamt, 2018.

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.**



# Tipps FÜR DEN UMGANG MIT ALKOHOL

Stehen wichtige  
Termine an?  
Dann am besten am  
Tag vorher nichts  
trinken!

## Tipps für einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol:

- Trinke nicht jeden Tag Alkohol.
- Trinke nicht zu viel (du weißt jetzt, wie viel zu viel ist).
- Trinke Alkohol aus Genuss (Alkohol ist kein Durstlöscher).
- Achte darauf, dass du genügend isst, wenn du Alkohol trinkst.
- Trinke nicht zu viele verschiedene alkoholische Getränke durcheinander.
- Trinke immer zwischendurch ein Getränk ohne Alkohol, damit du ausreichend Flüssigkeit im Körper behältst.
- Wenn du Alkohol trinkst, nimm keine anderen Drogen zusätzlich. Denn das verstärkt sämtliche Risiken und Gefahren, die mit Alkohol ohnehin schon verbunden sind.
- Im Straßenverkehr gilt: Null Alkohol!
- Wenn wichtige Termine (z. B. Prüfungen) anstehen oder du in der Schule oder beim Arbeiten bist, trinke einfach gar nichts.
- Trinke nicht, um anderen zu gefallen oder unangenehme Gefühle wegzubekommen.
- Sei selbstbestimmt und sag selbstbewusst „Nein!“, wenn du nicht trinken möchtest.





## 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

## LINKS UND KONTAKTADRESSEN

**Du selbst oder jemand, der dir nahesteht, trinkt zu viel?  
Es gibt viele Anlaufstellen in Deutschland, an die du dich  
wenden kannst, wenn du Rat und Hilfe brauchst. Die  
Fachleute arbeiten vertraulich und anonym. Es gibt auch  
Websites mit guten und hilfreichen Informationen.**

### INTERNETSEITEN

- **drugcom.de** (mit dem Selbsttest „Check your Drinking“)
- **null-alkohol-voll-power.de**
- **kenn-dein-limit.info**

### INFOS UND BROSCHÜREN

#### Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS)

Postfach 1369  
59003 Hamm  
Tel.: 02381 9015-0,  
E-Mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)  
**dhs.de**

#### Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Maarweg 149–161  
50825 Köln  
E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)  
**bzga.de**

(Materialbestellungen nur schriftlich oder per E-Mail)

### 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/suchthilfverzeichnis](https://dhs.de/service/suchthilfverzeichnis)**

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

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

### KONTAKT

**Und wir sind auch für dich da.**

#### 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](mailto:aktionglasklar@ift-nord.de)

**aktionglasklar.de**



#### Quellenverweise

Bundeskriminalamt (Hrsg.). (2018). Polizeiliche Kriminalstatistik Bundesrepublik Deutschland. PKS-Kompakt 2018. Gewaltkriminalität. [https://www.bka.de/DE/AktuelleInformationen/Statistiken-Lagebilder/PolizeilicheKriminalstatistik/PKS2018/pks2018\\_node.html](https://www.bka.de/DE/AktuelleInformationen/Statistiken-Lagebilder/PolizeilicheKriminalstatistik/PKS2018/pks2018_node.html) (10.02.2020). Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2020). Referenzwerte Energie. <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/energie/> (01.02.2020). Effertz, T. (2020). Die volkswirtschaftlichen Kosten von Alkohol- und Tabakkonsum in Deutschland. In: DHS (Hrsg.). Jahrbuch Sucht 2020 (225–234). Lengerich: Pabst. 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.). 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](https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Verkehrsunfaelle/Publikationen/Downloads-Verkehrsunfaelle/unfaelle-alkohol-5462404217004-1_2021449.pdf?__blob=publicationFile) (17.07.2023).

# 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)**



**D406-25650**/Stand 09/23.

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

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