



V
★

FÜR MITMACHER

GLASKLAR: DURCHBLICKEN
UND GEWINNEN!

Großes Quiz,
tolle Preise,
Einzel- oder
Teamteilnahme!



DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.



Mach mit
und klick dich rein:
aktionglasklar.de

Das Quiz ZUR AKTION

DURCHBLICKEN UND GEWINNEN!

Alle Jugendlichen können mitmachen, auch du! Ob allein oder gemeinsam im Team, zum Beispiel mit der Schulklasse, der Jugendgruppe, der Fußballmannschaft ...

Alle wichtigen Fakten findest du in unserer Broschüre zur Aktion Glasklar. Die Buchstaben der richtigen Antworten ergeben die Lösung. Das Lösungswort in das vorgesehene Feld auf der Postkarte eintragen, Namen und Adresse nicht vergessen – und ab zur Post! Das Porto übernehmen wir.

*Viel Glück wünscht
das Team von Aktion Glasklar!*



DAS GIBT ES ZU GEWINNEN ...

... FÜR EINZELNE PERSONEN:

| | |
|------------------------|--|
| 1. Preis | 500 Euro |
| 2. Preis | 250 Euro |
| 3. Preis | 100 Euro |
| 4. – 103. Preis | Bücher-Gutscheine à 25 Euro |

... FÜR TEAMS:

| | |
|-----------------------|---|
| 1. Preis | 750 Euro |
| 2. Preis | 500 Euro |
| 3. Preis | 250 Euro |
| 4. – 35. Preis | 100 Euro als Unterstützung für alles, was Spaß macht |

Wir lösen die Gewinner und Gewinnerinnen unter den richtigen Einsendungen aus. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, das heißt, Gewinne können nicht eingeklagt werden. Wir lösen jeweils Ende Mai und Ende November aus. Du kannst jederzeit an dem Quiz teilnehmen. Einfach Karte ausfüllen und abschieken.

DURCHBLICKEN UND GEWINNEN!

1) Ab welchem Alter dürfen Kinder und Jugendliche in Deutschland Bier kaufen?

I ab 12 Jahren

K ab 14 Jahren

D ab 16 Jahren

L ab 18 Jahren

2) Welche Aussage stimmt? Wenn man regelmäßig viel Alkohol trinkt ...

U schädigt man viele Organe wie z. B. den Magen und das Gehirn.

A macht das nichts, solange man nicht abhängig ist und ein paar Tage im Monat keinen Alkohol trinkt.

R wird der Körper abgehärtet und von innen gereinigt.

3) Wie viel Gramm Alkohol sind in drei Flaschen Biermixgetränk wie z. B. Bier-Limonade (je 0,33 l) enthalten?

L 16 Gramm

Z 20 Gramm

R 24 Gramm

B 3 Gramm

4) Zwei Flaschen Bier (je 0,33 l) haben etwa so viele Kalorien wie ...

L 3 Kugeln Milchspeiseeis.

C 1 Tomaten-Käse-Baguette.

B 2 Äpfel.

5) In einer Kneipe kostet ein großes Bier (0,5 l) 5 Euro. Das billigste nichtalkoholische Getränk ist eine Cola (0,2 l) und kostet 2,50 Euro. Hält sich diese Kneipe an das „Apfelsaftgesetz“?

I Ja

H Nein



6) Warum gibt es für Jugendliche keine Grenzwerte, bis zu denen Alkohol ohne Gefahren getrunken werden kann?

B Für Kinder und Jugendliche gibt es keine konkreten Grenzwerte, da ihr Körper noch wächst. Alkohol hat bei ihnen viel stärkere negative Folgen als bei Erwachsenen.

N Grenzwerte gibt es weder für Erwachsene noch für Jugendliche. Warum, ist noch nicht abschließend geklärt.

G Grenzwerte gibt es nur für Erwachsene, da die meisten Wissenschaftler sich leider nicht für Jugendliche interessieren.

7) Wer betrunken Fahrrad fährt ...

H ist vernünftig, da frische Luft im betrunkenen Zustand für einen klaren Kopf sorgt.

A kommt sicher nach Hause.

L riskiert eine Geldstrafe.

8) Der Promillewert gibt an ...

I wie viel Alkohol im Blut einer Person ist.

M wie viel Steuern man für das Getränk zahlen muss.

L wie viel Alkohol in einem Getränk enthalten ist.

9) Alkohol und Sport ...

M ist kein Problem! Ausnahme ist der Schulsport.

H passen zusammen. Alkohol setzt das Schmerzempfinden herab. Dadurch kann man besser trainieren.

C passen nicht zusammen, weil Alkohol das Wachstum der Muskeln verhindert.

10) Auf einer Flasche Bier steht „4,9 Vol.-%“. Was bedeutet das?

N In der Flasche sind 4,9 g reiner Alkohol.

H Man kann damit seinen Promillewert ausrechnen: das eigene Körpergewicht mit 4,9 malnehmen und dann durch 1.000 teilen.

K Dieser Wert gibt den Alkoholgehalt des Bieres in „Prozent vom Volumen“ an. Dieses Bier hat also einen Alkoholgehalt von 4,9 Vol.-%.

LÖSUNGSWORT

| | | | | | | | | | | |
|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Frage | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Antwort | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ |

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



D406-25651 / Stand 09/23.

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

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.



**Teilnahme-
karte für das
Quiz**

Ich/Wir nehme/n teil als ...

| | | | | |
|--|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> Einzelperson | <input type="checkbox"/> weiblich | <input type="checkbox"/> männlich | <input type="checkbox"/> divers | Alter |
| <input type="checkbox"/> Team (Schulklasse, Sportmannschaft etc.) | | | | |
| Ansprechperson | | | | |
| Name, Vorname | | | | |
| Einrichtung/Schule | | | | |

DAS LÖSUNGSWORT LAUTET:

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|



Datum, Unterschrift

**EINWILLIGUNGSERKLÄRUNG FÜR DIE TEILNAHME
AM QUIZ ZUM VERSAND AN IFT-NORD**

Ich willige ein, dass meine personenbezogenen Daten (Name, Geschlecht, Alter, Adresse) von der IFT-Nord gGmbH gespeichert und verwendet werden, um die Verlosung für das Gewinnspiel durchzuführen. Meine Daten werden ausschließlich zum Zweck der Gewinnspielverlosung verwendet, nicht an Dritte weitergegeben und nach Abschluss der Verlosung gelöscht.

Weitere Informationen zum Schutz deiner Daten findest du in der Broschüre „Für Mitmacher“ und online unter: ift-nord.de/datenschutz.

Ort, Datum

Unterschrift



**DATENSCHUTZERKLÄRUNG IN DER BROSCHÜRE
„FÜR MITMACHER“ ZUM VERBLEIB BEI DER TEILNEHMENDEN PERSON**

Für die Teilnahme am Gewinnspiel gibst du zusammen mit dem Lösungswort deinen Namen, dein Alter und deine Adresse an. Diese Daten werden von uns (der IFT-Nord gGmbH) mit dem Ziel erhoben, das Gewinnspiel und die Verlosung durchzuführen. Wir geben keine Daten an Dritte weiter. Wir löschen die Daten nach der Ermittlung der Gewinnerinnen und Gewinner.

Du hast das Recht,

- die auf der Karte gegebene Einwilligung zur Speicherung deiner Daten zu widerrufen (zurückzunehmen),
- Auskunft über die gespeicherten Daten bei der IFT-Nord gGmbH zu erhalten,
- dass falsche Daten berichtigt werden,
- dass deine Daten wieder gelöscht werden.

Hierfür kannst du Kontakt mit der Datenschutzbeauftragten der IFT-Nord gGmbH, Frau Diana Schulz, Harmsstraße 2, 24114 Kiel aufnehmen.

Du hast auch das Recht, dich bei der Aufsichtsbehörde (Unabhängiges Landeszentrum für Datenschutz Schleswig-Holstein) zu beschweren, falls du der Meinung bist, dass die Verarbeitung der Daten gegen gesetzliche Vorgaben verstößt.

Entgelt
zahlt
Empfänger.

Deutsche Post 

ANTWORT

IFT-Nord gGmbH

Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung

Aktion Glasklar

Harmsstraße 2

24114 Kiel

W406-25651/09.23

ABGESENDET VON (bitte in Druckbuchstaben ausfüllen):

Name, Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Deine Daten werden ausschließlich zur Abwicklung des Gewinnspiels gespeichert und genutzt. Die Daten werden nach Abschluss des Gewinnspiels gelöscht. Es erfolgt keine Weiterleitung an Dritte. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



DAK
Gesundheit
Ein Leben Lang.