

Aktion Glasklar

Dein Durchblick beim Thema Alkohol

Für alle von
12 bis 16 Jahren

**Aktion
Glasklar**

Quizen und gewinnen!

Ihr blickt durch? Macht als Klasse oder Team mit
beim Glasklar-Quiz mit tollen Preisen auf **aktion-glasklar.de**.
Viel Erfolg!



Deine Aktion Glasklar

Alkohol ist ein Thema, das einem im Alltag ziemlich häufig begegnet – zum Beispiel in Social Media und der Werbung, auf Partys oder vielleicht auch in deinem Freundeskreis. In vielen Situationen gilt es als „normal“, Alkohol zu trinken. Aber stimmt das wirklich?

In dieser Broschüre geht es um viele Themen rund um Alkohol. Schau einfach, was dich anspricht und lies auf **aktion-glasklar.de** weiter. Du kannst die Broschüre auch aufbewahren und später wieder reinschauen – deine Interessen werden sich mit der Zeit verändern.

Keine Lust zu lesen, lieber spielen?
Entdecke die interaktiven Lernspiele auf

aktion-glasklar.de



Was ist Alkohol?



Alkohol wird auch Ethanol genannt. Das ist der Fachbegriff aus der Chemie für reinen Alkohol. Alkohol entsteht bei der Gärung von Zucker oder Stärke und kann durch ein chemisches Verfahren (Destillation) konzentriert werden. In reiner Form ist Alkohol giftig.

Alkohol ist in unterschiedlicher Menge in verschiedenen alkoholischen Getränken enthalten. Der Alkoholgehalt wird bei Getränken in „Prozent vom Volumen“ angegeben (**Vol.-%**).

- * **Ein Bier** enthält beispielsweise ungefähr 4,8 Vol.-% Alkohol.
- * **Ein Schnaps** kann ca. 40 Vol.-% enthalten.



Bei **Mixgetränken** bestimmt das Mischverhältnis den Alkoholgehalt und der kann bei selbst gemixten Drinks schnell hoch sein. Da der viele Zucker den Alkoholgeschmack überdeckt, unterschätzt man die Wirkung leicht und trinkt schneller und mehr als geplant.





Eine Alkoholvergiftung ist sehr gefährlich. Sie kann zum Koma oder sogar zum Atem- und Herzstillstand und damit zum Tod führen.

Deshalb gilt: **Bei Verdacht auf Alkoholvergiftung sofort den Notarzt unter 112 rufen!**

Alkohol im Körper



Über Magen und Darm gelangt der Alkohol ins Blut und erreicht innerhalb weniger Minuten das Gehirn. Die Menge an Alkohol im Blut nennt man Blutalkoholkonzentration (BAK). Sie wird in **Promille** gemessen.

Wie stark der Alkohol wirkt, hängt von vielen Faktoren ab:

- * **Körper:** Alter, Gewicht und Geschlecht spielen eine große Rolle.
- * **Geschwindigkeit:** Wer schnell trinkt, riskiert einen gefährlichen Anstieg der Promillewerte.
- * **Mischkonsum:** Die Kombi mit Medikamenten oder Cannabis ist unberechenbar und gefährlich.

Je mehr Alkohol man trinkt, desto stärker sind die Auswirkungen. Wer sehr schnell oder viel trinkt, riskiert einen „Filmriss“ oder sogar eine Alkoholvergiftung.



Nüchtern werden



Alkohol bleibt nicht ewig im Körper, sondern wird mit der Zeit wieder abgebaut, in erster Linie über die Leber. Dadurch sinkt langsam der Alkoholspiegel im Blut und die Wirkung lässt nach. Dabei können Übelkeit oder Kopfschmerzen auftreten und man fühlt sich „verkatert“.



Übrigens: Den Abbau von Alkohol kann man nicht beschleunigen, auch nicht durch starken Kaffee oder Ähnlichem.

Möchtest du genauer wissen, wie Alkohol im Körper wirkt?

Dann mach den Body-Check!

Alkohol im Körper – Der Body-Check



Folgen für Körper und Seele



Alkohol beeinträchtigt langfristig die Konzentration, Stimmung und sportliche Leistung. Darunter leiden auch andere Lebensbereiche: Probleme in der Schule oder mit den Eltern können die Folge sein.

Wer regelmäßig trinkt, schadet seinem Körper dauerhaft:

- * Organe und Gehirn können ernsthaft geschädigt werden.
- * Das Risiko für schwere Krankheiten wie Krebs steigt.
- * Es können sich Depressionen und Angststörungen oder eine Sucht entwickeln.

Die Wissenschaft ist sich einig: Alkohol ist immer mit Risiken für Körper und Seele (Psyche) verbunden. Schon kleine Mengen können Krankheiten verursachen.

Daher gilt eine einfache Regel: Gar kein Alkohol ist am gesündesten – besonders für Kinder und Jugendliche, weil ihr noch wächst.



Deine Gründe – Deine Entscheidung

Die Gründe, warum jemand Alkohol trinkt oder nicht, können von Person zu Person ganz unterschiedlich sein.

Warum manche trinken:

- * **Dazugehören:** Um Teil der Gruppe zu sein oder „cool“ zu wirken.
- * **Neugier:** Man will wissen, wie es sich anfühlt.
- * **Wirkung:** Um lockerer zu werden, Spaß zu haben.

Warum manche verzichten:

- * **Gesundheit & Fitness:** Um fit oder beim Sport leistungsfähig zu bleiben.
- * **Überzeugung:** Aus religiösen Gründen oder weil einem der Geschmack einfach nicht zusagt.
- * **Selbstbestimmung:** Man möchte die Kontrolle behalten und braucht keinen Alkohol, um Spaß zu haben.

Finde deine eigenen Gründe im Spiel
Umgang mit Alkohol – Was bewegt dich?



In Gruppen entsteht schnell Druck – zum Beispiel durch Sprüche wie „Sei nicht so langweilig!“. Wichtig: Frag dich selbst, warum du etwas tun willst. **Du entscheidest, nicht die Gruppe.**

Keinen Alkohol zu trinken bringt viele Vorteile. Und Partys machen auch ohne Alkohol Spaß: mit guter Musik, Spielen, alkoholfreien Cocktails oder einfach guter Stimmung.



Nein sagen ist nicht immer leicht.
Möchtest du wissen, wie du mit klaren
Antworten reagieren kannst?
Dein Style, dein Nein – Was würdest du sagen?



Was sagt das Gesetz?

Das Jugendschutzgesetz (JuSchG) regelt in Deutschland, wie Kinder und Jugendliche vor Gefahren in der Öffentlichkeit und durch Medien geschützt werden sollen. Dazu zählt auch der Umgang mit Alkohol.

Es gilt:

- ✱ **Unter 16 Jahren:** Du darfst Alkohol weder kaufen noch in der Öffentlichkeit trinken.
- ✱ **Ab 16 Jahre:** Der Kauf von Bier, Biermixgetränken, Wein, Apfelwein und Sekt und das Trinken sind erlaubt.
- ✱ **Ab 18 Jahre:** Erst jetzt darfst du Spirituosen (Wodka, Gin, Rum etc.) und Alkopops kaufen und trinken.

Teste, ob du die Vorgaben des Jugendschutzgesetzes verstanden hast.
Alkohol & Gesetz – Kennst du die Regeln?



On the Road



Im Straßenverkehr hat Alkohol nichts zu suchen. Warum? Im Verkehr ist volle Konzentration gefragt. Alkohol verlangsamt deine Reaktion massiv. Daher gilt für das Autofahren während der zweijährigen Probezeit und für alle bis 21 Jahre ein absolutes Alkoholverbot. Auch beim Radfahren droht ab 0,3 Promille eine Geldstrafe.



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

Alkohol und Straßenverkehr passen nicht zusammen.

Crash-Gefahr – Dein Rat ist gefragt





Alkohol in Social Media

Auf Instagram, WhatsApp oder Snapchat werden häufig Bilder und Videos mit Alkohol geteilt – oft als „cool“ dargestellt und mit vielen Likes belohnt. Was du nicht siehst, sind die Abstürze, Unfälle oder die peinlichen Momente.

Wenn Influencerinnen und Influencer in ihren Videos Produkte zeigen, wirkt das oft gar nicht wie Werbung, sondern wie eine persönliche Empfehlung. Auch die Hersteller von Alkohol nutzen diese Wege oder sie posten ihre Werbung im Zusammenhang mit Events, zum Beispiel mit Festivals oder Fußballspielen. Deshalb ist Alkoholwerbung oft nicht auf den ersten Blick erkennen.

Wie merkst du, ob ein Beitrag wirklich persönlich ist oder ob dir etwas verkauft werden soll?

Alkohol & Werbung – Alles nur Fake?



Was tun, wenn Alkohol zum Problem wird?

Wenn dich das Thema Alkohol persönlich beschäftigt oder du unsicher bist, hol dir Unterstützung. Sprich mit Vertrauenslehrkräften oder Schulsozialarbeitenden.

Besonders wichtig: Wenn in deiner Familie Alkohol ein Problem ist, musst du damit nicht allein bleiben. Beratungsstellen helfen kostenfrei und vertraulich weiter – das heißt, niemand anderes erfährt davon.



Beratungsstellen in deiner Nähe finden:
www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis



Hilfe bekommst du auch bei der
„Nummer gegen Kummer“:
www.nummergegenkummer.de





IFT-NORD

Institut für Therapie- und
Gesundheitsforschung

IFT-Nord

Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung
gemeinnützige GmbH
Harmsstraße 2
24114 Kiel

Tel: +49 (0) 431 570 29 70

E-Mail: aktion-glasklar@ift-nord.de

Aktion Glasklar wurde für die DAK-Gesundheit vom
IFT-Nord in Zusammenarbeit mit dem Berufsverband
der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) entwickelt.

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

Gestaltung

edeos | DIGITAL
EDUCATION

www.edeos.org



Aktion Glasklar wird gefördert
durch die DAK-Gesundheit

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.



Besucht das digitale Angebot auf
aktion-glasklar.de

