

Aktion Glasklar

Thema Alkohol: Du entscheidest.

Für alle ab
16 Jahren

Aktion
Glasklar

Quizen und gewinnen!

Du blickst durch? Dann mach 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 – in Social Media, auf Partys oder im Freundeskreis. Manche trinken mit, andere nicht. Egal, wie du dich entscheidest: Um eine eigene Position zu beziehen, hilft es zu wissen, wie Alkohol wirkt und welche Folgen er haben kann.

Diese Broschüre gibt dir den Überblick. Schau, was dich anspricht und lies auf **aktion-glasklar.de** weiter.

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

aktion-glasklar.de



Was ist Alkohol?



Alkohol (Ethanol) entsteht bei der Gärung von Zucker oder Stärke. In reiner Form ist Alkohol giftig.

In alkoholischen Getränken ist er in unterschiedlicher Konzentration enthalten, angegeben in „**Volumenprozent**“ (**Vol.-%**):

- * **Bier:** ca. 4,8 Vol.-%
- * **Wein und Sekt:** zwischen 10 und 15 Vol.-%
- * **Wodka, Korn und Schnaps:** ca. 40 Vol.-% oder mehr



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.





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 hoch die BAK ist, hängt z. B. vom Alter, Gewicht, Geschlecht, der Trinkmenge und der Geschwindigkeit des Trinkens ab.

Je mehr Alkohol man trinkt, desto stärker sind die Auswirkungen.

- ※ **Ab 0,2 Promille:** Die meisten fühlen sich lockerer und entspannter, die Hemmschwelle sinkt.
- ※ **Ab 0,5 Promille:** Die Selbstkontrolle lässt nach. Sehen, Reaktion und Gleichgewicht verschlechtern sich. Das Unfallrisiko steigt massiv.
- ※ **Ab 1,0 Promille:** Übelkeit und Erbrechen setzen häufig ein, die Sprache wird undeutlich und die Orientierung fällt schwer.
- ※ **Ab 2,0 Promille:** Kaum noch Reaktion möglich. Die Muskeln erschlaffen und das Bewusstsein trübt ein. Es besteht die Gefahr, an Erbrochenem zu ersticken.
- ※ **Über 3,0 Promille:** Lebensgefahr durch Atemstillstand und Herzversagen.



Rauschtrinken bedeutet, in kurzer Zeit große Mengen Alkohol zu trinken. Damit riskierst du einen völligen Kontrollverlust, einen „Filmriss“ (Blackout) und eine **Alkoholvergiftung**.

Bei Verdacht auf Alkoholvergiftung sofort den Notarzt unter 112 rufen!

Keine gute Mischung: Alkohol verstärkt die Wirkung anderer Drogen wie Cannabis oder Ecstasy unvorhersehbar. Dieser Mischkonsum führt extrem schnell zu schweren Vergiftungen und lebensgefährlichen Situationen.



Nüchtern werden



Alkohol bleibt nicht ewig im Körper, sondern wird mit der Zeit wieder abgebaut, in erster Linie über die Leber. Das passiert sehr langsam: bei Frauen ca. 0,13 Promille in der Stunde, bei Männern ca. 0,15 Promille. 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.

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



Außer Kontrolle



Alkohol senkt die Hemmschwelle – und plötzlich tut man Dinge, die man später bereut. Das gilt auch beim Sex: Die Kontrolle schwindet, Grenzen werden unklarer und das Risiko für Missverständnisse oder ungewollte Situationen steigt. Alkohol kann außerdem Lust und Leistungsfähigkeit beim Sex verringern.



Vorsicht K.-o.-Tropfen

In den Drink gemischt, machen K.-o.-Tropfen wehrlos oder bewusstlos.

Behalte dein Glas immer im Auge und nimm keine offenen Getränke von Fremden an!

Unter Alkoholeinfluss steigt die Aggression. Gleichzeitig können Betrunkene Gefahren schlechter einschätzen. Das macht sie leichter zu Opfern von Gewalt oder Diebstahl.



Deine Gründe – Deine Entscheidung

Die Gründe, warum jemand Alkohol trinkt oder nicht, können ganz unterschiedlich sein. Manche trinken aus Neugier, um Spaß zu haben oder lockerer zu werden. Andere verzichten für den Sport, lehnen Alkohol aus gesundheitlichen Gründen ab oder weil er ihnen nicht schmeckt.

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.

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





Alkohol gegen Stress oder Kummer

Wer trinkt, um Probleme zu betäuben, löst sie nicht – sondern verdrängt sie. Nimm dir deshalb kurz Zeit für einen ehrlichen Check:

- Was sind deine persönlichen Gründe?
- In welchen Momenten sagst du Ja, in welchen Nein?

Nur, wenn du deine Motive kennst, kannst du eine Entscheidung treffen, die wirklich zu dir passt.



Erlaubt – Verboten?!

Laut Jugendschutzgesetz (JuSchG) gilt: Ab 16 Jahren sind der Kauf und das Trinken von Bier, Biermixgetränken, Wein, Apfelwein und Sekt in der Öffentlichkeit erlaubt. Ab 18 Jahren darfst du Spirituosen (Wodka, Gin, Rum usw.) 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 zählt jede Millisekunde. Alkohol verlangsamt das Reaktionsvermögen massiv und gefährdet alle Beteiligten.

- * **Unter 21 Jahren oder in der Probezeit:** Beim Autofahren gilt die 0,0-Promille-Grenze. Verstöße führen zu hohen Bußgeldern und einer Verlängerung der Probezeit.
- * **E-Scooter:** Hier gelten dieselben Regeln wie beim Autofahren. Wer betrunken rollert, riskiert seinen (künftigen) Führerschein.
- * **Fahrrad:** Auch hier drohen ab 0,3 Promille Strafen, wenn Fahrfehler oder Unfälle passieren.

Alkohol und Autofahren passen nicht zusammen.
Crash-Gefahr – Dein Rat ist gefragt





Alkohol in Social Media

Auf Instagram, TikTok oder Snapchat sieht Alkohol meistens nach Spaß aus. Was im Feed landet, ist aber nur die halbe Wahrheit.

- * **Die Filter-Falle:** Abstürze, Unfälle oder peinliche Momente werden selten gepostet. Social Media zeigt ein verzerrtes Bild vom Trinken.
- * **Werbung checken:** Viele Beiträge von Influencerinnen und Influencern wirken wie persönliche Tipps, sind aber bezahlte Werbung von Alkoholmarken.
- * **Das Netz vergisst nicht:** Einmal hochgeladen, verbreiten sich Party-Fotos extrem schnell. Was heute „lustig“ wirkt, kann später beim Praktikum oder bei der Jobsuche zum echten Problem werden.



Kein Klick für Peinlichkeiten

Poste keine Fotos oder Videos von dir oder anderen, wenn Alkohol im Spiel ist.

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?

Wer regelmäßig trinkt, riskiert eine Abhängigkeit. Der Körper gewöhnt sich an den Alkohol – man braucht immer mehr, um die gleiche Wirkung zu spüren, und es wird immer schwerer, wieder aufzuhören.

- * **Hilfe holen:** Wenn das Thema Alkohol dich beschäftigt oder Fragen aufwirft, sind Vertrauenslehrkräfte oder die Schulsozialarbeit gute erste Anlaufstellen.
- * **Probleme in der Familie:** Zu viel Alkohol in der Familie kann das Zusammenleben stark belasten. Niemand muss damit allein bleiben.
- * **Kostenlos & anonym:** Professionelle Beratungsstellen helfen weiter – vertraulich und ohne dass Eltern oder Schule davon erfahren müssen.



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
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



www.edeos.org



Besucht das digitale Angebot auf

aktion-glasklar.de



Aktion Glasklar wird gefördert
durch die DAK-Gesundheit

