

Lieber schlau als blau

**Basiswissen zum Thema Alkohol.
Für Schülerinnen und Schüler ab
Klassenstufe 5.**

Suchtmittelkonsum in Deutschland

Alkohol

Tabak

Cannabis

andere Drogen

Alkohol trinken ist riskant

Alkohol ist ein Suchtmittel.

Kleine Mengen können angenehm sein.
Trinkt man zu viel, wird es schnell unangenehm und riskant.

Welche Risiken und Nebenwirkungen von Alkohol kennst Du?

Alkohol trinken ist riskant

Sucht/Abhängigkeit – vereinfacht:

Wenn jemand nicht mehr frei entscheiden kann, ob er/sie an einem Tag Alkohol trinkt oder wann oder welche Menge. Wenn negative Folgen (Kündigung, Trennung, gesundheitliche Probleme) eintreten und trotzdem nicht aufgehört werden kann.

Alkohol trinken ist riskant

Wenn man zu viel auf einmal oder zu schnell trinkt:

- Übelkeit/Erbrechen, Schwindel, „Lallen“ also Sprachstörungen, Aggressionen, unangemessenes „peinliches“ Benehmen
- am nächsten Tag: Kopfschmerzen, Übelkeit, Krankheitsgefühl („Kater“)

Alkohol trinken ist riskant

Gesundheitliche Schäden wenn man ständig zu viel zu oft Alkohol trinkt:

Wisst ihr, welche Schäden durch Alkohol entstehen können?

Alkohol trinken ist riskant

Gesundheitliche Schäden wenn man ständig zu viel zu oft Alkohol trinkt:

Krebserkrankungen (ganzer Körper, vor allem aber Magen/Darm/Speiseröhre), Demenz, allg. Leistungsschwäche, Kreislauferkrankungen, vorzeitige Alterung, psychische Probleme, Schädigung innerer Organe (Leber, Magen, Darm...)

Alkohol trinken ist riskant

Unmittelbares Todesrisiko:

Wer Alkohol nicht gewohnt ist oder nicht gut verträgt, kann beim Konsum großer Mengen (z.B. eine Flasche Schnaps oder Wein auf einmal) eine Alkoholvergiftung erleiden und daran sogar sterben (alkoholisches Koma, Atemstillstand, Herzversagen)

Gruppenaufgabe

Alkohol – Pro und Contra

Gruppe 1 – Warum trinken Menschen überhaupt Alkohol? → Alles Positive aufschreiben

Gruppe 2 – Was spricht gegen Alkohol?
Alles Negative aufschreiben

10 Minuten Zeit, dann Ergebnisse vorstellen

Wirkung bei Männern/Frauen



**56 kg Körperflüssigkeit
(70 % von 80 kg Körpergewicht)**

Männer haben einen Körperflüssigkeitsanteil von etwa 70 %.

Bier
0,25 l
5 Vol.-%

10 g reiner Alkohol
(= ca. 0,25 l Bier)

≈ 0,18 Promille

56 kg Körperflüssigkeit
(bei einem Mann mit 80 kg Gewicht)



**33 kg Körperflüssigkeit
(60 % von 55 kg Körpergewicht)**

Frauen haben einen Körperflüssigkeitsanteil von etwa 60 %.

Bier
0,25 l
5 Vol.-%

10 g reiner Alkohol
(= ca. 0,25 l Bier)

≈ 0,3 Promille

33 kg Körperflüssigkeit
(bei einer Frau mit 55 kg Gewicht)

Was passiert bei...

0,01 – 0,3 Promille

Entspannung, gehobene Stimmung, leichtere Kontaktaufnahme

0,4 – 0,7 Promille

Leichte Ausfallerscheinungen: Sprache verändert sich, Bewegungen werden gröber, Kritik-, Reaktions- und Urteilsfähigkeit vermindert

Strassenverkehr: Fahranfänger 0,0 - sonst 0,3 / 0,5 ‰

Was passiert bei...

0,8 – 1,2 Promille

Selbstbeherrschung, Reaktionsvermögen, Erinnerung, Gleichgewicht beeinträchtigt, ggf. erhöhte Aggressivität

1,3 – 2 Promille

Rauschzustand, Enthemmung, Urteilsvermögen stark beeinträchtigt, hohe Unfallgefahr, häufig Erbrechen

über 2 ‰ Bewusstlosigkeit, über 3 ‰ potentiell tödlich

Alkohol - Fragen & Antworten

Ist Alkohol...

- A) Ein Genussmittel**
- B) Ein Lebensmittel**
- C) Eine Droge**

Alkohol - Fragen & Antworten

Welche Teile des Körpers werden durch Alkohol geschädigt?

- A) Leber und Gehirn**
- B) Der ganze Körper**
- C) Das Herz**

Alkohol - Fragen & Antworten

Ist Alkohol für Jugendliche schädlicher als für Erwachsene?

- A) Nein, weil ein junger Körper fitter ist**
- B) Nein, für beide gleich schädlich**
- C) Ja, für Jugendliche ist Alkohol schädlicher**

Alkohol - Fragen & Antworten

Was ist für Jugendliche ab 16 risikoarmer Konsum von Alkohol?

- A) Höchstens 2 alkoholische Getränke, höchstens 1x pro Woche**
- B) Aufhören, bevor einem schlecht wird**
- C) Nie mehr als 5 alkoholische Getränke**

Alkohol - Fragen & Antworten

Welche Risiken drohen, wenn man zuviel Alkohol trinkt?

- A) Alkoholvergiftung**
- B) Unfälle**
- C) Peinliche Situationen**
- D) Aggression, Streit, Prügeleien**
- E) Man macht Dinge, die man später bereut**
- F) Langfristig kann man abhängig werden**

Alkohol - Fragen & Antworten

Warum ist Schnaps besonders gefährlich?

- A) Es wird schnell ein hoher Alkoholspiegel erreicht**
- B) Schnaps wirkt besonders langsam**
- C) Schnaps ist nicht gefährlicher als z.B. Bier**

Alkohol - Fragen & Antworten

Wird man schneller nüchtern, wenn man sich übergibt?

- A) Ja, weil der Alkohol dann aus dem Körper rauskommt**
- B) Kommt drauf an, ob Mann oder Frau**
- C) Nein, das macht nicht schneller nüchtern**

Alkohol - Fragen & Antworten

Was hat am meisten Kalorien?

- A) 0,33 L Biermixgetränk (z.B. Radler)** 150 Kalorien
- B) 0,33 L Apfelschorle** 70 Kalorien
- C) 0,33 L Bier** 135 Kalorien

Alkohol - Fragen & Antworten

Wer hat nach einem alkoholischen Getränk mehr Alkohol im Blut?

- A) Männer
- B) Frauen
- C) beide gleich viel

Alkohol - Fragen & Antworten

Ab wann dürfen Jugendliche Alkohol trinken?

A) ab 16 Jahren

B) Bier & Wein ab 14, wenn die Eltern dabei sind und es erlauben

C) ab 18 Jahren



Lindenmeyer • Rost

Lieber schlau als blau – für Jugendliche

Ein Präventionsprogramm
für die Schule



BELTZPVU

Das Präventions- programm

„Lieber schlau als blau“

Gibt es noch Fragen?