

Verbesserungsvorschläge

Hier finden sich konkrete Rückmeldungen zu den Ergebnissen im Alko-Check.

Wenn Konsum von Alkopops und Alter < 18 Jahren	Du solltest auf Alkopops künftig verzichten. Alkopops enthalten Schnaps/Rum/Whisky, die erst ab dem 18. Lebensjahr getrunken werden dürfen. Außerdem ist ein risikoarmer Konsum erschwert, weil man bei Alkopops den Alkohol nicht schmeckt.
Wenn Konsum von alkoholischen Mixgetränken	Vorsicht bei alkoholischen Mixgetränken. Risikoarmer Konsum ist erschwert, weil man den Alkohol nicht schmeckt. Durch den hohen Zuckergehalt löschen sie außerdem den Durst nicht. Man ist daher versucht, mehr zu trinken.
Wenn 1 × pro Woche und Alter < 16	Du solltest die Häufigkeit des Alkoholkonsums reduzieren. Bedenke, dass der Konsum von Alkohol bis zum 16. Lebensjahr ja nur in Gegenwart von Erziehungsberechtigten erlaubt ist.
Wenn Getränkeart nicht nur Bier/Wein und Alter < 18	Du solltest deinen Alkoholkonsum auf Bier und Wein beschränken. Harte Alkoholika sind erst ab 18 Jahren erlaubt. Bedenke, dass auch Alkopops Schnaps/Rum/Whisky enthalten.
Wenn Häufigkeit > 1 × Woche und Alter > 15	Du solltest deinen Alkoholkonsum auf max. 1 × pro Woche (Freitagabend oder Samstag) begrenzen, da sonst deine Leistungsfähigkeit am nächsten Werktag aufgrund der Zwei-Phasen-Wirkung von Alkohol eingeschränkt wäre. Bei täglichem Alkoholkonsum besteht außerdem die Möglichkeit, dass sich die unangenehme Nachwirkung des Alkohols »auf-türmt«, bis schließlich eine körperliche Abhängigkeit entsteht. Bedenke, dass die Mehrheit seltener trinkt als du.
Wenn > 1 × pro Monat und Alter < 16	Du solltest die Häufigkeit des Alkoholkonsums reduzieren. Bis zum 16. Lebensjahr ist der Konsum von Alkohol nur in Gegenwart von Erziehungsberechtigten erlaubt. Du könntest in Schwierigkeiten kommen.

Wenn Menge > 2 Trinkeinheiten und Geschlecht = männlich	Die Grenze für einen risikoarmen Konsum beträgt für Jungen zwei Trinkeinheiten. Du könntest die Erfahrung machen, dass man sich auch mit dieser Alkoholmenge wohl fühlen kann. Bedenke, dass die Mehrheit deutlich weniger trinkt als du.
Wenn Menge > 1 Trinkeinheit und Geschlecht = weiblich	Die Grenze für einen risikoarmen Konsum beträgt für Mädchen eine Trinkeinheit. Du könntest die Erfahrung machen, dass man sich auch mit dieser Alkoholmenge wohl fühlen kann. Bedenke, dass du als Mädchen immer nur halb so viel trinken solltest wie die Jungen in deiner Gegenwart, damit du keinen höheren Promillewert als die Jungen hast.
Wenn Exzess > 0 und Geschlecht = männlich	Alkoholexzesse (> 4 Trinkeinheiten) stellen bei Jugendlichen das Hauptrisiko für Verletzungen, Unfälle, Stürze, Gewalterfahrungen und sexuelle Übergriffe dar. Du solltest solche Exzesse unbedingt vermeiden! Bedenke, die Mehrheit aller Jugendlichen hat keine Alkoholexzesse und schätzt diese auch nicht bei anderen.
Wenn Exzess > 0 und Geschlecht = weiblich	Du solltest solche Alkoholexzesse (> 4 Trinkeinheiten) unbedingt vermeiden! Als Mädchen besteht für dich ein besonders hohes Risiko, dadurch in eine sexuelle Situation zu geraten, die du hinterher be- reust.
Wenn Mitfahren > 0	Mitfahren bei alkoholisierten Fahrern stellt für Jugendliche das größte Unfallrisiko dar. Bereits ab 0,3 Promille ist das Unfallrisiko um 50 Prozent erhöht, ab 0,6 Promille um 150 Prozent erhöht. Unser Tipp: niemals bei jemandem einsteigen, der Alkohol getrunken hat!