



Alkoholprävention bei Kindern und Jugendlichen

Präventionsprojekt

HALT

## ALKOHOL-QUIZ

**1. Welches Getränk enthält mehr Alkohol, ein Glas Bier (0,25 l) oder ein Glas Schnaps (0,04 l)?**

- a jedes Glas enthält etwa gleich viel Alkohol
- b ein Glas Schnaps hat mehr Alkohol, weil er hochprozentiger ist
- c ein Glas Bier, weil ein Bierglas viel größer ist, als ein Schnapsglas

**Richtige Antwort: a**

Jedes Glas enthält etwa gleich viel Alkohol. Bier hat einen Alkoholgehalt von 5%, Schnaps ungefähr 35%. Je höher der Alkoholgehalt, desto kleiner das Glas.

Bei Alkopops sieht das anders aus: 4 Flaschen „Breezer“ enthalten zum Beispiel so viel reinen Alkohol wie fünf Gläser Bier.

**2. Wie wirst Du schneller wieder nüchtern?**

- a eiskalt duschen
- b durch Erbrechen
- c Keines von beidem hilft

**Richtige Antwort: c**

Der Alkohol wird nach dem Trinken sofort in das Blut aufgenommen und zu 95% von der Leber abgebaut. Man wird also nicht schneller wieder nüchtern durch eiskaltes Duschen oder wenn man sich übergeben muss. Die Abbaurate in der Leber verläuft linear und beträgt unabhängig von der konsumierten Menge ca. 0,1 g Alkohol pro Kilogramm Körpergewicht in der Stunde. Auch mit Kaffee, Wasser, Schwitzen oder sonstigen Rezepten lässt sich der Abbau nicht beschleunigen.

**3. Ist Alkohol für Jugendliche gefährlicher?**

- a nein, für Jugendliche gelten die gleichen Trinkmengen
- b es kommt auf das Alter und das Körpergewicht an
- c ja, weil Jugendliche sich noch in der Entwicklung befinden

**Richtige Antwort: c**

Alkohol beeinträchtigt den Körper von Kindern und Jugendlichen generell sehr viel stärker als den von Erwachsenen. Das liegt daran, dass die Entwicklung der Organe noch nicht abgeschlossen ist und diese daher viel anfälliger für das Zellgift Alkohol sind. Besonders das Gehirn ist eine echt problematische Zone, da hier das vollständige Wachstum bis zum 20. Lebensjahr dauert und das Gehirn daher besonders stark angegriffen werden kann. Es hat also seinen Grund, dass das Jugendschutzgesetz die Abgabe alkoholischer Getränke (Bier, Wein) unter 16 Jahren und die Abgabe von branntweinhaltigen Getränken (Schnaps, Alkopops etc.) unter 18 Jahren verbietet.

**4. Wie lange hast du noch Alkohol im Blut, nachdem du ein kleines Glas Bier getrunken hast?**

- a es kommt darauf an, wie viel Alkohol man gewöhnt ist
- b eine halbe Stunde
- c eine bis anderthalb Stunden

**Richtige Antwort: c**

Der Alkohol aus dem Glas Bier bleibt noch ca. 1 bis 1,5 Stunden im Blut. So lange steht man folglich unter Alkoholeinfluss. Es stimmt, dass der Körper sich an Alkohol gewöhnt und man sich nicht mehr so schnell betrunken fühlt. Alkohol wirkt sich aber wegen der betäubenden Wirkung auf das Nervensystem immer negativ auf bestimmte Fähigkeiten aus (Reaktionsschnelligkeit, Konzentrationsvermögen, Sehleistung etc.). Alkohol-Gewöhnung spielt dabei keine Rolle.

**5. Was ist ein alkoholbedingter „Filmriss“?**

- a kurz ohnmächtig werden
- b vorübergehende Gedächtnisstörung
- c Vergesslichkeit durch Alkohol

**Richtige Antwort: b**

Ein alkoholbedingter Filmriss entsteht, wenn man so viel Alkohol getrunken hat, dass das Gehirn nicht mehr in der Lage ist, das Erlebte abzuspeichern. Das nennt man Filmriss. Während des Trinkens merkt niemand, dass das Gehirn beeinträchtigt ist. Andere nicht, aber auch nicht die trinkende Person selbst. Aber hinterher weiß die Person nicht mehr, was alles passiert ist. Und das kann ziemlich peinlich werden. Alkohol kann die Gedächtnisfunktion des Gehirns kurzfristig ausschalten. Ein Filmriss ist immer ein Warnzeichen, dass man falsch mit Alkohol umgeht.

**6. Was versteht man unter dem Begriff „Rauschtrinken“?**

- a mehr als 3,0 Promille Alkohol im Blut
- b Alkohol durcheinander trinken, um betrunken zu werden
- c so viel Alkohol trinken, dass man in kurzer Zeit betrunken wird

**Richtige Antwort: c**

Der Begriff kommt vom englischen „binge drinking“ und wird im Deutschen mit „Rausch-Trinken“, aber auch mit „Koma- oder Kampftrinken“ übersetzt. Laut Definition werden dabei fünf oder mehr Standardgläser Alkohol bei einer Gelegenheit, bzw. innerhalb kürzester Zeit, getrunken. Die Gefahren beim „Rausch-Trinken“ sind: 1. gesteigerte Aggressivität 2. risikofreudiges Verhalten, besonders im Straßenverkehr und in der Sexualität 3. natürliche Warnsysteme werden vom Alkohol betäubt oder ausgeschaltet (Risiko, an Erbrochenem zu ersticken, Atmung und Puls werden sehr schwach, ...) 4. Gefahr einer Alkoholvergiftung -> akute Lebensgefahr

**7. Ab welchem Alter darf laut Jugendschutzgesetz abgegeben werden?**

- a Bier und Wein ab 16, Schnaps ab 18 Jahre
- b Bier und Wein ab 14 Jahre, Schnaps ab 16 Jahre
- c generell erst ab 18 Jahre

**Richtige Antwort: a**

Das Jugendschutzgesetz, das die Abgabe von Alkohol an Jugendliche regelt, besagt: Wein und Bier dürfen an Jugendliche ab 16 Jahre abgegeben werden, branntweinhaltige Getränke wie Schnaps, Alkopops oder Biermischgetränke mit Hochprozentigem dagegen erst an Personen ab 18 Jahre.

**8. Du bist dabei, wenn ein Jugendlicher zu viel getrunken hat und das Bewusstsein verliert. Was ist zu tun?**

- a die Person an die frische Luft bringen
- b die Person in Ruhe lassen
- c die Person in eine stabile Seitenlage bringen und Hilfe organisieren

**Richtige Antwort: c**

Es ist lebensnotwendig den Notarzt zu rufen, wenn jemand das Bewusstsein verliert, nachdem er zu viel getrunken hat.

Achte auf Folgendes:

- die Person in stabile Seitenlage bringen
- vergewissere dich, dass die Person atmet, Mund- und die Atmenwege frei sind
- falls die Person nicht atmet, sofort Mund-zu-Mund Beatmung beginnen
- zu enge Kleidung lockern, die die Atmung einschränkt
- vor Kälte schützen, eventuell Jacke oder Decke umlegen und warm halten
- Rufe selbst oder jemand, der verlässlich ist, den Rettungsdienst und warte bis dieser eintrifft

**9. Was ist das gefährliche an einer Alkoholvergiftung?**

- a man kann ersticken
- b man bekommt eine Magenblutung
- c die Leber stirbt ab

**Richtige Antwort: a**

Eine Alkoholvergiftung kann extrem gefährlich sein. Sie kann zu Koma und in extremen Fällen zum Tode führen. Die Alkoholmenge, die zu einer Vergiftung führt, kommt auf verschiedene Faktoren an, wie Größe, Gewicht, Alter, etc. Jugendliche und Leute, die nie oder selten Alkohol trinken, sind am meisten gefährdet. Akute Gefahren einer Alkoholvergiftung sind Bewußtlosigkeit und dabei Erstickungsgefahr durch Erbrochenes.

**10. Welchen Einfluss hat Alkohol auf das Sexleben?**

- a Männer bekommen schneller eine Errektion
- b Alkohol enthemmt und führt zu unüberlegten Handlungen
- c ungewollte Schwangerschaften sind seltener

**Richtige Antwort: b**

Wer Alkohol getrunken hat, ist oft lockerer und viel unkritischer. Dadurch tut man Dinge, die man im nüchternen Zustand nicht tun würde. Man landet schneller mit jemandem im Bett, auch mit jemandem, dem man echt nicht vertraut. Leute, die getrunken haben, benutzen in solchen Situationen seltener Kondome. Eine ungewollte Schwangerschaft oder eine Geschlechtskrankheit kann die Folge sein. Eine Geschlechtskrankheit überträgt sich übrigens, ohne dass man es merkt. Manche Geschlechtskrankheiten wird man nie wieder los, wieder andere haben ernste Folgen, wenn sie nicht rechtzeitig behandelt werden. Auch HIV wird durch ungeschützten Sex übertragen.