



# Inhaltsverzeichnis

<b>Die Kampagne „Null Alkohol – Voll Power“</b>	<b>S. 3</b>
<b>Das Alkohol-Quiz</b>	<b>S. 4</b>
<b>„Rätsel-Spaß“ und „Kniffel-Spaß“</b>	<b>S. 5</b>
<b>Noch mehr Wissen</b>	<b>S. 6</b>
<b>Fragen und Antworten „Alkohol-Quiz“</b>	<b>S. 7</b>
<b>Fragen und Antworten „Rätsel-Spaß“</b>	<b>S. 20</b>
<b>Fragen und Antworten „Kniffel-Spaß“</b>	<b>S. 21</b>
<b>Impressum</b>	<b>S. 22</b>

## Die Kampagne „Null Alkohol – Voll Power“

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) richtet sich mit der Alkoholpräventionskampagne „Null Alkohol – Voll Power“ an Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 12 und 16 Jahren. Ziel der Kampagne ist es, über Alkohol und seine Wirkung sowie die gesundheitlichen und sozialen Risiken eines erhöhten Trinkverhaltens aufzuklären.

Auf Plakaten und in anderen Medien der Kampagne kommen Jugendliche im Alter der Zielgruppe als Botschafter zu Wort. Sie sagen, was ihnen in ihrem Leben wichtig ist und warum sie eine kritische Haltung zum Thema Alkohol haben. Keinen Alkohol zu trinken ist für sie kein Verzicht, sondern ganz im Gegenteil ein Gewinn.

Der Name der Kampagne „Null Alkohol – Voll Power“ verdeutlicht die beiden Hauptbotschaften der Präventionsmaßnahme:

- **Je weniger Alkohol du trinkst, desto größer ist deine Power.**
- **Je größer deine Power, desto weniger Alkohol hast du nötig.**

Positive Verhaltensalternativen zum Alkoholkonsum spielen bei der Kampagne eine wichtige Rolle:

- **Aktivität statt Alkohol**
- **Tough bist du aus eigener Kraft, Alkohol macht dich nur schlaff**

## Das Alkohol-Quiz

Das Alkohol-Quiz von „Null Alkohol – Voll Power“ vermittelt auf spielerische Weise die Botschaften der Kampagne und fördert das Wissen der Jugendlichen zum Thema Alkohol. Das Quiz wird in verschiedenen Settings (Freizeit, Schule) und über unterschiedliche Medien (Print, Online) eingesetzt. Die Inhalte der Quizfragen knüpfen an die Lebenswelt der Jugendlichen an, so dass – über die Vermittlung von Wissen hinaus – auch Gespräche über Einstellungen und Erfahrungen der Zielgruppe initiiert werden können.

Das Quiz kann sowohl in größeren und kleineren Gruppen als auch in der Arbeit mit Einzelpersonen eingesetzt werden. Für das Ausfüllen der Quizkarte können zum Beispiel die Kugelschreiber aus der Materialbox „Null Alkohol – Voll Power“ genutzt werden. Weitere Materialien (Aufkleber, Postkarten, Haftnotizblöcke) aus dem Paket bieten sich als zusätzliche Spielanreize bzw. Gewinne an.

Das Alkohol-Quiz enthält nur die Fragen, die Antworten (inklusive Hilfestellungen für die Gesprächsführung) finden Sie in dieser Arbeitshilfe (siehe Seite 7).

### » Dein Wissen zählt

- Wie lange hat man noch Alkohol im Blut, nachdem man ein Glas Bier (0,25 l) getrunken hat?** 1
- ein bis zwei Stunden
  - eine halbe Stunde
  - kommt darauf an, wie viel man vorher gegessen hat
- Welche Organe werden durch übermäßigen Alkoholkonsum geschädigt?** 2
- alle Organe
  - nur Leber und Gehirn
  - nur Herz und Lunge
- Was ist ein Filmriss durch Alkohol?** 3
- kurze Ohnmacht
  - vorübergehende Gedächtnisstörung
  - Vergesslichkeit
- Wer hat nach einem Mixgetränk einen höheren Alkoholgehalt im Blut?** 4
- Männer
  - Frauen
  - beide gleich viel
- Warum ist das Trinken von Spirituosen (Schnaps) besonders riskant?** 5
- es wird schnell eine hohe Blutalkohol-Konzentration erreicht
  - hochprozentiger Alkohol wird vom Körper langsamer aufgenommen
  - es gibt kein besonderes Risiko
- Wird man schneller nüchtern, wenn man sich übergibt?** 6
- kommt darauf an, ob Mann oder Frau
  - ja, klar
  - nein, natürlich nicht
- Ist Alkohol für Jugendliche schädlicher als für Erwachsene?** 7
- nein, da ein junger Körper fitter ist
  - für beide gleich schädlich
  - für Jugendliche ist er viel schädlicher
- Welche Wirkung hat Alkohol, wenn er nach dem Sport getrunken wird?** 8
- solange der Alkohol nach dem Sport getrunken wird, ist es egal
  - Alkohol hemmt den Muskelaufbau und kann den Körper austrocknen
  - der Körper kann sich besser erholen
- Was hat mehr Kalorien?** 9
- Biermixgetränk (0,33 l)
  - Apfelsaftschorle (0,33 l)
  - beide haben gleich viele Kalorien
- Wie wirkt sich viel Alkohol auf Sex aus?** 10
- Kondome werden leichter vergessen, obwohl sie vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützen
  - Männer bekommen schneller eine Erektion
  - es kommt seltener zu ungewollten Schwangerschaften

Antworten und mehr Tests gibt es unter:  
[www.null-alkohol-voll-power.de](http://www.null-alkohol-voll-power.de)

Dieses Medium wird von der BZgA, 50819 Köln, kostenlos abgegeben. Bestellnummer 32070005. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfänger\*innen oder Dritte bestimmt.



# „Rätsel-Spaß“ und „Kniffel-Spaß“

Die Rätsel-Folder „Rätsel-Spaß für klare Köpfe“ und „Kniffel-Spaß für helle Köpfe“ verknüpfen Wissenswertes zum Thema Alkohol mit zwei bei der Zielgruppe beliebten Rätselformaten. Beide Medien enthalten leicht verständliche Anleitungen sowie Hinweise auf die Lösung und weiterführende Informationen und eignen sich deshalb sehr gut für die eigenständige Nutzung durch die Kinder und Jugendlichen. Nicht gewusste Antworten können auf der Website recherchiert werden: [null-alkohol-voll-power.de](http://null-alkohol-voll-power.de)

Auch in Gruppen lassen sich die Rätsel-Folder einsetzen, zum Beispiel indem man Kleingruppen gegeneinander antreten und auf Zeit rätseln lässt. Die richtigen Antworten finden Sie in dieser Arbeitshilfe (für „Rätsel-Spaß für klare Köpfe“ auf Seite 20 und für „Kniffel-Spaß für helle Köpfe“ auf Seite 21).

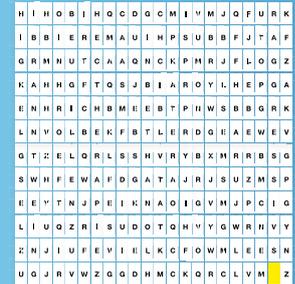
## » Rätsel-Spaß für klare Köpfe

Heut du den Durchblick, wenn es um das Thema Alkohol geht, und findest du dich auch im Buchstaben-Chaos zurecht? Dann check den Wissen und beweise, dass du keine Sire hat. Die Antworten sind auch rechts im Buchstaben-Wirrwarr versteckt. Du weißt doch noch nicht alle? Auf [null-alkohol-voll-power.de](http://null-alkohol-voll-power.de) findest du Unterstützung. Die Antwort auf Frage Nummer fünf gibt es zum Beispiel unter der Rubrik „Körperzentriert“. Viel Spaß!

1. Orientier hier was? Nein, aber ... ist trotzdem gefährlich und darf dann nach dem Jugendenschutzgesetz erst an Personen ab 18 Jahren verkauft werden.
2. So tierisch schrecklich kann es einem nach dem Alkoholtrinken gehen: .....
3. Mit zu viel Alkohol schlägt die Stimmung schnell um, denn viele werden dann müde und ...
4. So heißt „Alkohol“ rein wissenschaftlich: .....
5. Hier ist das Hauptorgan zum Alkoholabbau im Körper: .....
6. Daher hat der „Alkoholbedürftige“ Bauch seinen Namen: .....
7. Je 2 Stunden länger Alkohol an höchstens 5 Tagen in der Woche gehen für männliche Erwachsene ab 16 Jahren, für Jugendliche und erwachsene Frauen ist das schon zu ...
8. Auf der Couch: Wenn Alkohol zur Seite wird, hält oft nur eine ... ein wieder „ohne“ zu leben.
9. So wird auf Flaschenetiketten abgekürzt, wie viel Alkohol im Getränk enthalten ist: ... %.
10. Ein Blick auf die „Null Alkohol – Voll Power“-Wabine zeigt: Alkohol macht kann. Denn viele Getriebe ... geht nur mit null/Alkohol.



In diesem Buchstaben-Wirrwarr findest du die zehn Lösungswörter wieder – vertikal, waagrecht und schräg diagonal. Nimm dir einen Teilmutter und markiere die Lösungen. Bei gepunktet, was dich erwartet.



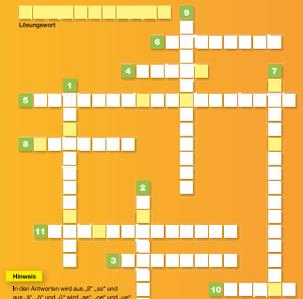
## » Kniffel-Spaß für helle Köpfe

Heut du Lust auf knifflige Fragen? Dann mach mit und check dein Wissen. Falls es aber mal zu knifflig wird, kannst du auf [null-alkohol-voll-power.de](http://null-alkohol-voll-power.de) obshen. Bei Frage 9 zum Beispiel hilft ein Blick auf die Seite „Süßes Risiko“. Viel Spaß beim Kniffeln!

1. Wer schlau sein will, bleibt nüchtern, dem Alkoholismus stört ihre Kommunikation erheblich.
2. Davon hat Alkohol jede Menge, denn er ist ein echter Dickmacher.
3. Vom Tatabblick zum Kontrollverlust: Diese Einheit gibt den Alkoholgehalt im Blut an.
4. Alkohol hebt die Sinne, macht körperlich abhängig und eine Überdosis kann tödlich sein. Anderes Wort für „Süßtrank“.
5. Es regelt unter anderem die Abgabe von Alkohol an Jugendliche.
6. Mit zu viel Alkohol können Blasen Schimmer mehr haben? Andere Begriff für „Alkohol“.
7. Er ist nur sicher, wenn alle Beteiligten (Fußgänger, Radfahrer, ... ) nüchtern sind.
8. Mit zu viel Alkohol hat sogar der charmanteste Casanova das nicht mehr drauf. Anderes Wort für „Anbagger“.
9. Wie ein Wolf im Schafspelz: ... sehen oft bunt und hip aus und ihre süßen Arznen überdecken den Geschmack des bitteren Alkohols.
10. Viele Power unter einer Abgabe. Wer ... treibt und Alkohol trinkt, stört den Trainingsperiod.
11. Ob auf zwei oder vier Rädern: Nur nüchtern ist sicher. Daher gilt ein absolutes ... für Fahrsitzgelenken und Fahrsitzfänger.

## » Und, alles gewusst?

Super! Die gelb markierten Felder ergeben das Lösungswort. Sie sind allerdings nicht in der richtigen Reihenfolge. Ein kleiner Tipp: Es ist locker, sprudelt und erfrischt – und das heißt du dir nach der Kniffel-Welt wieder.



Hinweis

In den Antworten wird auch „P“ „A“ und „U“ „Z“ und „J“ verwendet und „O“.

## Noch mehr Wissen

Über die Website der Kampagne [null-alkohol-voll-power.de](http://null-alkohol-voll-power.de) können weiterführende Informationen zum Thema Alkohol abgerufen werden. In der Rubrik Wissen ([null-alkohol-voll-power.de](http://null-alkohol-voll-power.de) > **Wissen/Wieso? Weshalb? Warum?**) finden Sie dort:

- themenspezifische PDF-Dokumente, die das Wissen gebündelt und zielgruppengerecht darstellen
- Antworten zu häufig gestellten Fragen (FAQs)
- Begriffserklärungen im Lexikon

Die im Materialpaket enthaltene Broschüre „WISSEN WAS GEHT“ richtet sich ebenfalls mit Fakten und Tipps direkt an die junge Zielgruppe.

Auf der Website können zusätzliche Medien der Kampagne bestellt werden:

[null-alkohol-voll-power.de](http://null-alkohol-voll-power.de) > **Machen/Infomaterial bestellen**

Über das Bestellsystem der BZgA sind weitere Materialien zur Alkoholprävention verfügbar:

- [bzga.de/infomaterialien/alkoholpraevention](http://bzga.de/infomaterialien/alkoholpraevention)

# Fragen und Antworten „Alkohol-Quiz“

(inkl. Erklärungshilfen und Hinweisen für die Gesprächsführung)

**FRAGE 1:** Wie lange hat man noch Alkohol im Blut, nachdem man ein Glas Bier (0,25 l) getrunken hat?

**ANTWORT:** Der Alkohol aus dem Glas Bier bleibt im Schnitt etwa ein bis zwei Stunden im Blut.

## Inhaltliche Erklärungshilfen und Zusatzinformationen

- Bei der Angabe handelt es sich um einen Richtwert: Für den Abbau dieser Alkoholmenge benötigt der menschliche Körper ungefähr ein bis zwei Stunden.
- 0,25l Bier entsprechen einem sogenannten Standardglas. Die Einheit Standardglas erleichtert die Berechnung von Alkoholmengen. Jedes Standardglas enthält 10 bis 12 Gramm reinen Alkohol. Weitere Beispiele für Standardgläser sind ein Glas Sekt à 0,125 l (ca. 12 Gramm Alkohol), ein Glas Wein à 0,1 l (ca. 11 Gramm Alkohol) oder ein Glas Wodka à 4 cl (ca. 12 Gramm Alkohol).
- Auch bei der Einheit Standardglas handelt es sich um einen Richtwert: Je nach Vol.-% des alkoholischen Getränks (Anteil an Alkohol) können die Grammwerte variieren. So hat Wein beispielsweise meist einen Alkoholgehalt zwischen 11 und 14 Vol.-%. Ein Glas Wein à 0,1 l enthält demnach zwischen 9 und 11 Gramm reinen Alkohol.
- Solange jemand Alkohol im Blut hat, steht er oder sie unter Alkoholeinfluss. Wichtig: Wegen seiner betäubenden Wirkung auf das Nervensystem wirkt sich Alkohol beeinträchtigend auf bestimmte Fähigkeiten aus, zum Beispiel auf die Reaktionsgeschwindigkeit, das Konzentrationsvermögen oder die Sehleistung.
- Der Prozess des Alkoholabbaus dauert eine feste Zeit, die nicht beschleunigt werden kann. Wenn mehr als ein Glas Bier getrunken wird, müssen die zusätzlichen Trinkmengen natürlich bei der Zeit mit berücksichtigt, d. h. hinzuaddiert werden.

## **FRAGE 1: Hinweise für die Gesprächsführung**

- Bei der Erläuterung der Antwort lässt sich das Prinzip der Kampagne „Null Alkohol – Voll Power“ verdeutlichen: Solange Alkohol im Körper ist, hat man nicht die volle Power.
- Die Frage bietet eine gute Gelegenheit, mit Hilfe konkreter Zahlen (Mengen und Zeiten) zu verdeutlichen, wie lange der Alkohol im Körper verbleibt. Diese Zeit wird häufig unterschätzt. Es sollte dabei nicht (bzw. nicht unkommentiert) mit zu hohen (beispielhaften) Mengen gerechnet werden, um den Eindruck zu vermeiden, dass der Konsum größerer Alkoholmengen normal bzw. üblich sei.
- Falls in dem Gespräch, das sich an diese Frage anknüpft, von den Jugendlichen höhere Trinkmengen angegeben werden, die zum Beispiel das Kriterium für Rauschtrinken erfüllen (fünf oder mehr Standardgläser bei einer Trinkgelegenheit), sollte auf die Folgen von übermäßigem Alkoholkonsum bzw. Rauschtrinken eingegangen werden. Es sollte verdeutlicht werden, dass hohe Trinkmengen nicht folgen- bzw. harmlos sind.
- Auch wenn es bei dieser Frage um eine niedrige Alkoholmenge geht: Für Kinder und Jugendliche gibt es keinen risikoarmen Alkoholkonsum (siehe Frage 7).

**Weitere Informationen:**

[null-alkohol-voll-power.de](http://null-alkohol-voll-power.de) > Wissen/Alkoholwirkung/Promille-Risiken

**FRAGE 2:** Welche Organe werden durch übermäßigen Alkoholkonsum geschädigt?

**ANTWORT:** Übermäßiger Alkoholkonsum schädigt alle Organe.

### **Inhaltliche Erklärungshilfen und Zusatzinformationen**

- Alkohol ist ein Zellgift, das über den Blutkreislauf in alle Bereiche des Körpers gepumpt wird.
- Am bekanntesten ist den meisten Jugendlichen die Funktion der Leber beim Abbau von Alkohol. Leberschwellung, Leberverfettung und schließlich Leberzirrhose sind mögliche Folgen dauerhaften und übermäßigen Alkoholkonsums.
- Auch das Gehirn ist in Gefahr. Es kann zu Störungen von Gedächtnisfunktionen und des Konzentrationsvermögens kommen.

### **Hinweise für die Gesprächsführung**

- Über die Frage lässt sich gut die Sensibilität des Körpers gegenüber dem Zellgift Alkohol transportieren.
- Die Folgen des Trinkens vollziehen sich für die/den Betroffene/-n meist unbemerkt. Die Schädigung der Leber verläuft zum Beispiel schleichend. Oft treten Symptome erst in einem späten Stadium einer Erkrankung auf. Symptomfreiheit bedeutet deshalb nicht, dass keine Schädigung eingetreten ist.
- Es bietet sich an, das Thema „Schädigung von Organen“ mit körperlicher und geistiger Fitness und dem Motto „Volle Power geht nur mit null Alkohol“ zu verknüpfen.
- Studien zeigen, dass Menschen sich vor allem an kurzfristigen Folgen ihres Verhaltens orientieren. Ein gesundheitlicher Schaden, der erst nach Jahren oder zum Teil nach Jahrzehnten eintritt, spielt für ihr Verhalten dagegen oft nur eine geringe Rolle. Gerade Jugendliche sind deshalb besser über kurzfristige Konsequenzen des Alkoholkonsums zu erreichen. Je nach „Typ“ können Sie unterschiedliche Folgewirkungen von Alkohol ansprechen (z. B. die Beeinträchtigung körperlicher und geistiger Fitness am Tag nach dem Konsum von Alkohol).

**Weitere Informationen:**

[null-alkohol-voll-power.de](http://null-alkohol-voll-power.de) > Wissen/Körperzerstörer/Alkohol macht kaputt

**FRAGE 3:** Was ist ein Filmriss durch Alkohol?

**ANTWORT:** Ein Filmriss ist eine vorübergehende Gedächtnisstörung.

### **Inhaltliche Erklärungshilfen und Zusatzinformationen**

- Ein Filmriss durch Alkohol entsteht, wenn so viel Alkohol getrunken wurde, dass das Gehirn nicht mehr in der Lage ist, das Erlebte abzuspeichern.
- Alkohol beeinflusst die Informationsübertragung zwischen den Nervenzellen. Dadurch werden viele Fähigkeiten eingeschränkt bzw. gehemmt. Am Beispiel „Reaktionsfähigkeit“ lässt sich das Prinzip anschaulich verdeutlichen: Bei 0,8 Promille wird die Reaktionszeit zum Beispiel um etwa 50 Prozent verlängert. Auch die Gedächtnisbildung beruht auf Prozessen zwischen Nervenzellen, die bei großen Mengen Alkohol so beeinträchtigt werden, dass das Erlebte gar nicht erst abgespeichert wird.
- Konkret bedeutet ein Filmriss, dass die Person hinterher nicht mehr weiß, was alles passiert ist. Wenn so viel Alkohol getrunken wurde, dass es zu einem Filmriss kommt, ist damit auch ein Kontrollverlust verbunden.

### **Hinweise für die Gesprächsführung**

- Die Begriffe „Blackout“ oder „Filmriss“ haben viele Jugendliche schon einmal gehört, aber meist haben nur wenige eine Vorstellung davon, was sich genau dahinter verbirgt. Deshalb ergeben sich bei der Thematisierung dieser Frage auf Seiten der Jugendlichen oft sowohl Erfolgserlebnisse (Frage richtig beantwortet) als auch Aha-Erlebnisse (wenn die Antwort erläutert wird). Über die Erklärung dieser Frage kann man gut in ein längeres Gespräch kommen und ein Interesse bei den Jugendlichen erreichen.
- Folgender Vergleich kann bei der Vermittlung des Wissens hilfreich sein: Wenn ich etwas vergessen habe, zum Beispiel wo ich meine Schlüssel hingelegt habe, kann mir das wieder einfallen. Bei einem „Filmriss“ kommt die Information im Gehirn gar nicht erst an.

**Weitere Informationen:**

[null-alkohol-voll-power.de](http://null-alkohol-voll-power.de) > Wissen/Gehirnkiller/Blackout durch Alkohol

- Die Frage eignet sich dazu, die Sensibilität des Gehirns und den Verlust der Kontrollfähigkeit durch Alkohol zu verdeutlichen. Wenn Jugendliche bereits Erfahrungen mit Alkohol gemacht haben, kann das Thema Kontrollverlust auch am eigenen Beispiel erläutert werden.
- Vor dem Eintritt eines Blackouts gibt es eine Vielzahl von anderen Warnsignalen für einen kritischen Umgang mit Alkohol. Auf keinen Fall sollte es als „Entwarnung“ wahrgenommen werden, wenn jemand noch nie einen Blackout hatte.
- Wenn ein Jugendlicher von einem eigenen Filmriss berichtet oder sogar erzählt, dass dies mehrfach vorkam, kann ihm in einem anschließenden vertraulichen Gespräch eine persönliche Beratung (z. B. bei einer Suchtberatungsstelle) empfohlen werden. Die Telefonnummer des BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung und ein Zugang zu einer Suchtmaske für Beratungsstellen ist unter [null-alkohol-voll-power.de](https://www.null-alkohol-voll-power.de) > **Reden/Beratung und Hilfe/BZgA-Infotelefon** zu finden.

**FRAGE 4:** Wer hat nach einem Mixgetränk einen höheren Alkoholgehalt im Blut?

**ANTWORT:** In der Regel hat eine Frau einen höheren Alkoholgehalt im Blut, wenn sie die gleiche Menge Alkohol trinkt wie ein Mann.

### **Inhaltliche Erklärungshilfen und Zusatzinformationen**

- An einem Beispiel lässt sich die Rechnung, die dahintersteht, am einfachsten vermitteln: Eine Frau, die 50 kg wiegt, erreicht nach einem Mixgetränk (330 ml, 2,5 Vol.-%, ca. 7 g Reinalkohol) eine Blutalkoholkonzentration von ca. 0,22 Promille. Bei einem Mann mit 65 kg führt dieselbe Menge zu ca. 0,15 Promille. Grundlage der Berechnung ist die sogenannte Widmark-Formel.
- Das unterschiedliche Körpergewicht hat dabei einen starken Einfluss. Männer sind jedoch in der Regel nicht nur schwerer, sie haben auch mehr Muskelgewebe. Muskelgewebe speichert mehr Wasser als Fett. Dadurch wird der Alkohol im männlichen Körper auf mehr Flüssigkeit verteilt (d. h. besser „verdünnt“). Deshalb wird bei Männern bei der Promilleberechnung ein anderer Verteilungsfaktor eingesetzt als bei Frauen. Bei Letzteren wird von einem Körperwasseranteil von 60 % (deshalb Faktor 0,6 in der Widmark-Formel), bei Männern von 70 % (Faktor 0,7 in der Widmark-Formel) ausgegangen.

#### **FRAGE 4: Hinweise für die Gesprächsführung**

- Eine in der beschriebenen Weise sachliche bzw. „nüchterne“ Erklärung, dass die Menge des Alkohols im Verhältnis zur Körperflüssigkeit darüber entscheidet, wie hoch der Alkoholgehalt im Blut ist, kann dem Mythos von Alkohol als Symbol für Stärke oder Männlichkeit „die Luft herausnehmen“. Das objektive Maß Standardgläser kann an dieser Stelle ebenfalls gut eingeführt werden (Erklärung siehe Frage 1).
- Auch allgemeine Einstellungen zum Thema Alkoholkonsum können anknüpfend an diese Frage gut diskutiert werden.
- Während die Diskussion über diese Frage bei leichteren und weiblichen Jugendlichen dazu beitragen kann, dass sie stärker für das Thema Trinkmengen sensibilisiert werden, ist bei schwereren und männlichen Jugendlichen darauf zu achten, dass sie die Antwort auf diese Frage nicht als „Freischein“ für hohen Alkoholkonsum fehlinterpretieren („Dann darf ich ja einiges trinken als 90-Kilo-Mann“).
- Hier hilft es, ein paar konkrete Rechenbeispiele parat zu haben. Auch schwere Männer kommen schneller auf einen hohen Promillewert, als sie oft denken. Insbesondere männliche Multiplikatoren können am eigenen Beispiel erläutern, dass sie in ihrem Limit bleiben oder gar keinen Alkohol trinken – und dass für sie Alkohol und „männlich sein“ nichts miteinander zu tun haben.

**Weitere Informationen:**

**[null-alkohol-voll-power.de](http://null-alkohol-voll-power.de) > Wissen/Wieso? Weshalb? Warum?/FAQs**

**FRAGE 5:** Warum ist das Trinken von Spirituosen (Schnaps) besonders riskant?

**ANTWORT:** Eine geringe Menge Spirituosen (Schnaps) reicht aus, um schnell viel reinen Alkohol aufzunehmen und dann auch schnell eine hohe Blutalkoholkonzentration zu erreichen.

### **Inhaltliche Erklärungshilfen und Zusatzinformationen**

- Besonders gefährlich kann der Konsum von hochprozentigen alkoholischen Getränken werden, wenn der Alkohol innerhalb so kurzer Zeit getrunken wird, dass körperliche Warnsignale bzw. Abwehrreaktionen (Übelkeit, Erbrechen, Müdigkeit) noch nicht einsetzen und der Alkoholpegel sozusagen „ungebremst“ auf einen hohen Wert ansteigt.
- Viele Alkoholvergiftungen werden durch den Konsum von Spirituosen ausgelöst. Hochprozentige Alkoholika greifen außerdem die Schleimhäute des Verdauungstraktes stärker an als Getränkearten mit niedrigerem Alkoholanteil.
- Schnaps wird häufig bei Trinkspielen eingesetzt. Dabei kann der Überblick über die Trinkmenge besonders schnell verloren gehen, denn vor allem die Regeln und die Dynamik des Spiels entscheiden darüber, wann wer wie viel trinkt. Durch den Gruppendruck fällt es den meisten Jugendlichen schwer, mitten im Spiel auszusteigen bzw. mit dem Trinken auszusetzen. Empfehlung für die Jugendlichen: Besser und einfacher ist es, gar nicht erst mitzumachen.

### **Hinweise für die Gesprächsführung**

- Zum Teil merkt man an der Reaktion der Jugendlichen, ob bereits Erfahrungen mit dem Konsum von Alkohol, insbesondere von Spirituosen, vorliegen. Dabei werden auch meist die Einstellungen der Jugendlichen zu Alkohol deutlich – eine gute Gelegenheit, über ihre Meinungen zu diskutieren und nicht trinkende Jugendliche zu bestärken.
- Die Thematisierung der besonderen Gefahren durch Spirituosenkonsum sollte nicht dazu führen, dass andere alkoholische Getränke mit geringeren Vol.-%-Werten als (vergleichsweise) unproblematisch dargestellt werden. Falls eine solche Sichtweise deutlich werden sollte, hilft eine Berechnung des bei einer Trinkgelegenheit konsumierten reinen Alkohols (ein halber Liter Bier entspricht ungefähr 3 Schnäpsen à 2 cl).
- Falls Jugendliche Rauschtrinken verharmlosen, sollte über die hiermit zusammenhängenden Gefahren gesprochen werden.

**Weitere Informationen:**

[null-alkohol-voll-power.de](http://null-alkohol-voll-power.de) > Wissen/Alkoholwirkung/Hochprozentiger Alkohol

**FRAGE 6:** Wird man schneller nüchtern, wenn man sich übergibt?

**ANTWORT:** Nein, der Alkohol wird schnell in den Blutkreislauf aufgenommen und darüber im gesamten Körper verteilt.

### **Inhaltliche Erklärungshilfen und Zusatzinformationen**

- Dem Erbrechen nach dem Konsum von Alkohol geht meist das unangenehme Gefühl von Übelkeit voraus. Deshalb kann es als Erleichterung empfunden werden, wenn die Übelkeit nach dem Erbrechen schwächer wird bzw. ganz zurückgeht. Dieses Gefühl der Erleichterung wird oft mit dem Gefühl von Nüchternheit verwechselt.
- Der Alkohol wird nach dem Trinken schnell in den Blutkreislauf aufgenommen und im gesamten Körper verteilt. Man wird also nicht schneller wieder nüchtern, wenn man sich übergeben muss – der Alkohol ist bereits im Blut und die Leber muss ihn abbauen.
- Auch mit Kaffee, Tanzen, Schwerstarbeit oder sonstigen „Rezepten“ lässt sich der Abbau nicht beschleunigen.

### **Chancen für die Gesprächsführung**

- Die Botschaft „Alkohol ist ein Zellgift“ lässt sich über diese Frage gut vermitteln. Beim Erbrechen geht es darum, dieses Zellgift wieder loszuwerden. Erbrechen ist die „Notbremse“ des Körpers!
- Durch ein sofortiges Erbrechen eines Teils des gerade aufgenommenen Alkohols (solange er noch im Magen ist und noch nicht in den Blutkreislauf aufgenommen wurde) kann der „frische Alkohol“ aus dem Körper ausgeschieden werden. Falls Jugendliche einen solchen Fall schildern, können Sie darauf hinweisen, dass Übelkeit und Erbrechen meist erst zeitlich versetzt zum Alkoholkonsum auftreten. Wenn jemand sich dann übergibt, ist der Alkohol also schon längst in der Blutbahn. Zweites Argument: Wenn es zum Erbrechen kommt, ist zuvor meist viel getrunken worden, so dass das eventuelle Ausscheiden von geringeren Mengen „frisch getrunkenen“ Alkohols weniger ins Gewicht fällt.

**Weitere Informationen:**

[null-alkohol-voll-power.de](http://null-alkohol-voll-power.de) > Wissen/Körperzerstörer/Alkohol macht kaputt

**FRAGE 7: Ist Alkohol für Jugendliche schädlicher als für Erwachsene?**

**ANTWORT:** Ja, für Jugendliche ist Alkohol viel schädlicher als für Erwachsene. Sie reagieren wesentlich empfindlicher auf das Zellgift Alkohol, da sich ihre Organe noch in der Entwicklung befinden.

**Inhaltliche Erklärungshilfen und Zusatzinformationen**

- Das Gehirn von Jugendlichen befindet sich noch in einem Reifungsprozess und ist deshalb besonders sensibel gegenüber dem Zellgift Alkohol. Wissenschaftler/-innen gehen davon aus, dass der Reifungsprozess des Gehirns erst nach dem 20. Lebensjahr abgeschlossen ist. In der Jugendzeit finden im Gehirn zudem wichtige Umbauvorgänge statt, die durch den Alkohol beeinträchtigt werden können.
- Die Gehirnregion Hippocampus zum Beispiel, die für die Speicherung von Gedächtnisinhalten zuständig ist, kann durch dauerhaften und überhöhten Alkoholkonsum sogar schrumpfen.
- Empfohlene Grenzwerte für den Alkoholkonsum gibt es nur für Erwachsene.

**Hinweise für die Gesprächsführung**

- Über die Frage lässt sich gut die Sensibilität des Körpers gegenüber dem Zellgift Alkohol transportieren.
- Manche Jugendliche orientieren ihre Einstellung zu Alkohol bzw. ihren Alkoholkonsum an den Verhaltensweisen von Erwachsenen. Mit Hilfe der Frage kann der Unterschied deutlich gemacht und eine Diskussion über ihre Einstellungen zum Alkoholkonsum angeregt werden.
- Es bietet sich an, das Thema „Schädigung von Organen“ mit körperlicher und geistiger Fitness zu verknüpfen. Darüber wird auch der Slogan „Volle Power geht nur mit null Alkohol“ vermittelt.

**Weitere Informationen:**

[null-alkohol-voll-power.de](http://null-alkohol-voll-power.de) > Wissen/Wieso? Weshalb? Warum?/FAQs

- „Viel vertragen können“ gilt für manche Jugendliche als Stärke. Wenn sich Gesprächspartner/-innen mit ihrem Alkoholkonsum brüsten oder darauf verweisen, dass sie selbst nach größeren Trinkmengen keine Wirkung verspüren, kann dies auf eine Gewöhnung an den Wirkstoff Alkohol hinweisen.
- Wenn über konkrete schädliche Folgen von Alkoholkonsum gesprochen wird, sollte ein Schwerpunkt auf die kurzfristigen Konsequenzen des Trinkens gelegt werden (siehe auch Frage 2).

**FRAGE 8:** Welche Wirkung hat Alkohol, wenn er nach dem Sport getrunken wird?

**ANTWORT:** Alkohol hemmt den Muskelaufbau und kann den Körper austrocknen.

### **Inhaltliche Erklärungshilfen und Zusatzinformationen**

- Alkohol nach dem Sport kann die Trainingseffekte reduzieren. Wenn Muskeln wachsen sollen, müssen sie nach dem Training mit Energie versorgt werden. Diese Energieversorgung aber wird durch Alkohol behindert, der Muskelaufbau gehemmt.
- Testosteron hat als körpereigenes Sexualhormon eine muskelaufbauende Wirkung. Ein ausgeglichener Testosteronspiegel ist eine wichtige Grundlage für den Muskelaufbau. Studien zufolge senkt zu viel Alkohol den normalen Testosteronspiegel im Körper.
- Alkohol entzieht dem Körper Wasser, wodurch der Abtransport von Schadstoffen in den Muskeln erschwert wird. Die Muskelzellen werden in der Folge nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt.
- Die Blutgefäße weiten sich, so dass der Körper schneller auskühlt. Durch Alkohol geht Power verloren, auch nach dem Sport.

**Weitere Informationen:**

[null-alkohol-voll-power.de](http://null-alkohol-voll-power.de) > Wissen/Körperzerstörer/Alkohol macht unsportlich

## FRAGE 8: Hinweise für die Gesprächsführung

- Die Frage ist gut geeignet, um sofortige bzw. kurzfristige Folgen von Alkoholkonsum ganz konkret und in einem für die meisten Jugendlichen relevanten Bereich zu erläutern.
- Wenn die allgemeine Aussage „Alkohol und Sport passen nicht zusammen“ durch die Beispiele (siehe inhaltliche Erklärungshilfen) konkretisiert wird, stehen die Chancen gut, dass die Jugendlichen sich daran erinnern. „Null Alkohol – Voll Power“ – das lässt sich an dieser Frage gut verdeutlichen.
- Sport und Alkohol werden zum Beispiel durch Alkoholwerbung bei Sportereignissen systematisch miteinander in Verbindung gebracht. Die Alkoholindustrie profitiert davon, wenn ihre Produkte mit dem gesunden Image von Sport verbunden werden – das positive Bild des Sports strahlt auf sie ab. Diese Zusammenhänge sollte man vor allem dann im Hinterkopf haben, wenn für manche Jugendliche Alkohol zum Beispiel nach dem Sport „automatisch“ dazugehört.

**FRAGE 9:** Was hat mehr Kalorien: Ein Biermixgetränk (0,33 l) oder eine Apfelsaftschorle (0,33 l)? Oder haben beide gleich viel Kalorien?

**ANTWORT:** Ein Biermixgetränk hat mehr Kalorien als eine Apfelsaftschorle.

## Inhaltliche Erklärungshilfen und Zusatzinformationen

- 1 Gramm reiner Alkohol (7 kcal) hat fast so viele Kalorien wie 1 Gramm Fett (9 kcal) und mehr als 1 Gramm Zucker (4 kcal).
- Zusätzlich kann Alkohol dick machen, weil er den natürlichen Fettabbau im Körper drosselt. Außerdem bekommen viele Hunger, nachdem sie Alkohol getrunken haben, und nehmen dann noch mehr Kalorien auf, zum Beispiel in Form von Fast Food.
- Alkohol hat also einen relativ hohen Kalorienwert, ohne dem Körper dabei wichtige Stoffe wie Vitamine oder Spurenelemente zu liefern. Es handelt sich in diesem Sinne also um „leere Kalorien“.

## FRAGE 9: Hinweise für die Gesprächsführung

- Die Antwort auf die Frage löst bei vielen Jugendlichen Verwunderung aus, so dass man hierüber im Allgemeinen gut ins Gespräch kommt.
- Bei Jugendlichen, für die das Thema Kalorien weniger interessant erscheint, kann man an dieser Stelle auch auf das Thema Fitness eingehen.
- Einigen Jugendlichen erscheint Alkoholkonsum noch als folgen- bzw. harmlos. Das Thema Kalorien kann dazu dienen, dieses Bild zu „stören“ und (oft erstmals) ein Nachdenken über Alkohol anzustoßen. Hieran anknüpfend können allgemeinere Einstellungen zum Thema Alkohol diskutiert werden.
- Die meisten Kinder und Jugendlichen im Alter der Zielgruppe mögen den Geschmack von alkoholischen Getränken noch nicht (zu scharf, zu bitter etc.). Die Süße in den Biermixgetränken überdeckt den für sie unangenehmen Geschmack des Alkohols. Um zu verdeutlichen, dass Biermixgetränke genauso ernst zu nehmen sind wie andere alkoholische Getränke, bietet es sich zum Beispiel an, den Alkoholgehalt eines Biermixgetränks in „Spirituosen“ umzurechnen und damit anderen alkoholischen Getränken gleichzustellen: Eine 330 ml-Flasche eines Biermixgetränks (2,5 Vol.-%) entspricht einem Glas Schnaps (2 cl, 38 Vol.-%).
- Bei der Auseinandersetzung mit dem Thema Kalorien sollte in jedem Fall vermieden werden, dass die Jugendlichen auf die Idee kommen, „an anderer Stelle“ (zum Beispiel beim Essen) Kalorien einzusparen, um dann „folgenlos“ Alkohol trinken zu können. Wenn der Eindruck entsteht, dass das Thema „Schlank sein“ und das Zählen von Kalorien für die Jugendlichen eine übertrieben große Bedeutung haben (die z. B. in Richtung einer Essstörung denken lässt), sollte diese Frage entsprechend kurz behandelt bzw. der Aspekt der fehlenden Nährwerte in den Vordergrund gestellt werden.

### Weitere Informationen:

[null-alkohol-voll-power.de](http://null-alkohol-voll-power.de) > Wissen/Körperzerstörer/Alkohol macht dick

**FRAGE 10:** Wie wirkt sich viel Alkohol auf Sex aus?

**ANTWORT:** Kondome werden leichter vergessen, obwohl sie vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützen.

### **Inhaltliche Erklärungshilfen und Zusatzinformationen**

- Alkohol enthemmt, macht lockerer und unkritischer. Dadurch sinkt die Schwelle für Dinge, die man nüchtern nicht tun würde.
- Leute, die getrunken haben, benutzen beim Geschlechtsverkehr seltener Kondome. Eine ungewollte Schwangerschaft oder auch eine Geschlechtskrankheit können die Folge sein. Eine Geschlechtskrankheit überträgt sich, 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.

### **Hinweise für die Gesprächsführung**

- Sexualität ist für viele Jugendliche ein interessantes Thema. Deshalb lässt sich über diese Frage in vielen Fällen ein hoher Aufmerksamkeitslevel erreichen, der sich gut für die Gespräche nutzen lässt.
- Viel Alkohol kann auch eine Erektion erschweren.
- Die BZgA-Kampagne zum Thema: [www.loveline.de](http://www.loveline.de)
- Besonders jüngere Gesprächspartner/-innen, die selber noch keine sexuellen Erfahrungen gemacht haben, können schamhaft und verunsichert reagieren, wenn sie auf das Thema Sexualität angesprochen werden, insbesondere im Beisein von anderen. In diesem Fall kann die Frage zum Beispiel als reine Wissensfrage behandelt und nicht als Anknüpfungspunkt für ein persönliches Gespräch genutzt werden.

**Weitere Informationen:**

[null-alkohol-voll-power.de](http://null-alkohol-voll-power.de) > Wissen/Sex mit Schreck

## Fragen und Antworten „Rätsel-Spaß“

**1** Brennt hier was? Nein, aber **BRANNTWEIN** ist trotzdem gefährlich und darf darum nach dem Jugendschutzgesetz erst an Personen ab 18 Jahren verkauft werden.

**2** So tierisch schlecht kann es einem nach dem Alkoholtrinken gehen: **KATER**.

**3** Mit zu viel Alkohol schlägt die Stimmung schnell um, denn viele werden dann reizbar und **AGGRESSIV**.

**4** So heißt „Alkohol“ rein wissenschaftlich: **ETHANOL**.

**5** Hier ist das Hauptorgan zum Alkoholabbau im Körper: **LEBER**.

**6** Daher hat der alkoholbedingte Bauch seinen Namen: **BIER**.

**7** Je 2 Standardgläser Alkohol an höchstens 5 Tagen in der Woche gelten für männliche Erwachsene als risikoarm, für Jugendliche und erwachsene Frauen ist das schon zu **VIEL**.

**8** Auf der Couch: Wenn Alkohol zur Sucht wird, hilft oft nur eine **THERAPIE**, um wieder „ohne“ zu leben.

**9** So wird auf Flaschenetiketten abgekürzt, wie viel Alkohol im Getränk enthalten ist: **VOL**-%.

**10** Ein Blick auf die „Null Alkohol – Voll Power“-Website zeigt: Alkohol macht dumm. Denn volle Gehirn-**POWER** geht nur mit null Alkohol.

H	I	H	O	B	I	H	Q	C	D	G	C	M	I	V	M	J	Q	F	U	R	K
I	B	B	I	E	R	E	M	A	U	I	H	P	S	U	B	B	F	J	T	A	F
G	R	M	N	U	T	C	A	A	Q	N	C	K	P	M	R	J	F	L	O	G	Z
K	A	H	H	G	F	T	Q	S	J	B	I	A	R	O	Y	L	H	E	P	G	A
E	N	H	R	I	C	H	B	M	E	E	B	T	P	N	W	S	B	B	G	R	K
L	N	V	O	L	B	E	K	F	B	T	L	E	R	D	G	E	A	E	W	E	V
G	T	Z	E	L	Q	R	L	S	S	H	V	R	Y	B	X	M	R	R	B	S	G
S	W	H	F	E	W	A	F	D	G	A	T	A	J	R	J	S	U	Z	M	S	P
E	E	Y	T	N	J	P	E	I	K	N	A	O	I	G	V	M	J	P	C	I	G
L	I	U	Q	Z	R	I	S	U	D	O	T	Q	H	V	Y	G	W	R	N	V	Y
Z	N	J	I	U	F	E	V	I	E	L	K	C	F	O	W	M	L	E	E	S	N
U	G	J	R	V	W	Z	G	G	D	H	M	C	K	Q	R	C	L	V	M		Z



## Impressum

Herausgeber	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit. Alle Rechte vorbehalten.
Projektleitung	Evelin Strüber, BZgA
Konzeption und Text	Evelin Strüber und Peter Spahlinger
Gestaltung	PLANTAGE iX
Druck	Warlich Druck Meckenheim GmbH Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
Auflage	1.2.09.20
Bestell-Nr.	32070061

Diese Arbeitshilfe ist kostenlos erhältlich bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.



