

# Jugend braucht Unterstützung

Eine Anleitung zum  
**HaLT-Mitmach-Parcours**



HaLT – Hart am Limit  
Ein Alkoholpräventionsprojekt für Kinder und Jugendliche

[www.halt-in-bayern.de](http://www.halt-in-bayern.de)

# Inhalt

Vorwort .....	3
Einführung .....	4
Alkohol – Gift für die Zelle? .....	5
Alkohol – Kennst du dein Limit?.....	7/8
Alkohol – Kriegst du die Kurve? .....	9
Alkohol und Sexualität – Noch locker oder schon daneben? .....	10
Alkohol – Wir schalten um zur Werbung!? .....	11
Alkohol – Glaubst Du an Mythen?.....	12
Alkohol – Von der Party in die Notaufnahme? .....	13
Themen-Banner .....	14
Literatur .....	15
HaLT-Standorte.....	16



## Vorwort

Spätestens seit der Jahrtausendwende entwickelte sich unter Jugendlichen in Europa eine neue Form des riskanten Alkoholkonsums. Charakteristisch für diese (neuen) Trinkmuster sind eine episodenhafte Konsumfrequenz, schnelles bis exzessives Trinken in der jeweiligen Trinksituation, veränderte Konsumpraktiken und Trinktechniken wie z.B. Vorglühen, Kofferraum- oder Tetrapack-Saufen, das Trinken an öffentlichen Plätzen sowie die Selbstdarstellung Jugendlicher beim Alkoholkonsum in entsprechenden Online-Videoportalen. Gerade im internationalen Vergleich sind Rauschtrinken und Trunkenheit in Deutschland häufig.

Für dieses Phänomen des jugendlichen Rauschtrinkens entwickelte das Suchtpräventionszentrum Villa Schöpflin unter der Bezeichnung „HaLT – Hart am Limit“ ein spezifisches duales Präventionsprojekt, das konzeptionell im Bereich der kommunalen Suchtprävention anzusiedeln ist. Als eines der ersten Bundesländer entschied sich Bayern unter der Initiative und Förderung des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege (vormals Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit) im Herbst 2007 für eine möglichst flächendeckende Umsetzung von „HaLT – Hart am Limit“. Die Projektimplementierung wurde der Bayerischen Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen (BAS) übertragen, wissenschaftlich begleitet wird das Projekt durch die Otto-Friedrich-Universität Bamberg. Zu Beginn des Jahres 2014 arbeiten im Freistaat Bayern 45 HaLT-Standorte in allen sieben Regierungsbezirken.

Die unterfränkischen HaLT-Zentren Main-Spessart und Schweinfurt zählen zu den bayerischen HaLT-Standorten der ersten Stunden. Mit viel Pioniergeist, innovativen Ideen, konstruktivem Engagement und weitreichenden Kooperationen setzen die Kolleginnen und Kollegen vor Ort seit 2008 die konzeptionellen Vorgaben des HaLT-Projektes um und entwickeln diese unter Berücksichtigung der regionalen Gegebenheiten stetig weiter. In der bisherigen Projektlaufzeit sind dadurch zahlreiche Maßnahmen und Beiträge für eine gelingende kommunale Suchtprävention entwickelt worden.

Die vorliegende Begleitschrift zum HaLT-Mitmach-Parcours vervollständigt in dieser Hinsicht eine weitere Präventionsmaßnahme in dieser praxisorientierten Reihe. Der Einsatz des HaLT-Mitmach-Parcours wurde in den letzten beiden Jahren erprobt und hat sich in Schulen sowie in der offenen Jugendarbeit bewährt und wurde aufgrund seines hohen praktischen Nutzens bereits von anderen bayerischen HaLT-Standorten kopiert.

Seitens der zentralen Projektkoordination schätzen wir die engagierte, konstruktive und angenehme Zusammenarbeit mit den Kolleginnen und Kollegen vor Ort sowie das hohe Interesse und die Bereitschaft, im Rahmen von Forschungsprojekten zu partizipieren. Für den HaLT-Mitmach-Parcours wünschen wir den HaLT-Standorten Main-Spessart und Schweinfurt eine stetige Nachfrage und zielführende Einsätze.

Prof. Dr. Jörg Wolstein  
27.01.2014  
[www.bas-muenchen.de](http://www.bas-muenchen.de)  
[www.halt-in-bayern.de](http://www.halt-in-bayern.de)



# Einführung

## Jugend braucht Unterstützung

### Die Broschüre zum HaLT-Mitmach-Parcours

Die vorliegende Begleitbroschüre zum HaLT-Mitmach-Parcours wurde zur fachlichen Unterstützung von Lehrkräften und MitarbeiterInnen der Jugendarbeit entwickelt, die gemeinsam mit Fachkräften der Suchtprävention den HaLT-Parcours betreuen. Sie beinhaltet aktuelles Hintergrundwissen und beleuchtet unterschiedliche Aspekte der Alkoholprävention. Anhand exemplarischer Darstellung von Methoden wird veranschaulicht, wie mit den Bannern des Parcours gearbeitet werden kann und welche Lernziele dabei verfolgt werden. Die Beschreibungen und Hinweise verstehen sich dabei als Anregungen. Die vorliegende Publikation dient als Grundlage für die Durchführung des HaLT-Mitmach-Parcours und kann sowohl für die Ein- als auch für die Nachbearbeitung genutzt werden.

Der HaLT-Mitmach-Parcours wurde im Rahmen des alkoholspezifischen Präventionsprojektes „HaLT in Bayern“ von den Standorten Main-Spessart und Schweinfurt entwickelt und in der Praxis erprobt. Inhaltlich gliedert sich der Parcours in sieben thematische Banner:

- Alkohol – Kennst Du Dein Limit?
- Alkohol – Gift für die Zelle?
- Alkohol – Kriegst Du die Kurve?
- Alkohol und Sexualität – Noch locker oder schon daneben?
- Alkohol – Wir schalten um zur Werbung!?
- Alkohol – Glaubst Du an Mythen?
- Alkohol – Von der Party in die Notaufnahme?

Für jeden genannten Teilaspekt der Alkoholprävention steht ein Banner/eine Station zur Verfügung. Entsprechend flexibel können auch einzelne Themen gewählt und bearbeitet werden. An jeder Station kommen unterschiedliche Methoden zum Einsatz. Ziel ist es, Wissen nachhaltig zu vermitteln, Einstellungen, Trinkmotive und Verhalten kritisch zu hinterfragen und Möglichkeiten zur Modifikation riskanter Einstellungen und/oder Verhaltensweisen gemeinsam zu erarbeiten. Unter der Berücksichtigung von Alter und Vorwissen der jeweiligen Zielgruppe können so wesentliche Inhalte der Alkoholprävention transportiert werden und verschiedene (Teil)Aspekte in den Fokus genommen werden.

Die für den HaLT-Mitmach-Parcours ausgewählten Inhalte und Schwerpunktsetzungen orientieren sich am aktuellen Forschungsstand und können bei Bedarf flexibel und zeitnah modifiziert und den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen angepasst werden.

Der HaLT-Mitmach-Parcours ist geeignet um mit Jugendlichen ab 12 Jahren zum Thema Alkohol - risikoarmer und altersgerechter Konsum - zu arbeiten. Er wird überwiegend in Schulen und in der offenen Jugendarbeit eingesetzt.

Die HaLT-Standorte Main-Spessart und Schweinfurt verfügen jeweils über einen HaLT-Mitmach-Parcours. Verleih, Transport und Aufbau sind mit wenig Aufwand verbunden.



**Informieren + Hinsehen + Grenzen setzen = HaLT**

# Alkohol – Gift für die Zelle?

Themenspektrum: Wirkungen, akute und langfristige Risiken

## Alkohol – Wirkungen und Risiken

Alkohol dringt über die Schleimhäute rasch in die Blutbahn und durchströmt den ganzen Organismus. Er beeinflusst vor allem die Zentren des Gehirns, die das Bewusstsein und die Gefühle steuern. Er wirkt zunächst anregend, später betäubend. Jugendliche in der Pubertät sind dabei in besonderem Maße gefährdet: Reifungsprozesse bestimmter Gehirnareale (die u.a. mit Motivation, impulsivem Verhalten und der Entwicklung einer Abhängigkeit in Verbindung stehen) werden durch den Konsum von Alkohol gestört. Es kann zu bleibenden neurobiologischen Veränderungen kommen, die riskanten Alkoholkonsum im Erwachsenenalter begünstigen.

### A. Akute Wirkungen und Risiken

#### Alkohol - akute physische und psychische Auswirkungen

Alkohol gelangt über die Schleimhäute des Verdauungstraktes rasch in die Blutbahn (Kohlensäure beschleunigt diesen Prozess noch): Nach etwa 45 bis 75 Minuten wird die maximale Blutalkoholkonzentration erreicht. Alkohol überwindet dabei - im Gegensatz zu anderen Zellgiften - problemlos die Blut-Hirn-Schranke und beeinflusst dort die Steuerung zahlreicher körperlicher Funktionen und Emotionen, wie z.B. die Koordination von Bewegungen, das Konzentrationsvermögen oder Ängste. In Abhängigkeit von Konstitution und Tagesform kann Alkohol bereits in sehr geringen Mengen zu erheblichen Einschränkungen in der Leistungsfähigkeit führen.

#### Alkohol - biphasische Wirkung:

Aus der neben stehenden Tabelle wird die biphasische Wirkung von Alkohol ersichtlich: In niedrigen Dosen und während des Anstiegs des Blutalkoholwertes in der ersten Stunde wirkt er angenehm anregend, entspannend und versetzt in eine gehobene Stimmung. Steuerungsfähigkeit und Motorik sind leicht eingeschränkt. Bei Alkoholkonsum in höheren bzw. hohen Dosen und in der Phase des Alkoholabbaus sind die Auswirkungen auf den Organismus, das Erleben und Verhalten deutlich negativ und unangenehm.

#### Black-Out oder Filmriss

Unter einem Black-Out oder Filmriss versteht man eine zeitweilige Gedächtnisstörung (Amnesie). Man kann sich nicht mehr genau erinnern, was man unter Alkoholeinfluss getan oder gesagt hat.

#### Alkoholintoxikation - Rauschtrinken

Eine Alkoholintoxikation beschreibt eine Vergiftung des Körpers durch Ethylalkohol. Dies kann von einer leichten Beeinträchtigung, Desorientierung und Benommenheit bis hin zu einem komatösen Zustand oder Tod führen. Die Regelung von Herz, Kreislauf und Atmung wird beeinträchtigt. Es drohen Unterkühlung, Unterzuckerung, Ersticken durch Erbrechen und Atemstillstand. Bewusstlosigkeit aufgrund einer Alkoholvergiftung ist ein lebensbedrohlicher Zustand! Ein Mensch mit einer Alkoholvergiftung muss sofort ins Krankenhaus! (weitere Informationen unter „Von der Party in die Notaufnahme“)

#### ab ca. 0,2 Promille

Es verändert sich das subjektive Erleben und das persönliche Verhalten. Die Sehfähigkeit, das Konzentrationsvermögen und die Koordination der Motorik lassen nach. Man fühlt sich zwangloser, enthemmt und der Widerstand gegen weiteren Alkoholkonsum sinkt.

#### ab ca. 1,0 Promille

Es kommt zusätzlich zu Gleichgewichts- und Sprachstörungen. Dieses „Rauschstadium“ geht einher mit entweder depressiver oder läppisch-heiterer Stimmung. Aufmerksamkeit und Wahrnehmung lassen weiter nach.

#### ab ca. 2,0 Promille

Es wird das Betäubungsstadium erreicht. Störungen in der Orientierung und des Gedächtnisses treten auf. Es kann zu einem Blackout kommen, bei einer schweren Alkoholvergiftung zur Bewusstlosigkeit und letztendlich zum Tod.



Bayernweit stieg die Zahl der mit einer Alkoholintoxikation eingelieferten Jugendlichen im Alter von 10-19 Jahren von 2000 bis 2009 stetig an. Im Jahr 2000 waren ca. 2.100 Jugendliche, 2003 ca. 3.000 Jugendliche und 2006 ca. 4.100 Jugendliche betroffen. Im Jahr 2009 mussten ca. 5.200 Jugendliche wegen einer akuten Alkoholproblematik im Krankenhaus behandelt werden.

## B. Spätfolgen von übermäßigem Dauerkonsum

### Physische Folgen:

- Bei regelmäßigem und/oder erhöhtem Konsum treten zunächst eher unbestimmte körperliche Beschwerden wie Müdigkeit, Schlafstörungen oder Magenverstimmungen auf.
- Jeder Alkoholkonsum verursacht Zellschädigungen in allen Geweben.
- Häufiges Trinken begünstigt Krebserkrankungen, insbesondere des Verdauungstraktes (Mund- und Rachenraum, Speiseröhre, Magen und Darm). Frauen sind einem erhöhtem Brustkrebsrisiko ausgesetzt.
- Zellschädigungen erfolgen ebenso in der Leber (Fettleber, Leberzirrhose), der Bauchspeicheldrüse, dem Herz, der Muskulatur und besonders auch im Nervensystem (Hirnatrophie, Neuropathie).
- Das Risiko von Bluthochdruck und Schlaganfall erhöht sich.
- Chronischer Alkoholkonsum über Jahre hinweg kann letztlich zu einem Hirnorganischen Psychosyndrom oder dem Korsakow-Syndrom führen, einem massiven, bleibenden Gehirnschaden, der sich durch Amnesie und Desorientierung auszeichnet.

### Psychische Folgen:

Bei lang anhaltendem Alkoholkonsum wird auch die Psyche gravierend beeinträchtigt: es kommt häufig zu Stimmungsschwankungen, Angstzustände können sich entwickeln, Gedächtnisleistungen sind vermindert oder gestört. Oft entwickeln sich Depressionen, die bis zu einer Suizidgefährdung reichen können.

### Soziale Folgen:

Ein Dauerkonsum von Alkohol führt in seinem Verlauf häufig zu Konflikten mit dem sozialen Umfeld (Familie, Freunde, Arbeitsplatz) und damit zu dessen Veränderungen. Persönliche Beziehungen gestalten sich zunehmend schwierig oder zerbrechen. Möglicherweise ist durch verändertes Verhalten sogar der Ausbildungs- oder Arbeitsplatz bedroht.



## Methodenbox

- Folgen des Alkoholkonsums werden in der Arbeitsgruppe gesammelt und auf Flipchart oder einzelnen Karteikarten festgehalten. Die Begriffe werden auf einer Skala von weniger schlimm bis ganz schlimm zugeordnet und im Anschluss diskutiert.
- Kleingruppenarbeit zur Frage: „Welche Folgen und Auswirkungen kann der Konsum von Alkohol haben?“ und anschließende Diskussion.
- Ordnen der Folgen in kurzfristige und langfristige Folgen von Alkoholmissbrauch.
- Ordnen der Folgen in die Gruppen psychisch, physisch und sozial.

## Lernziel

- Alkoholkonsum hat unterschiedliche, (un)erwünschte Wirkungen und Folgen. Jugendliche sind durch Alkohol-Konsum in besonderem Maße gefährdet.



# Alkohol – Kennst du dein Limit?

**Themenspektrum: Blutalkoholkonzentration (BAK), Alkoholgehalt von Getränken, Risikoarmer Konsum**

## Hintergrund: Blutalkoholkonzentration

Ethanol löst sich sehr gut in Wasser - aber ist nur sehr begrenzt fettlöslich. Nach dem Trinken verteilt sich der Alkohol deshalb über das Blut im Wesentlichen nur im wässrigen Körpergewebe und wird nahezu vollständig resorbiert. Er gelangt innerhalb kurzer Zeit vor allem aus dem Darm in den Blutkreislauf in nahezu alle Gewebe des Körpers. Der Blutalkoholspiegel (Blutalkoholkonzentration) steigt. In Deutschland wird die Blutalkoholkonzentration nach wie vor üblicherweise in Promille angegeben. Wirklich exakt lässt sich die Blutalkoholkonzentration nur durch eine Blutprobe feststellen, weniger präzise sind Atemalkoholmessungen.

## Hintergrund: Berechnung des Blutalkoholspiegels mittels Widmark-Formel

Eine Berechnungsmöglichkeit anhand der getrunkenen Menge Alkohol bietet die Widmark-Formel:

$$\frac{\text{Getrunkene Menge Alkohol in Gramm}}{\text{Körpergewicht in Kilogramm} \times \text{Reduktionsfaktor}}$$

Der Reduktionsfaktor berücksichtigt das Volumen in dem sich der Alkohol im Körper verteilt. Aufgrund eines unterschiedlich hohen Körperwasseranteils beträgt dieser für Männer: 0,7, für Frauen: 0,6.

Trinkt zum Beispiel eine 55 kg schwere Frau einen Liter Bier (Alkoholgehalt 5 Vol.-%, das entspricht 40 g reinem Alkohol) lässt sich ihre maximale Blutalkoholkonzentration wie folgt berechnen:

$$\frac{40\text{g Reinalkohol}}{55\text{ kg Körpergewicht} \times 0,6 (\text{Reduktionsfaktor})} = 1,21 \text{ Promille}$$

Das Ergebnis liefert allerdings nur einen groben Annäherungswert und überschätzt die tatsächliche Blutalkoholkonzentration, weil die Formel weder die unvollständige Resorption des Alkohols im Organismus noch die Alkoholabbaurate berücksichtigt. Letztere beträgt diese für Frauen etwa 0,13 Promille/Stunde und für Männern etwa 0,15 Promille/Stunde.

## Hintergrund: Alkoholgehalt von Getränken

Aus der Menge des alkoholischen Getränks (0,5 Liter Bier), dem Alkoholgehalt in Volumenprozent (für Bier ca. 5 Vol.%) und dem spezifischen Gewicht von Alkohol (0,8 g/cm<sup>3</sup>) lässt

sich die enthaltene Menge Reinalkohol in Gramm mit folgender Formel berechnen:

$$\text{Formel:} \\ \text{Volumen des Getränks in cm}^3 \times \text{Alkoholgehalt in Vol.} \% \times 0,8 \text{ g/cm}^3$$

## Zwei Berechnungsbeispiele:

Whisky Cola (330 ml, 10 Vol%)

$$330 \text{ cm}^3 \times 10/100 (10 \text{ Vol}\%) \times 0,8 \text{ g/cm}^3 = 26,4 \text{ g Alkohol}$$

0,5 l Bier (500 ml, 5 Vol%):

$$500 \text{ cm}^3 \times 5/100 (5 \text{ Vol}\%) \times 0,8 \text{ g/cm}^3 = 20 \text{ g Alkohol}$$

Der Alkoholgehalt eines selbstgemixten Cocktails wird berechnet durch Aufaddieren der einzelnen Anteile des verwendeten alkoholischen Getränkes (Bier, Sekt, Wodka...).

Beispielhaft wird von einem Liter Orangensaft 1/4 Liter entnommen und mit Wodka (250 ml, 37,5 Vol%) aufgefüllt.

$$250 \text{ cm}^3 (\text{Wodka}) \times 37,5/100 (37,5 \text{ Vol}\%) \times 0,8\text{g/cm}^3 = 75 \text{ g Alkohol}$$

## Hintergrund: Risikoarmer Konsum

### Ab wann wird es zu viel?

Diese Frage lässt sich nicht pauschal beantworten. Es hängt sehr stark vom Einzelfall ab, wie sich der Konsum von Alkohol auswirkt. Da Alkohol für den Körper ein Gift darstellt, das abgebaut werden muss, kann man Schäden infolge Alkoholkonsums nie ausschließen. Viele Faktoren wie Alter, Geschlecht, individuelle Alkoholverträglichkeit, Trinkmenge, Trink-Frequenz etc. haben letztlich einen Einfluss auf die akuten (siehe „Gift für die Zelle“) und chronischen Risiken des Alkoholkonsums. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schlägt gegenwärtig täglich 12g Reinalkohol bei Frauen und 24g bei Männern, als Obergrenzen für (vermutlich) nicht schädigenden Alkoholkonsum bei zwei konsumfreien Tage pro Woche vor. Ansonsten können gesundheitliche Schädigungen durch Alkohol auftreten und sich eine Gewöhnung einstellen.

Die Empfehlung der WHO sowie auch die Widmark-Formel gelten nur für Erwachsene. Für Jugendliche gibt es diesbezüglich keine wissenschaftlich fundierten Empfehlungen.

### Besondere Risiken für Jugendliche

Die Risiken und gesundheitlichen Gefährdungen durch Alkohol für Jugendliche sind ungleich höher als bei Erwachsenen. Da die Entwicklung der Organe bei Jugendlichen noch nicht abgeschlossen ist und empfindlicher reagieren, beeinträchtigt Alkohol den Körper von Jugendlichen mehr als den Erwachsener.

Dies hat unterschiedliche Ursachen:

- Aufgrund des geringeren Körpergewichts verteilt sich getrunkenen Alkohol auf eine geringere Menge Körperwasser. Die gleiche Menge Alkohol führt dann zu höheren Blutalkoholkonzentrationen.
- Jugendliche verfügen noch über weniger Alkohol abbauende Enzyme.
- Alkoholkonsum kann körperliche Entwicklungsprozesse, wie z.B. das Knochenwachstum, negativ beeinflussen.
- Das jugendliche Gehirn befindet sich etwa bis zum Alter von etwa 25 Jahren noch in einer Reifungsphase und reagiert deshalb vermutlich empfindlicher auf die toxischen Wirkungen des Alkohols. Anders als bei Erwachsenen werden nicht nur Zellen der Hirnsubstanz zerstört, sondern die Hirnentwicklung wird gar nicht erst erfolgreich abgeschlossen.
- Fortgesetzter Alkoholmissbrauch fördert Konzentrationsstörungen, die Gedächtnisleistung wird eingeschränkt. Alkohol beeinflusst die Leistungsfähigkeit des Gehirns und damit die Leistung in Schule und Beruf. Über den Blutkreislauf gelangen die Moleküle des Alkohols in das Gehirn. Sie wirken dort vor allem auf die Informationsübertragung zwischen den Nervenzellen ein und behindern die Leistungsfähigkeit. Es kommt zur Abnahme der Wahrnehmungsfähigkeit, des räumlichen Vorstellungsvermögens, der Konzentration und der Koordination. Die Gehirnregion Hippocampus spielt dabei eine Schlüsselrolle. Durch zu viel Alkohol wird diese Region regelrecht blockiert. Die Speicherung neuer Informationen im Gehirn wird gestört. Neu erlerntes Wissen kann sich im Gedächtnis gar nicht erst festsetzen.
- Psychische Beeinträchtigungen können sich als Stimmungsschwankungen, Gereiztheit und Aggressivität äußern. Durch den Konsum von Alkohol steigt die Risikobereitschaft. Bei von vornherein aggressionsbereiten Personen sinkt die Schwelle für gewalttätiges Handeln.
- Die Risikobereitschaft nimmt häufig zu, Alkohol führt oft zu Selbstüberschätzung.
- Alkohol hat häufig Einfluss auf das Urteilsvermögen. In alkoholisiertem Zustand können Situationen Stress auslösen. Ein Blick, ein flapsiger Spruch werden als „Angriff“ fehlinterpretiert und können aggressive Impulse verstärken.

Bisher wurden für Jugendliche keinerlei Grenzwerte für einen risikoarmen Konsum festgelegt. Jugendliche unter 16 Jahren sollten deshalb überhaupt keinen Alkohol trinken. Dies entspricht aber häufig nicht der Realität.

[Grenzen für Jugendliche ergeben sich aus Trinktagen pro Woche, Jugendschutzgesetz, Rauschwirkungen und Kontrollverlust, wenn der Spaß in unangenehme Nebenwirkungen kippt.]

### Methodenbox

- Berechnung der Blutalkoholkonzentration (= BAK) anhand der Widmark-Formel
- Herstellen von selbstgemixten Getränken und anschließende Berechnung des Alkoholgehalts (an Stelle der Spirituosen wird Wasser verwendet)
- Schätzen des Reinalkoholgehaltes in verschiedenen Fertiggetränken (Bier, Biermix-Getränke, Schnaps, Alcopops). Die Getränke werden nach ihrem Alkoholgehalt in eine Reihenfolge gestellt. Beispielfrage: Wie viele „kleine Feiglinge“ haben den gleichen Reinalkoholgehalt wie ein Liter Bier?
- Restalkohol, Alkoholabbaurate berechnen

Benötigte Materialien: Standardgläser, Feiglinge, Maßkrug, Fertiggetränke, Mini-Alkohol-Karte, Taschenrechner

### Lernziel

- Befähigung zur realistischen Einschätzung der tatsächlich getrunkenen Menge Reinalkohol und des daraus resultierenden Rauschzustandes; Grundfähigkeiten für einen verantwortungsvollen, risikoärmeren Konsum
- Wissen über den Einfluss der Trinkgeschwindigkeit und des Alkoholgehalts
- Wissen über die individuellen Unterschiede in der Alkoholverträglichkeit: Gewicht, Alter, Geschlecht, ...

Wie viel ist drin?	Alkoholgehalt	reiner Alkohol
Bier (0,5 l)	ca. 5,0 Vol.-%	ca. 20 g
Biermix (0,33 l)	ca. 2,5 Vol.-%	ca. 6,6 g
Wein (0,25 l)	ca. 11 Vol.-%	ca. 22 g
Sekt (0,125 l)	ca. 11 Vol.-%	ca. 11 g
Schnaps (4 cl)	ca. 35 Vol.-%	ca. 12 g



# Alkohol – Kriegst du die Kurve?

## Themenspektrum: Alkohol und Straßenverkehr

### Hintergrund: Alkohol und Straßenverkehr

Noch immer nehmen Verkehrsunfälle eine Spitzenposition bei den Mortalitätsrisiken für Jugendliche und junge Erwachsene ein. Eine Vielzahl dieser Unfälle sind alkoholbedingt: Im Jahr 2002 wiesen ca. 20% der Unfallfahrer zwischen 18 und 21 Jahren eine erhöhte BAK auf. Besonders betroffen sind junge Männer sowie jugendliche Rauschtrinker (DHS, 2009; Laucht, 2009). Erfreulicherweise hat sich zwischen 2000 und 2010 die Anzahl der Alkoholunfälle mit Personenschaden um etwa 45% reduziert (Jahrbuch Sucht 2012). Diese positive Entwicklung steht möglicherweise in Zusammenhang mit der Senkung der Promille-Grenzen: so wurde zunächst im Jahr 2001 die 0,8 Promille-Grenze für alle Kraftfahrer auf 0,5 Promille gesenkt. Ergänzend hierzu wurde im Jahr 2007 die Null-Promille-Grenze für junge Fahrer unter 21 Jahren sowie für alle Fahranfänger in der zweijährigen Probezeit gesetzlich verankert.

Die Straßenverkehrsordnung schreibt das grundsätzliche Fahrverbot ab einem Blutalkoholwert von 0,5 Promille vor, da Alkohol sofort und bereits in kleinen Mengen die Wahrnehmungsfähigkeit beeinträchtigt. Kommt es zu einem Verkehrsunfall führt dies bereits bei 0,3 Promille zum Führerscheinentzug und zu Einbußen im Versicherungsschutz. Treten beim Fahrer schon vorher Ausfallerscheinungen wie z.B. Schlangenlinien fahren auf, führt dies ebenfalls zu einem Führerscheinentzug.

Als absolut fahruntüchtig gilt, wer mit mehr als 1,1 Promille ins Auto steigt. Dies führt zu einem Führerscheinentzug.

Mopedfahrer riskieren ihre Fahrerlaubnis oder auch eine Sperre für den Autoführerschein, wenn sie alkoholisiert unterwegs sind. Die Promillegrenzen sind identisch mit denen des Autoführerscheins. Eine Medizinisch-Psychologische Fahreignungsuntersuchung (kurz MPU) wird ab einem Alkoholwert von 1,6 Promille, wenn ein Fahrer drei mal wegen Überschreitung der 0,5 Promille-Grenze ein Fahrverbot hatte oder bei Verdacht auf regelmäßigen Konsum von Drogen angeordnet.

Ab 1,6 Promille kommt es zu einem Führerscheinentzug für Fahrradfahrer. Diesen Wert empfehlen wir jedoch nicht offensiv an die Schüler weiter zu geben. Über die Senkung der Grenze auf 0,5 Promille wird derzeit diskutiert.

### Schon wenige Promille steigern das Unfallrisiko erheblich!

Mit so viel Promille	steigt das Unfallrisiko
0,5 .....	doppelt
0,6 .....	dreifach
0,8 .....	vierfach
1,0 .....	achtfach
1,2 .....	zehnfach
1,4 .....	zwanzigfach

Die Ergebnisse einer systematischen Literaturanalyse von Stolle et al. (2009) zeigen den Zusammenhang zwischen Rauschtrinken und riskantem Verhalten im Straßenverkehr. Jugendliche „mit episodisch exzessivem Alkoholkonsum“

- fahren häufiger Fahrrad ohne Helm,
- fahren häufiger alkoholisiert,
- steigen häufiger zu alkoholisierten Fahrern ins Auto.

### Methodenbox

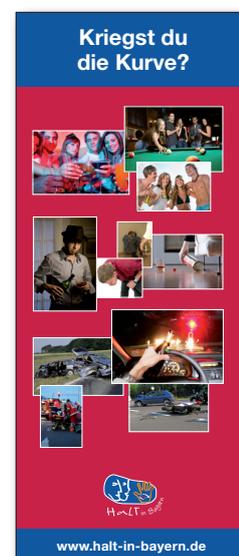
- Bilder auf dem Banner als Einstieg (tolle Party, schreckliche Folgen, etc.)
- Übungen mit den Rauschbrillen:
- Kleingegenstände (Münzen etc.) vom Boden aufheben
- Balancieren auf einem auf dem Boden aufgeklebten Klebeband
- Aufeinander stellen von Bauklötzchen zu einem Turm
- Flummi (= Gummiball) auf den Boden aufspringen lassen und fangen

Jede Aufgabe wird ohne und mit Rauschbrille durchgeführt.

### Lernziel

- Bereits geringe Mengen von Alkohol beeinträchtigen die Wahrnehmung, die Reaktionszeit und Motorik
- Konsequenzen von Alkohol im Straßenverkehr – rechtliche Grundlagen
- Kenntnisse von Promillegrenzen im Straßenverkehr
- Rechtliche und persönliche Folgen bei Verkehrsunfällen unter Alkohol

### Kein Alkohol im Straßenverkehr!



# Alkohol und Sexualität – Noch locker oder schon daneben?

**Themenspektrum: Trinkmotive, Selbstkontrolle, Sexualität, Diskreditierungen**

## Trinkmotive

In einer qualitativen Studie der Universität Tübingen wurden jugendliche Rauschtrinker nach ihren Trinkmotiven befragt: In erster Linie trinken Jugendliche um „gut drauf zu sein“ und um „Spaß zu haben“. Die Jugendlichen berichten in diesem Kontext, Alkohol mache lockerer, sie hätten dann weniger Hemmungen in ein Gespräch zu kommen. In den Aussagen der Jungen wird deutlich, dass sie diesen alkoholbedingten Wirkungen auch eine Erleichterung der Kontaktaufnahme mit Mädchen zuschreiben: „Ich sag mal so, also ich denke jetzt, dass wir so drauf sind, wir werden dann einfach rällig ... und dann suchen die sich halt jemand, und gehen irgendwo hin. Aber es kommt jetzt nicht zum Sex oder so. Da bleibt's dann bloß beim Rumknutschen oder so“ (Peter; Studie „Jugend und Rauschtrinken – Einflussfaktoren, Motivation und Anreize zum Rauschtrinken bei Jugendlichen“, Institut für Erziehungswissenschaften der Universität Tübingen, 2009, S. 26).

## Eingeschränkte Selbstkontrolle und Sexualität

Mit steigendem Alkoholkonsum reduziert sich die Selbstkontrolle bis hin zum völligen Verlust. Auch die Urteils- und Kritikfähigkeit nehmen ab. So kommt es möglicherweise zu Kontakten oder Intimitäten, die man im nüchternen Zustand nie gewollt hätte. Die Mehrheit der Jugendlichen verhält sich beim ersten Geschlechtsverkehr verantwortungsbewusst. Dennoch steigt unter Alkoholeinfluss die Sorglosigkeit im Umgang mit der Verhütung, verbunden mit dem Risiko einer ungewollten Schwangerschaft oder dem Infizieren mit einer sexuell übertragbaren Erkrankung. Verschiedene Untersuchungen belegen einen Zusammenhang zwischen riskantem Sexualverhalten (z. B. frühe sexuelle Aktivität, ungeschützter Sexualverkehr, häufig wechselnde Sexualpartner, etc.) und problematischem Alkoholkonsum sowie der Tatsache, dass Jugendliche mit riskantem Trinkverhalten häufiger Opfer sexueller Übergriffe und Vergewaltigungen werden. Besonders Mädchen die Binge-Drinking praktizieren, tragen ein erhöhtes Risiko (Stolle et al., 2009; Laucht, 2009).

## Eingeschränkte Selbstkontrolle und Diskreditierungen

In der Regel finden sich Jugendliche in einer Gruppe zusammen, um gemeinsam zu trinken. Im positiven Fall kann der Verlust an Selbstkontrolle, Urteils- und Kritikfähigkeit eines Einzelnen durch einen vertrauenswürdigen und verantwortungsbewussten Umgang von weiteren Gruppenmitgliedern aufgefangen werden. Nicht selten kommt es jedoch dazu, dass ein Zustand von Trunkenheit genutzt wird, um den-/diejenige bloßzustellen. Sei es den Jugendlichen zu Handlungen zu verleiten die er sonst nicht vornehmen würde, ihn in eindeutigen Situationen zu fotografieren oder zu filmen und im schlimmsten Fall dieses Material im Internet (Facebook) zu veröffentlichen.

## Methodenbox

- Lesen des Cartoons; anschließend Austausch über Beobachtungen, Erfahrungen, „sich jemanden schön trinken“
- Diskussion über Intimität (von der ersten Kontaktaufnahme bis zum Geschlechtsverkehr, Verhütung)
- Beispielbilder aus dem Netz (z.B. [www.betrunkene-dekorieren.de](http://www.betrunkene-dekorieren.de) oder [www.lustich.de](http://www.lustich.de)) werden zur Diskussion gestellt

## Lernziel

- Eingeschränkte Selbstkontrolle begünstigt Verhaltensweisen, die unangenehme und tw. dauerhafte Konsequenzen nach sich ziehen (ungewollte sexuelle Kontakte, Internet etc.)
- Gute Freunde stellen keine Bilder ins Netz, kommen und gehen zusammen, achten aufeinander.

## Noch locker oder schon daneben?!

### Steh deinen Mann

Alkohol senkt den Testosteronspiegel im Blut. Eine Erektion und ein Orgasmus sind nicht mehr so einfach möglich. Übrigens: Jeder 10. alkoholabhängige Mann leidet unter Impotenz.

### Und wie ist es mit dem Sex?

Alkohol baut Hemmungen ab. Man nimmt leichter Kontakt auf, verliert aber an Selbstkontrolle, Urteils- und Kritikfähigkeit. Unter Alkoholeinfluss wird leider der Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten und ungewollten Schwangerschaften oft vernachlässigt!



[www.halt-in-bayern.de](http://www.halt-in-bayern.de)

# Alkohol – Wir schalten um zur Werbung

## Themenspektrum:

**Alkoholwirkungen, Rollenbilder, Alkohol als Problemlöser**

### Hintergrund: Werbeetat

Mehr als eine Milliarde jährlich gibt die Alkoholindustrie für direkte und indirekte Werbemaßnahmen aus: Für direkte Alkoholwerbung wurden im Jahr 2010 in den klassischen Werbegattungen insgesamt 525 Millionen aufgewendet, der höchste Anteil fiel dabei mit 363 Millionen auf Werbung für Bier (Jahrbuch Sucht 2012). Zu berücksichtigen sind zudem noch indirekte Werbeausgaben für Sponsoring, Events und Promotion etc., davon ca. 600 Millionen Euro für Sponsoring (Quelle: Jahrbuch Sucht 2008).

Direkte Werbung	Indirekte Werbung
Printmedien	Events, Konzertveranstaltungen
Rundfunk	Promotion
Fernsehen	Sponsoring
Internet	Product-Placement v.a. Kino- und Fernsehproduktionen
Kino	
Außenwerbung	

### Hintergrund: Werbestrategien & Kampagnenziele

Werbestrategen nutzen Imagekampagnen um bestimmte Bevölkerungsgruppen (Märkte) gezielt anzusprechen. Für jedes alkoholische Produkt wird ein individuelles Image (z.B. Jever: Manager - keine Termine; Jägermeister: hippe Jugendliche-Party) kreiert. Letztlich geht es vor allem darum, die Marktanteile und damit die Verkaufszahlen des jeweiligen Produkts zu steigern.

Kinder und Jugendliche sind dabei für die Getränkeindustrie aus zwei Gründen eine interessante Zielgruppe. Sie verfügen über die notwendige Kaufkraft und können durch den frühen Einstieg in den Konsum als junge Kunden an das Produkt gebunden werden.

### Hintergrund: Einfluss von Alkoholwerbung auf den Alkoholkonsum

Studienergebnisse zeigen, dass Werbebotschaften in hohem Ausmaß die jugendliche Zielgruppe erreichen und wahrgenommen werden:

- Jeder Jugendliche kommt in Kontakt mit Alkoholwerbung.
- Mehr als die Hälfte der befragten Schülerinnen und Schülern erkannten mindestens sechs von neun vorgegeben Werbungen (DAK Studie, 2009)
- Jungen sind empfänglicher für Alkoholwerbung als Mädchen (DAK Studie 2009).
- Studien belegen zudem einen direkten Zusammenhang zwischen Alkoholwerbung, Einstellungen zu Alkohol und Konsumverhalten
- Junge Menschen entwickeln eine zunehmende positive Einstellung zum Alkohol, je häufiger sie der Werbung für alkoholische Getränke ausgesetzt sind (DHS Studie 2010)
- Je mehr Kontakt Jugendliche mit der Alkoholwerbung haben, desto höher sind die Konsumgewohnheiten. Man spricht hier von einem positiven Dosis-Wirkungszusammenhang (DAK Studie 2009).

## Methodenbox

Kritisches Hinterfragen in der Gruppe wie Alkoholwerbung versucht das Konsumverhalten zu manipulieren:

- Welche Zielgruppe möchten die Werbestrategen erreichen?
- In welcher Situation wird der Alkohol getrunken?
- Wie sehen die abgebildeten Personen aus?
- Welche Gefühle werden vermittelt?
- Welches Produkt wird beworben?
- Was spricht mich in der Werbung an?
- Einspielen von Werbeclips und Werbebildern, anhand derer geprüft wird, wie gut sie die Werbung verinnerlicht haben; evtl. durch einen Wettbewerb, wer als erster die Werbung erkennt.
- Inwieweit beeinflusst dieses Wissen meine Einstellung über Alkohol?

## Lernziel

- Erkennen, dass die alkoholproduzierende Industrie Werbung benutzt, um den Absatz der Getränke zu steigern
- Man kann der Alkoholwerbung nicht entgehen.
- Alkoholwerbung beeinflusst das Trinkverhalten.
- Jugendliche sollen überprüfen, inwieweit Werbung ihre Einstellungen über Alkohol beeinflusst.

# Alkohol – Glaubst Du an Mythen?

## Themenspektrum:

### Alkoholwirkungen, Rollenbilder, Alkohol als Problemlöser

#### Sucht hat was mit „suchen“ zu tun

Dies trifft so nicht zu. Etymologisch (vom Wortstamm) wird „Sucht“ von „siechen“ (= krank sein) abgeleitet. Dennoch kann Suchtmittelkonsum darauf hinweisen, dass die Betroffenen unbewusst nach Möglichkeiten suchen, wie sie beispielsweise mit psychisch belastenden Situationen umgehen können. Alkohol ist ein schlechter Problemlöser ([www.dhs.de](http://www.dhs.de)).

#### Nur mit Alkohol kann man für bessere Stimmung sorgen

Die Wirkung hängt unter anderem von der getrunkenen Menge, dem individuellen körperlichen und seelischen Zustand, der Trinkgewohnung und der Toleranzentwicklung des/der Einzelnen ab. In geringer Menge getrunken, wirkt Alkohol anregend und stimmungssteigernd. Hemmungen und Ängste werden abgebaut, Kontakt- und Kommunikationsbereitschaft gefördert. In größeren Mengen getrunken, kann die Stimmung umschlagen in Gereiztheit, emotionale Unzulänglichkeit, bis hin zu Aggression und Gewalt. Wahrnehmung und Aufmerksamkeit sind gestört, Urteilskraft, Koordination und Sprache beeinträchtigt. Bei sehr hohem Alkoholspiegel im Blut sind Koma und tödlicher Ausgang möglich ([www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info)).

#### Jugendliche trinken heute nicht anders als früher

Jugendliche trinken weniger Alkohol als früher. Der Alkoholkonsum bei Jugendlichen liegt heute deutlich unter dem Gleichzeitigen in den 1970er Jahren. Auf diese erstaunliche Erkenntnis weist die Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz (BAJ) in Berlin mit Verweis auf Daten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in Köln hin. Bei den 12- bis 15-Jährigen spielt regelmäßiger Alkoholkonsum meist noch keine Rolle, die 16- bis 19-Jährigen wiesen dagegen einen deutlich höheren Konsum auf. Zugenommen hat aber das Binge-Drinking, also das Kampftrinken! Und die Trinkanlässe ändern sich!

#### Man wird schneller wieder nüchtern, wenn man sich übergibt

Man wird nicht schneller nüchtern, wenn man sich übergibt. Alkohol wird zu 95 Prozent von der Leber abgebaut. Man kann also Alkohol darum nicht durch viel Bewegung „wegschwitzen“. Es dauert ungefähr 1 bis 1,5 Stunden, bis die Leber den Alkohol aus einem Standardglas [ca. 10-12g Reinalkohol] abgebaut hat. Diese Dauer kann durch nichts beschleunigt werden. Nach einer

Tasse Kaffee oder an der frischen Luft fühlst du dich vielleicht etwas besser, dein Blutalkoholgehalt ist aber immer noch derselbe ([www.mindzone.info](http://www.mindzone.info)).

#### Wer viel Wasser zum Alkohol trinkt, bekommt keinen Kater

Alkohol lässt den Körper mehr Flüssigkeit ausscheiden als getrunken wird. Der Körper holt sich das Wasser aus dem Blutkreislauf und das kann zu Kopfschmerzen führen. Eine gute Katerprävention besteht natürlich in erster Linie im Verzicht auf größere Alkoholmengen. Darüberhinaus ist es gut, dem Körper konstant Wasser zu zuführen und auch vor dem Schlafengehen noch größere Mengen Wasser mit einem hohen Mineralgehalt zu trinken. Man kann so – bis zu einem gewissen Grad – eine Dehydratation des Körpers und somit einen Kater vermeiden.

#### Ein richtiger Mann muss ab und zu mal betrunken sein

Ein weitverbreiteter Mythos. Es gibt keine Untersuchungen die zeigen, dass männliche Jugendliche die noch nie betrunken waren als Mann schlechtere Aussichten haben als jene, die öfter mal betrunken waren.

Im Gegenteil: Gewöhnung an häufigen Alkoholkonsum im Jugendalter erhöht das Risiko für eine spätere Alkoholabhängigkeit ([www.dhs.de](http://www.dhs.de)).

### Methodenbox

- Es wird eine Linie mit Klebeband auf dem Boden markiert; die eine Seite steht für Mythos - Aussage ist wahr -, die andere Seite für - Aussage ist unwahr. Nach dem Vorlesen des Mythos Aussage ordnet der Teilnehmer sich einer Seite zu. Bevor der Mythos aufgelöst wird, tauschen sich die unterschiedlichen Positionen aus.
- Diskussion über Fakten und differenziertes Betrachten von sich hartnäckig haltenden Mythen
- Einsatz von "Wenn ich Karten" der Aktion Jugendschutz zum Thema Sucht

### Lernziel

Mythen auf ihren Wahrheitsgehalt überprüfen und sein Handeln darauf abstimmen

# Alkohol – Von der Party in die Notaufnahme?

Themenspektrum: Erste Hilfe bei Alkoholnotfall; Stabile Seitenlage

## Hintergrund: Stabile Seitenlage

Zur Erinnerung:

- Beine des Bewusstlosen strecken
- Nahen Arm angewinkelt nach oben legen, die Handinnenfläche zeigt dabei nach oben
- Ferne Hand des Bewusstlosen fassen und Arm vor der Brust kreuzen, Hand nicht loslassen

- Mit der anderen Hand an den fernen Oberschenkel (nicht im Gelenk!) des Bewusstlosen greifen und Bein beugen
- Bewusstlosen zu sich herüber ziehen
- Hals überstrecken und Mund leicht öffnen
- An der Wange liegende Hand so ausrichten, dass der Hals überstreckt bleibt
- Ständige Atemkontrolle



1



2



3



4

Diese Unterrichtseinheit ersetzt keinen 1. Hilfe-Kurs. Diese Kurse werden von Hilfsorganisationen vor Ort angeboten.

## Methodenbox

Praktische Übungen:

- Einüben der einfachen stabilen Seitenlage
- Überprüfen der Vitalreflexe

## Lernziel

- Praktische Übungen
- Erste Hilfe Maßnahmen können Leben retten!
- Zuviel Alkohol kann lebensgefährlich sein!
- Im Notfall muss Erste Hilfe geleistet werden!
- Im Notfall muss der Notruf getätigt werden!
- Sorgt füreinander!

## Von der Party in die Notaufnahme



Was musst du tun?!?

1. Rufe den Notarzt (Notruf 112)
2. Bringe die betreffende Person in stabile Seitenlage und Sorge dafür, dass die Atemwege frei bleiben
3. Halte die betreffende Person warm



[www.halt-in-bayern.de](http://www.halt-in-bayern.de)



## Alkohol – Gift für die Zelle?

Alkohol ist ein Zellgift und wirkt auf **alle** Körperzellen!

- Alkoholabhängigkeit
- Konflikte
- Gedächtnisstörungen
- Depressionen
- Abbau von Hirngewebe
- Alkoholvergiftung
- drohender Ausbildungsplatzverlust

[www.halt-in-bayern.de](http://www.halt-in-bayern.de)

„Alkohol – Gift für die Zelle?“  
Seite 5-6

## Kennst du dein Limit?

Wie viel ist drin?	Alkoholgehalt	reiner Alkohol
Bier (0,5 l)	ca. 5,0 Vol.-%	ca. 20 g
Biermix (0,33 l)	ca. 2,5 Vol.-%	ca. 6,6 g
Wein (0,25 l)	ca. 11 Vol.-%	ca. 22 g
Sekt (0,125 l)	ca. 11 Vol.-%	ca. 11 g
Schnaps (4 cl)	ca. 35 Vol.-%	ca. 12 g

Berechnung der BAK (Blut-Alkohol-Konzentration) mit der Widmark-Formel. **Aber Vorsicht:** Diese Formel kann uns nur einen **groben Annäherungswert** liefern und den BAK nur **schätzen** lassen!

Für Frauen:

Gestrichene Menge reiner Alkohol in Gramm  
Körpergewicht in kg x 0,6  
= BAK  
(Blut-Alkohol-Konzentration)

Für Männer:

Gestrichene Menge reiner Alkohol in Gramm  
Körpergewicht in kg x 0,7  
= BAK  
(Blut-Alkohol-Konzentration)

Übrigens: Der Körper baut pro Stunde ca. 0,13 (bei Frauen) und 0,15 (bei Männern) Promille Alkohol ab.

[www.halt-in-bayern.de](http://www.halt-in-bayern.de)

„Alkohol – Kennst du dein Limit?“  
Seite 7-8

## Kriegst du die Kurve?

[www.halt-in-bayern.de](http://www.halt-in-bayern.de)

„Alkohol – Kriegst du die Kurve?“  
Seite 9

## Noch locker oder schon daneben?!

### Steh deinen Mann

Alkohol senkt den Testosteronspiegel im Blut. Eine Erektion und ein Orgasmus sind nicht mehr so einfach möglich. Übrigens: Jeder 10. alkoholabhängige Mann leidet unter Impotenz.

### Und wie ist es mit dem Sex?

Alkohol baut Hemmungen ab. Man nimmt leichter Kontakt auf, verliert aber an Selbstkontrolle, Urteils- und Kritikfähigkeit. Unter Alkoholeinfluss wird leider der Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten und ungewollten Schwangerschaften oft vernachlässigt!

[www.halt-in-bayern.de](http://www.halt-in-bayern.de)

„Alkohol und Sexualität – Noch locker oder schon daneben?“  
Seite 10

## Wir schalten um zur Werbung

Die Alkoholbranche investiert jährlich insgesamt über 1 Milliarde Euro für Alkoholwerbung. Das Bundesministerium für Gesundheit gibt jährlich ca. 6,7 Millionen Euro für die Drogen- und Suchtmittelprävention aus.

[www.halt-in-bayern.de](http://www.halt-in-bayern.de)

„Alkohol – Wir schalten um zur Werbung“  
Seite 11

## Mythen

Sucht hat was mit **„suchen“** zu tun

Nur mit **Alkohol** kann man für bessere **Stimmung** sorgen

Jugendliche trinken **heute** nicht anders als **früher**

Man wird schneller wieder **nüchtern**, wenn man sich **übergibt**

Ein richtiger **Mann** muss **ab** und zu **betrunken** sein

[www.halt-in-bayern.de](http://www.halt-in-bayern.de)

„Alkohol – Glaubst Du an Mythen?“  
Seite 12

## Von der Party in die Notaufnahme

### Was musst du tun?!

1. Rufe den Notarzt (Notruf 112)
2. Bringe die betreffende Person in stabile Seitenlage und Sorge dafür, dass die Atemwege frei bleiben
3. Halte die betreffende Person warm

[www.halt-in-bayern.de](http://www.halt-in-bayern.de)

„Alkohol – Von der Party in die Notaufnahme?“  
Seite 13

# Literaturauswahl:

## Bücher

- Thomasius et al, 2009, „Wenn Jugendliche trinken“
- Heidi Kuttler et al, 2011, „Filmriss, Koma, Suchtgefahren?“
- DHS Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen, 2011, „Jahrbuch Sucht 11“,
- Johannes Lindenmeyer, 8., überarbeitete Auflage 2010, „Lieber schlau als blau“
- Christina Adler-Schäfer und Sabine Lang, „3,7 Promille oder so...“

## Studien und Artikel:

- Institut für Erziehungswissenschaft der Universität Tübingen / Forschungsinstitut tifs, Endbericht, Gabriele Stump, Barbara Stauber, Heidi Reinl, 4/2009, „JuR – Einflussfaktoren, Motivation und Anreize zum Rauschtrinken bei Jugendlichen“
- BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung), Feb. 2011, „Der Alkoholkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland“,
- LZG Gesund in Bayern, 2011-01, „Alkoholkonsum von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen: Gibt es Neuigkeiten?“
- DAK & Leuphana, Uni Lüneburg, Oktober 2010, „Alkoholkonsum von Schülerinnen und Schülern. Konsumgewohnheiten und Einflussfaktoren“.
- DHS, 2010, „DHS-Factsheet: Alkohol und Jugendliche“
- BZgA, Mai 2011, „Alkoholspiegel, Generation Komasaufen?“,
- BZgA, Okt. 2011, „Alkoholspiegel – Wie Alkohol das Gehirn verändert“,
- Laucht, M., 2009, „Besondere Wirkungen des Substanzkonsums auf junge Menschen. In: Mann, K., Havemann-Reinecke, U. & Gassmann, R. (Hrsg.). Jugendliche und Suchtmittelkonsum. Trends – Grundlagen – Maßnahmen. 2. Auflage. (S. 42-57). Freiburg: Lambertus.
- Stolle, M., Sack, P.M., Thomasius, R., 2009, Übersichtsarbeit. Deutsches Ärzteblatt, 106 (19), 323-328, „Rauschtrinken im Kindes- und Jugendalter“

## Weiterführende links:

[www.halt-in-bayern.de](http://www.halt-in-bayern.de)  
[www.dhs.de](http://www.dhs.de)  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
[www.halt-projekt.de](http://www.halt-projekt.de)  
[www.drug-infopool.de](http://www.drug-infopool.de)

## HaLT-Standorte :



### **Stadt Schweinfurt Fachkraft für Suchtprävention**

Helmuth Backhaus  
Markt 1  
97421 Schweinfurt  
Tel. (09721) 20 11 75  
E-Mail: helmuth.backhaus@schweinfurt.de



### **Landratsamt Schweinfurt Suchtprävention**

Solveig Steiche  
Schrammstraße 1  
97421 Schweinfurt  
Tel. (09721) 55 461  
E-Mail: solveig.steiche@lrasw.de



### **Landratsamt Main-Spessart Kommunale Jugendarbeit**

Andrea Schön  
Ringstraße 24  
97753 Karlstadt  
Tel. (09353) 793 - 1502  
E-Mail: Andrea.Schoen@Lramsp.de



### **Landratsamt Main-Spessart Staatliches Gesundheitsamt**

Brigitte Then  
Rudolph-Glauber-Str. 28  
97753 Karlstadt  
Tel. (09353) 793 -1606  
E-Mail: Brigitte.Then@Lramsp.de

[www.halt-in-bayern.de](http://www.halt-in-bayern.de)



#### **Impressum:**

Herausgegeben von den HaLT-Standorten Stadt Schweinfurt, Landkreis Schweinfurt und Landkreis Main-Spessart

#### **Konzeption und Text:**

HaLT- Standorte Stadt Schweinfurt, Landkreis Schweinfurt und Landkreis Main Spessart

#### **Gestaltung:**

Cross Media GmbH, 97828 Marktheidenfeld

Stand: 04/2014