

## Regeln für einen risikoarmen Alkoholkonsum bei Jugendlichen

### Hinführung

Alkohol ist in unserer Gesellschaft ein weit verbreitetes Genussmittel. So gibt es verschiedenste Situationen, in welchen der Konsum von Alkohol kulturell akzeptiert und geschätzt wird – zur Feier einer erfolgreich bestandenen Prüfung, ein Glas Rotwein begleitend zu einem guten Essen oder auch zur symbolischen Aufnahme in den Erwachsenenkreis zur Jugendweihe. Hinzu kommen unterschiedliche Anlässe, zu welchen der Konsum von Alkohol anerkannt und ausgelebt wird – allen voran Silvester, beim Public Viewing oder auch auf dem Münchner Oktoberfest.

Jugendliche kommen mit dieser Thematik vielfältig in Kontakt: So ist die Einstellung zu Alkohol innerhalb der Familie und im Freundeskreis maßgeblich. Auch Werbung und Medien sind mit Botschaften angefüllt, welche das Konsumverhalten beeinflussen.

In Deutschland regelt das Jugendschutzgesetz (JuSchG), ab welchem Alter bestimmte alkoholhaltige Getränke an Jugendliche abgegeben werden dürfen bzw. ab wann der Verzehr dieser in der Öffentlichkeit gestattet werden darf:

	unter 14	14 bis 15	16 bis 17	ab 18
Bier				
Wein/Sekt				
Mixgetränke (mit Wein oder Bier)				
Mixgetränke (mit Spirituosen)				
Spirituosen				
	verboten			
	nur in Begleitung der Eltern erlaubt			
	erlaubt			

Die ersten Rauscherfahrungen werden in der Regel unter dem Einfluss von Alkohol erlebt. Umso entscheidender ist es daher, Jugendliche dabei zu unterstützen, sowohl eine klare und begründete eigene Haltung zum Thema Alkohol zu entwickeln als auch sich mit gesellschaftlichen Gepflogenheiten auseinanderzusetzen.

### Praktische Umsetzung

Die hier aufgeführten Regeln sind Vorschläge. Je nachdem, wo der Schwerpunkt zum Thema sowie das Interesse der Gruppe liegt, können entweder alle Regeln durchgesprochen oder einzelne Aspekte gezielt herausgegriffen werden, um diese genauer zu betrachten. Auch ist es möglich, ergänzend weitere Regeln gemeinsam mit der Gruppe zu erarbeiten.

<i>Regeln zum risikoarmen Alkoholkonsum</i>	<i>nähere Erläuterung für den/die Anleitende/n</i>
Nimm Alkohol – wenn überhaupt – nur in geringen Mengen und zu besonderen Anlässen zu Dir.	Bei Kindern und Jugendlichen ist die körperliche Entwicklung, insbesondere die Gehirnentwicklung, noch nicht abgeschlossen. Je jünger ein Mensch ist, desto schwerer fällt es dem Körper, Alkohol zu verarbeiten. Alkoholvergiftungen oder (bleibende) organische Schäden können die Folge sein.
Lösche Deinen Durst nie mit Alkohol.	Wer durstig ist, trinkt viel und schnell. Dafür eignen sich Mineralwasser oder Fruchtsaftschorlen viel besser. Außerdem werden so unnötige zusätzliche Kalorien vermieden.
Trinke Alkohol nicht zu schnell – lass Dir Zeit.	Es dauert eine gewisse Zeit, bis Alkohol seine Wirkung entfaltet. Auch wenn nicht mehr getrunken wird, steigt die Alkoholkonzentration im Blut eine Weile lang weiter an. Wird in kurzer Zeit zu viel Alkohol getrunken, wird das eigentlich verträgliche Limit schneller (als gewollt) überschritten. Daher sollte auch darauf verzichtet werden, direkt aus der Flasche zu trinken.
Vermeide hochprozentigen Alkohol.	Dazu gehören zum Beispiel Korn, Whiskey, Absinth, Rum oder Wodka, wie sie mitunter auch in vielen Mixgetränken vorkommen. Diese wirken zunächst scheinbar harmlos, weil ihr süßer Geschmack den scharfen Geschmack von Alkohol überdeckt. Wer eher zu Alkoholarmen oder auch mal –freien Getränken greift, hält länger durch und kann bewusster genießen.
Trinke begleitend alkoholfreie Getränke, am besten Wasser.	So wird der Alkoholkonsum gebremst und der alkoholbedingte Flüssigkeitsverlust ausgeglichen. Dieser Tipp hilft allerdings nicht, um den bestehenden Promillewert zu senken.

	Der Alkohol im Körper kann nicht „verdünnt“ oder „herausgespült“ werden.
Vermeide unbedingt, Dich zu betrinken.	Rauschtrinken ist für die Gehirnentwicklung junger Menschen schädlich, insbesondere das Gedächtnis ist davon betroffen. Warnzeichen können etwa „Blackouts“ sein, also Erinnerungslücken nach heftigen Trinkgelagen. Wer sich aus Spaß betrinkt, geht ein hohes Risiko ein (z.B. Schlägerei anzetteln, sich peinlich benehmen, am nächsten Tag verkatert sein).
Such Dir positive Vorbilder.	Generell sollte man sich nicht dazu gedrängt fühlen, Alkohol zu trinken, nur weil es andere auch tun und es scheinbar „dazugehört“. Am besten orientiert man sich an jemandem, der Alkohol nur zu bestimmten Anlässen und in Maßen trinkt.
Du darfst auch Nein sagen!	Nein sagen kann geübt werden. Wird Alkohol selbstbewusst, freundlich und bestimmt abgelehnt, wird das im Freundeskreis sicher nicht übel genommen. Auch kann man öfter mal eine Runde aussetzen oder einen Rest im Glas zurück lassen.
Trinke keinen Alkohol, wenn es Dir schlecht geht oder Du Sorgen hast.	Aus Frust, Traurigkeit oder Langeweile „zur Flasche“ zu greifen bringt nichts. Alkohol ändert nichts an den Ursachen von Problemen oder Schwierigkeiten und kann diese auch nicht lösen. Häufig werden negative Gefühle unter dem Einfluss von Alkohol noch zusätzlich verstärkt anstatt verbessert.
Meide Trinkspiele und Wetttrinken.	Durch solche Wettbewerbe kann leicht der Überblick über die bereits getrunkene Alkoholmenge verloren gehen, so dass es zu (ungewollt) erhöhtem Alkoholkonsum und den entsprechenden unangenehmen Auswirkungen kommen kann. Jeder entscheidet selbst, wie viel und was er zu sich nehmen möchte.
Nimm keinen Alkohol zu Dir, wenn Du Sport treibst oder	Alkohol vor dem Training macht träge und schlapp. Die Koordination und Konzentration wird schlechter. Verkatert oder angetrunken Sport zu treiben, erhöht das Risiko für

noch Fahrrad fahren willst.	Sportunfälle. Wer angetrunken Fahrrad fährt, riskiert außerdem seinen Führerschein. Hinzu kommt, dass Alkohol ein absoluter Dickmacher ist (1 Gramm reiner Alkohol hat 7 Kalorien, während 1 Gramm reines Fett 9 Kalorien hat) und das Herz-Kreislauf-System stark belastet.
Trinke keinen Alkohol, wenn Du Medikamente einnimmst.	Die Kombination aus Alkohol und Medikamenten ist ein gefährlicher Mix. Sowohl Alkohol als auch Medikamente werden durch die Leber abgebaut. Sind im Körper beide Substanzen vorhanden, kann sich der Abbau verlangsamen. Die Wirkung, aber auch die Nebenwirkungen, halten so länger (als gewollt) an.  Alkohol hat in der Regel eine dämpfende Wirkung. Besonders gefährlich ist daher die gleichzeitige Einnahme von Medikamenten, welche eine ähnlich beruhigende und entspannende Wirkweise haben (z.B. Schlaf- und Beruhigungsmittel). Der Effekt kann sich dann derart verstärken, dass es im schlimmsten Fall zu Herz- und Atemstillstand kommen kann.
Trinke nie Alkohol, während Du für jemanden Verantwortung übernommen hast.	Wer auf Alkohol verzichtet, behält einen klaren Kopf und kann ein Vorbild für andere sein. Zum Beispiel, um auf einer Feier auf seine jüngeren Geschwister achten zu können. Vor allem ist Trinken dann tabu, wenn man andere mit dem Auto nach Hause bringt.

### *Mögliche Auswertungsfragen*

In welchen Situationen machen solche „Spielregeln“ eurer Meinung nach Sinn?

Welche Regeln würdet ihr innerhalb eures eigenen Freundeskreises übernehmen / aufstellen?

Welche Regeln sind schwierig umsetzbar oder sogar unrealistisch?

Welche Regeln gibt es innerhalb eurer Familie?

Welche Regeln habt ihr mit euren Eltern vereinbart?

---

Die Regeln können als großformatige Karten ausgedruckt werden, damit sie gut lesbar im Seminarraum ausgelegt oder angebracht werden können.

Nimm Alkohol – wenn  
überhaupt – nur in geringen  
Mengen und zu besonderen  
Anlässen zu Dir.

Lösche Deinen Durst nie mit  
Alkohol.

Trinke Alkohol nicht zu  
schnell – lass Dir Zeit.

Vermeide hochprozentigen  
Alkohol.



Trinke begleitend  
alkoholfreie Getränke,  
am besten Wasser.

Vermeide unbedingt,  
Dich zu betrinken.

Such Dir die richtigen  
Vorbilder.

Du darfst auch Nein sagen!

Trinke keinen Alkohol,  
wenn es Dir schlecht geht  
oder Du Sorgen hast.

Meide Trinkspiele und  
Wetttrinken.

Nimm keinen Alkohol zu Dir,  
wenn Du Sport treibst oder  
noch Fahrrad fahren willst.

Trinke keinen Alkohol, wenn  
Du Medikamente einnimmst.



Trinke nie Alkohol, während  
Du für jemanden  
Verantwortung übernommen  
hast.