

# SPASS OHNE PUNKT UND KOMA

Begleitende Handreichung zur Betreuung  
der Alkoholpräventionsausstellung

# Einleitung

**Sehr geehrte Präventionsfachkräfte,  
sehr geehrte Fachkräfte der Schulsozialarbeit,  
sehr geehrte Lehrkräfte,**

Alkohol und dessen Konsum sind in Deutschland bei Jugendlichen weit verbreitet: 9 von 10 Jugendlichen im Alter von 16 – 17 Jahren haben bereits mindestens einmal Alkohol konsumiert, unter den 12 – 17 Jährigen gut die Hälfte. Gerade für Jugendliche birgt Alkoholkonsum jedoch viele Risiken: Alkohol beeinträchtigt die körperliche und geistige Entwicklung und ein früher Konsumbeginn erhöht die Wahrscheinlichkeit einer Alkoholabhängigkeit. Neben den körperlichen Folgen kommen auch psychische und soziale Folgen hinzu, außerdem steigt die Gewaltbereitschaft unter Alkoholeinfluss. Alkoholprävention im Jugendalter ist somit ein aktuelles und wichtiges Thema.

Wir freuen uns, dass Sie sich dazu entschieden haben, unsere Ausstellung „Spass ohne Punkt und Koma“ zur Alkoholprävention auszuleihen und mit Jugendlichen damit zu arbeiten. Gemeinsam mit Fachkräften aus der Praxis der Suchtprävention ist diese Ausstellung entstanden. Auch Jugendliche konnten ihre Meinung beim Design der Ausstellung einbringen. An dieser Stelle möchten wir uns nochmals herzlich bei allen bedanken, die uns in diesem Prozess unterstützt haben.

Die Ausstellung beinhaltet interaktive Methoden, regt zu Diskussionen rund ums Thema Alkoholkonsum an und trägt zur Stärkung der Ressourcen der Jugendlichen bei. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen guten Austausch mit den Jugendlichen.

Mit freundlichen Grüßen  
**Ihr ZPG-Team**



<b>1</b>	<b>Aufbau des Begleitordners</b>	<b>04</b>
<b>2</b>	<b>Alkohol – Zahlen und Fakten</b>	<b>06</b>
<b>3</b>	<b>Grundlegende Informationen</b>	<b>08</b>
<b>4</b>	<b>Basismodule</b>	<b>10</b>
	<b>B1</b> Gesetzliche Grundlagen	11
	<b>B2</b> Alkoholkonsum und seine Folgen	14
	<b>B3</b> Wirkung von Alkohol	25
	<b>B4</b> Sozialer Druck	28
	<b>B5</b> Erste Hilfe und Hilfsangebote	32
<b>5</b>	<b>Optionale Module</b>	<b>35</b>
	<b>01</b> Reaktionsfähigkeit und Wahrnehmung	36
	<b>02</b> Blutalkohol und Promillelevel	40
	<b>03</b> Konsumverhalten	44
<b>6</b>	<b>Hinweise zur Kommunikation</b>	<b>49</b>
<b>7</b>	<b>Übersicht: Materialien der Ausstellung</b>	<b>51</b>
	Quellenverzeichnis	53

# 1

## Aufbau des Begleitordners

**Hintergrundinformationen** finden Sie im ersten und allgemeinen Teil. Hier geht es um Zahlen und Fakten rund um das Thema Alkohol. Anschließend finden Sie **Konkretes zur Ausstellung**: Es geht um die Ziele, Betreuung und Durchführung und die Inhalte der Ausstellung.

**Bitte lesen Sie diese Informationen vor Durchführung der Veranstaltung gut durch. Bei einigen Modulen ist Vorbereitung nötig.** Vertiefende Hinweise finden Sie in Kapitel 3 sowie zusätzlich bei den betreffenden Modulen.

Der Ordner hält Informationen zu den **Basismodulen** (Kapitel 4) sowie den **optionalen Modulen** (Kapitel 5) der Ausstellung bereit.







Zusatzmaterialien erhalten Sie zu diesen Modulen:

- „Alkoholkonsum und seine Folgen“
- „Sozialer Druck“
- „Konsumverhalten“

Damit kann einige Tage oder Wochen nach Durchführung das entsprechende Thema im Unterricht nochmals vertieft und diskutiert werden. Sie finden diese bei den zugehörigen Kapiteln.

Wenn Sie bisher noch wenig Erfahrungen in der suchtpreventiven Arbeit mit Kindern und Jugendlichen haben, finden Sie in Kapitel 6 **Tipps und Hinweise**, wie Sie diese sensiblen Themen angemessen besprechen können.

Am Ende des Begleitordners finden Sie alle Materialien nochmals in einer Übersicht zusammengestellt.

Icon	Bedeutung
	<b>Lernziel</b> Hier finden Sie die Lernziele des entsprechenden Moduls.
	<b>Dauer</b> Angabe zur geplanten Dauer des Moduls. Achtung: oftmals bietet die Ausstellung mehr Methoden an, als in der geplanten Dauer umsetzbar sind. So können Sie einen Fokus auf für die Klasse besonders relevante Themen legen.
	<b>Vorschlag zum Ablauf</b> Einen beispielhaften Ablauf zur Bearbeitung des Moduls sowie detaillierte Erklärungen zu den möglichen Methoden finden Sie hier. Der Ablauf und die Verwendung der Methoden sind allerdings keine feste Vorgabe und können gerne variiert werden. Eine Abbildung jedes Moduls finden Sie am Ende der jeweiligen Modulbeschreibung. Zusätzlich finden Sie die Abbildungen der Module in größerem Format zum Download unter <a href="https://www.zpg-bayern.de/spass-ohne-punkt-und-koma.html">https://www.zpg-bayern.de/spass-ohne-punkt-und-koma.html</a>
	<b>Hintergrundwissen</b> Hier erhalten Sie Informationen, die für Sie als begleitende Fachkraft als Hintergrund zum entsprechenden Modul hilfreich sind. Diese Informationen werden teilweise im Rahmen der Methoden an die Jugendlichen weitergegeben. Einige Informationen sind jedoch auch nur für Sie und zur Beantwortung eventuell auftretender Fragen gedacht.
	<b>Tipps</b> Dieses Symbol kennzeichnet wertvolle Tipps zur Bearbeitung des Moduls.
	<b>Weiterführende Informationen</b> Zusätzlich zur Ausstellung gibt es teilweise weitere Materialien, die in die Arbeit mit den Jugendlichen eingebunden werden oder für Zuhause mitgegeben werden können. Außerdem finden Sie hier Links/Literaturhinweise zur Vertiefung des Hintergrundwissens.



# 2

## Alkohol- Zahlen und Fakten

Die Lebensphase der Jugend birgt zahlreiche Herausforderungen. Jugendliche wachsen körperlich, psychologisch und emotional zu Erwachsenen heran und haben dabei zahlreiche Entwicklungsaufgaben zu lösen. Dazu gehören der Wunsch nach Unabhängigkeit und die Ablösung von den Eltern, Gruppenzugehörigkeit und auch das Suchen nach Orientierung, beispielsweise im Umgang mit Alkohol. Die aktive Auseinandersetzung mit dem Thema „Alkoholkonsum“ im Rahmen dieser Ausstellung soll den Konsumverzicht stärken und einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol fördern.

### Aktuelle Zahlen:

- ▶ Deutschland ist ein Hochkonsumland und zählt mit annähernd elf Litern Reinalkohol pro Kopf im europäischen Vergleich zu den zehn Ländern mit dem höchsten Alkoholkonsum (DHS, 2022).
- ▶ Riskanter Alkoholkonsum betrifft ca. ein Viertel der Erwachsenen und ist unter jungen Erwachsenen am weitesten verbreitet (Olderbak et al., 2023).
- ▶ Knapp ein Drittel der 12- und 13-Jährigen haben schon einmal Alkohol probiert. Bei den 16- und 17-Jährigen ist es die große Mehrheit (89,9 %) (Orth & Merkel, 2020a).
- ▶ Etwa jede/-r siebte Jugendliche praktiziert Rauschtrinken (d. h. mehr als vier Gläser bei Mädchen/Frauen und fünf Gläser bei Jungen/Männern bei einer Trinkgelegenheit) - männliche Jugendliche häufiger als weibliche (Orth & Merkel, 2020a).
- ▶ Mehr als jede zehnte Krankenhauseinweisung aufgrund eines akuten Alkoholrauschs betrifft Minderjährige.
- ▶ Im Zeitverlauf zeigt sich, dass Alkohol von Erwachsenen und Jugendlichen in Deutschland im Durchschnitt weniger, seltener und auch seltener in großen Mengen konsumiert wird.
- ▶ Die frühere Annahme, dass Alkohol in geringen/moderaten Mengen sogar gesundheitsförderlich wirken soll, wurde durch aktuelle Forschungsergebnisse widerlegt. In den alten Untersuchungen wurden Studienmängel aufgedeckt, die zu falschen Schlüssen führten. Jeglicher, auch geringer bis moderater Konsum birgt gesundheitliche Risiken.

### Es gibt keinen risikofreien Alkoholkonsum.

(Orth, B. & Merkel, C., 2019)

### Gründe für Alkoholprävention:

Prävention wirkt und dient dem Schutz der Gesundheit! Ziel und Aufgabe der Suchtprävention ist ein suchtfreies Aufwachsen und Leben zu fördern, aber auch das Hinauszögern des Einstiegs in den Konsum oder die Frühintervention bei riskantem Konsumverhalten. Neben gesetzlichen Rahmenbedingungen wie etwa Altersgrenzen zum Alkoholkonsum sind Präventionsangebote, die sich auf Wissen, Einstellungen und Verhalten von Personen und Gruppen beziehen, zentral, um alkoholbedingte Schäden in der Gesellschaft zu reduzieren. Diese Ausstellung ist Teil dieser Bemühungen.



- ▶ **Eine Zusammenstellung weiterer Informationen zum Thema Alkohol finden Sie auf der Webseite der DHS:** [www.dhs.de/suechte/alkohol](http://www.dhs.de/suechte/alkohol)

# 3

## Grundlegende Informationen zur Ausstellung

### Ziele

- ▶ Wissen zu Risiken des Alkoholkonsums und einem risikoarmen Umgang mit Alkohol vermitteln
- ▶ Austausch und Reflexion anregen
- ▶ Ressourcen und Kompetenzen der Jugendlichen stärken

Damit soll der Konsumverzicht von Jugendlichen gefördert, das Einstiegsalter in den Alkoholkonsum verzögert sowie ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkoholkonsum vermittelt werden.

**Zielgruppe:** Jugendliche im Alter von **12 bis 16 Jahren in Kleingruppen von max. zehn Jugendlichen**. Die Ausstellung kann **parallel von bis zu drei Kleingruppen** begangen werden.

**Setting:** Schule oder andere Jugendeinrichtungen

**Dauer:** 2 bis 4 Schulstunden (à 45 Min.)

**Betreuung:** Pro Kleingruppe eine betreuende Person – beispielsweise Lehrkräfte, Schulsozialarbeitende oder Fachkräfte der Suchtprävention. Wir empfehlen die Zusammenarbeit mit der regionalen Suchtpräventionsfachkraft.

### Vorbereitung

- ▶ **Fachkraft:** alle vorbereitenden Informationen finden Sie in diesem Ordner – bitte lesen Sie diesen daher sorgfältig durch, bevor Sie die Ausstellung begleiten. Hinweise zu notwendigen Vorbereitungen der Module finden Sie nachfolgend auf dieser Seite. Wir empfehlen, die Ausstellung vorab, ohne Jugendliche, einmal durchzugehen.
- ▶ **Jugendliche:** keine Vorbereitung erforderlich

### Aufbau und Inhalte

Die Ausstellung setzt sich aus Basismodulen und optionalen Modulen zusammen. Die **Basismodule** (etwa zwei Schulstunden) behandeln folgende Themen:

- Gesetzliche Grundlagen (10 Min.)
- Alkoholkonsum und seine Folgen (20 Min.)
- Wirkung von Alkohol (20 Min.)
- Sozialer Druck (20 Min.)
- Erste Hilfe und Hilfsangebote (20 Min.)

Die **optionalen Module** (ein bis zwei weitere Schulstunden) behandeln folgende Themen:

- Reaktionsfähigkeit und Wahrnehmung (40 Min.)
- Blutalkohol, Promillelevel & Alkoholgehalt (20 Min.)
- Konsumverhalten (20 Min.)

**Achtung:** Die Ausstellung beinhaltet mehr Methoden, als in der geplanten Gesamtdauer umsetzbar sind. Durch **Auswahl der Methoden** können Sie selbst einen Fokus auf die Themen setzen, die Sie bei den Jugendlichen Ihrer Gruppe für besonders relevant halten.

### Vorbereitung Module

Bei einigen Modulen ist es nötig, dass Sie Vorbereitungen vor der Durchführung treffen. Nachfolgend finden Sie eine Aufstellung der notwendigen Vorbereitungen.

**Modul B1:** Zuordnung der Magnete in den Tabellen.

- Wenn Sie bei diesem Modul Zeit einsparen möchten, können Sie die Zuordnung der Magnete bereits im Vorfeld vornehmen, anstatt sie von den Jugendlichen machen zu lassen. Die korrekte Zuordnung finden Sie in Kapitel 4-B1.

**Modul B4:** Werbebeispiele suchen und anpinnen.

- Um über geeignete Werbebeispiele sprechen zu können, bitten wir Sie, im Vorfeld auf Werbebeispiele zu achten, diese zu notieren/zu fotografieren und an die Pinnwand auf Fläche 1 anzuheften. Hierzu zählt beispielsweise Plakatwerbung, Werbung auf digitalen Flächen, Werbung im TV, usw.

**Modul B5:** Zettel mit Hilfestellen vor Ort vorbereiten und anpinnen.

- Um den Jugendlichen die konkreten Ansprechpersonen in der Region mitteilen zu können, bitten wir Sie, Infos zu diesen Hilfestellen vorzubereiten. Potenzielle Anlaufstellen sind z. B. Gesundheits- oder Jugendämter sowie Suchtberatungsstellen. Nähere Informationen sowie eine Übersicht der Suchtberatungsstellen finden Sie in Kapitel 4-B5. Bei den Institutionen können Sie Flyer anfragen oder selbst Notizzettel mit der Institution und den Kontaktdaten schreiben. Pinnen Sie diese anschließend an die Pinnwand auf Fläche 4 an.

# 4

## Basismodule

- Gesetzliche Grundlagen
- Alkoholkonsum und seine Folgen
- Wirkung von Alkohol
- Sozialer Druck
- Erste Hilfe und Hilfsangebote



### Basismodul B1 Gesetzliche Grundlagen



Übersicht und Reflexion über rechtliche Rahmenbedingungen



ca. 10 Minuten  
(je nach Methodenauswahl und Diskussionsbedarf)



Eine Abbildung des Moduls finden Sie auf Seite 13

#### Fläche 1

- Einführung in das Thema anhand des Infotextes sowie der abgebildeten Personen.
- **Comic:** Max zeigt beim Kauf von alkoholischen Getränken seinen Ausweis vor. Hier auf die Altersbegrenzungen zum Konsum/Erwerb von alkoholischen Produkten hinweisen. Gleichzeitig kann dies als Hinführung zum Thema „Wann darf ich was kaufen/konsumieren?“ verwendet werden.

#### Fläche 2

- Mithilfe der Tabelle können die Jugendlichen selbst zuordnen, wer ihrer Meinung nach welche Produkte legal kaufen und konsumieren darf.

- Tabelle mit korrekter Zuordnung (siehe Seite 12). Die Tabelle mit den Magneten ist sowohl auf Fläche 2 als auch auf Fläche 4 abgebildet, sodass die Bearbeitung in kleineren Gruppen erfolgen kann.
- Ergänzende Informationen zum Thema sind in den Kreisen auf der unteren Seite der Fläche zu finden. Die Information im dunkelblauen Kreis bezieht sich auf Deutschland.

#### Fläche 3

- **Comic:** Max und Mia kommen nach einer Radtour am Biergarten an. Hinweis auf das „Apfelsaftgesetz“.
- Die Erklärung zum „Apfelsaftgesetz“ befindet sich im Kasten auf der unteren Seite der Fläche.

#### Fläche 4

- ▶ siehe Fläche 2



#### Methode: Zuordnen, vergleichen und diskutieren in Gruppen (7 Minuten)

**Material:**  
Magnete, Magnettafel

**Beschreibung:**  
An den Flächen 2 und 4 befinden sich je eine magnetische Tafel mit identischen Tabellen zu Gesetzesaussagen. Die Jugendlichen teilen sich dazu in zwei Gruppen auf und platzieren sich je Gruppe vor einer Fläche des Moduls. Hier sollen sie jetzt ihr Wissen testen. Die zentrale Frage: „Wer darf ab wann welchen Alkohol trinken?“. Auf einer Fläche neben der Tabelle sind kleine farbige Magneten angebracht, die innerhalb der Tabelle richtig zugeordnet werden sollen. Anschließend vergleichen beide Gruppen ihre Ergebnisse und tauschen sich darüber aus.

#### 1. Jugendschutzgesetz (JuSchG)

##### Definition nach Alter/Rechtslage:

**Kinder** = Personen, die noch nicht 14 Jahre alt sind.

**Jugendliche** = Personen, die 14 Jahre, aber noch nicht 18 Jahre alt sind.

**Personensorgeberechtigte Person** = Person, der nach den Vorschriften des Bürgerlichen Gesetzbuchs das Sorgerecht zusteht (Eltern/Vormund).

**Erziehungsbeauftragte Person** = Volljährige Person, die aufgrund einer Vereinbarung mit den personensorgeberechtigten Personen Erziehungsaufgaben wahrnimmt oder ein Kind/Jugendlichen im Rahmen der Ausbildung oder der Jugendhilfe betreut (z.B. Fachkraft oder andere).

### Zutritt/Aufenthalt Gaststätte

**U16** = Nur mit personensorgeberechtigter oder erziehungsbeauftragter Person zur Einnahme einer Mahlzeit oder eines Getränkes in der Zeit von 5 bis 23 Uhr.

**Ü16** = Ohne personensorgeberechtigte oder erziehungsbeauftragte Person bis 24 Uhr, Betretungsverbot von 24 bis 5 Uhr morgens.

► Beides gilt nicht, wenn Kinder und Jugendliche an einer Veranstaltung eines anerkannten Trägers der Jugendhilfe teilnehmen oder sich auf Reisen befinden.

► Anwesenheit bei Tanzveranstaltungen von anerkannten Trägern der Jugendhilfe, bei künstlerischer Betätigung oder zur Brauchtumspflege U14 bis 22 Uhr, U16 bis 24 Uhr, U18 bis 24 Uhr.

### Zutritt/Aufenthalt Nachtclub/Bar

Für Kinder und Jugendliche (U18) allein nicht gestattet, in Begleitung einer personensorgeberechtigten oder erziehungsbeauftragten Person erlaubt.

► Jugendliche ab 16 Jahren dürfen auf öffentlichen Tanzveranstaltungen ohne Begleitung einer personensorgeberechtigten oder erziehungsbeauftragten Person bis 24 Uhr teilnehmen.

**Achtung:** Der Konsum von Bier, Wein, Sekt, Weinschorle oder Radler ist Jugendlichen zwischen 14 und 16 Jahren nur in Begleitung personensorgeberechtigter Begleitpersonen erlaubt – NICHT erziehungsbeauftragter Personen.

### Übersicht alkoholischer Getränke / alkoholhaltiger Lebensmittel

	unter 14 Jahren	über 14 und unter 16 Jahren	über 16 und unter 18 Jahren	ab 18 Jahren
Wein	●	●	●	●
Weinschorle	●	●	●	●
Bier	●	●	●	●
Radler	●	●	●	●
Sekt	●	●	●	●
Wodka	●	●	●	●
Likör	●	●	●	●
Alkopops	●	●	●	●
Mixgetränke (Rum-Cola)	●	●	●	●
Schnapspralinen: Weinbrandbohnen, Mon Chéri, etc.	●	●	●	●
Eisbecher oder Schokobecher mit Eierlikör	●	●	●	●
Schwarzwälder Kirschtorte	●	●	●	●

● = verboten    ● = in Begleitung der Eltern erlaubt    ● = erlaubt

### 2. „Apfelsaftgesetz“ (Gaststättengesetz, §6 Ausschank alkoholfreier Getränke):

► Gaststätten sind verpflichtet, mind. ein alkoholfreies Getränk anzubieten, das günstiger ist als das billigste alkoholhaltige Getränk. Der Vergleich der Preise erfolgt dabei auf der Grundlage des hochgerechneten Preises für einen Liter der betreffenden Getränke.



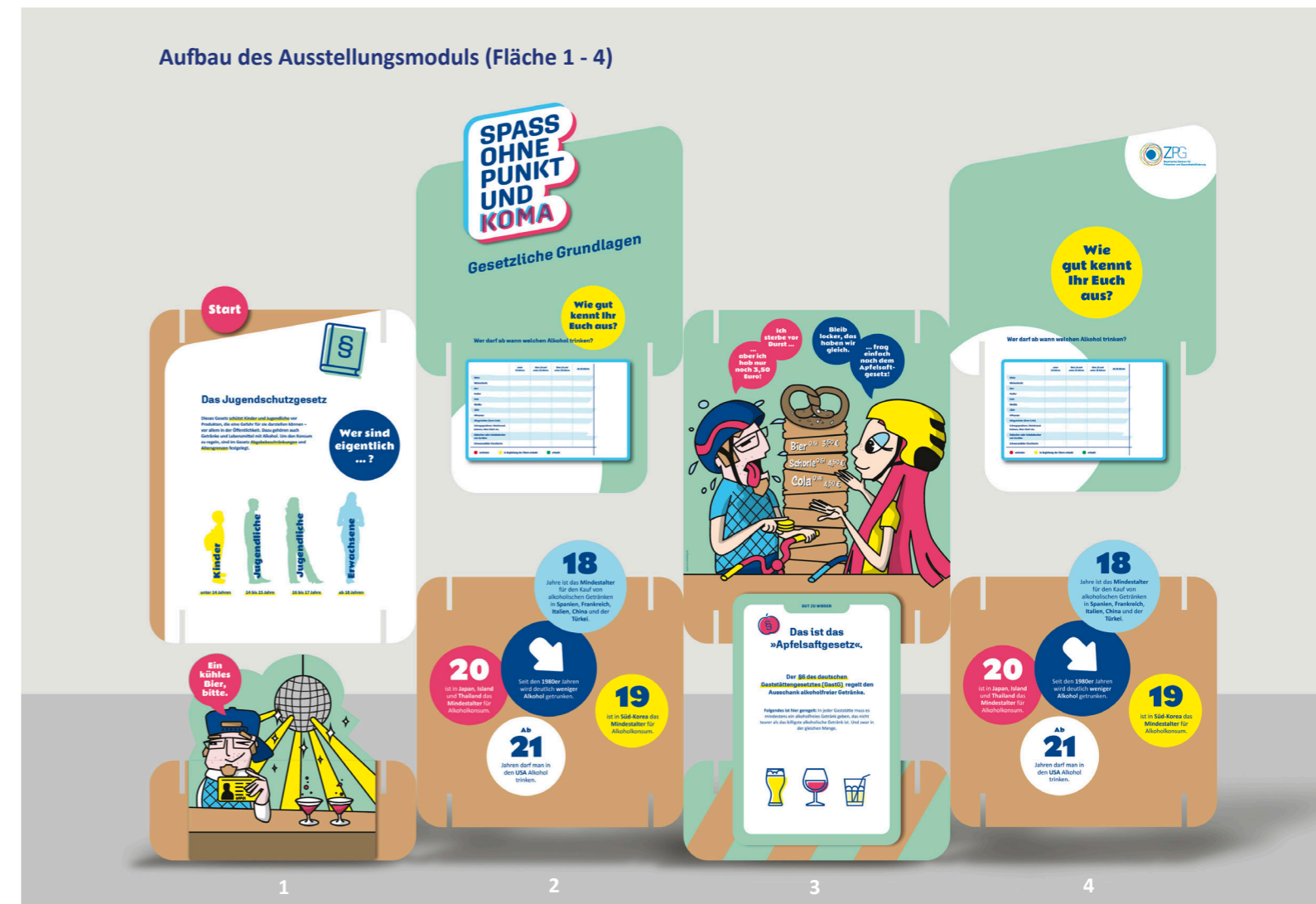
► Wer mehr Zeit für andere Module verwenden möchte, kann die Zuordnung in der Tabelle (Fläche 2 und 4) vorab schon selbst durchführen und das Ergebnis mit den Jugendlichen besprechen.



► Broschüre „Komm’ mal klar! Alkohol – Reiz und Risiko. Infos und Empfehlungen für Erziehungsberechtigte“:  
www.dak.de/dak/download/glasklar-eltern-broschuere-pdf-2414962.pdf

► Broschüre „Komm’ mal klar! Alkohol – Zahlen & Fakten. Faktenwissen.“:  
www.dak.de/dak/download/glasklar-broschuere-fakten-pdf-2414964.pdf

### Aufbau des Ausstellungsmoduls (Fläche 1 - 4)







## Basismodul B2

# Alkoholkonsum und seine Folgen



**Sensibilisierung der Jugendlichen für gesundheitliche und soziale Folgen von Alkoholkonsum und insbesondere für die Folgen von riskantem Konsum in der Jugendphase**



**ca. 20 Minuten (je nach Methodenauswahl und Diskussionsbedarf)**



Eine Abbildung des Moduls finden Sie auf Seite 16

### Fläche 1

- Einführung mithilfe der Informationen zu den kurzfristigen Folgen von Alkoholkonsum im Körper.
- Die Kreise im unteren Bereich dienen der Überleitung in die passende Übung (auf Fläche 2).

### Fläche 2

- Mit der **Methode Body Map** können die Jugendlichen zuordnen, welche Schäden Alkohol im Körper anrichtet.
- Als Einstieg kann vorab ggf. das diesbezüglich bereits vorhandene Wissen/Einschätzung der Jugendlichen abgefragt werden.

### Methode: Body Map (10 Minuten)

**Material:**  
Post-its, Stifte

**Beschreibung:**  
Fläche 2 zeigt einen lebensgroßen Körper. Auf Fläche 3 sind neun Organe und die jeweilige Wirkung von Alkohol dargestellt. Die Jugendlichen können – nachdem sie sich über die Wirkung von Alkohol auf die Organe informiert haben – eine Bodymap erstellen. Dazu beschriften sie ein Post-it mit einem Organ und kleben es auf die Körperabbildung. Sind alle neun Post-its platziert, ergibt sich ein einprägsamer Überblick und die Möglichkeit zur Diskussion.

### Fläche 3

- Sensibilisierung der Jugendlichen für die kurzfristigen und langfristigen Folgen von Alkoholkonsum auf den Körper mithilfe der Kästchen zu den verschiedenen Organen.
- Für zusätzliche Informationen zum Thema Kalorien können die untenstehenden Kreise genutzt werden. Alkohol liefert viele leere Kalorien, das heißt neben den Kalorien liefert Alkohol keine Nährwerte. Zum Vergleich: 0,5 l Bier hat 216 Kcal – so viel verbrennt man in etwa bei einer Stunde Reiten. 4 cl Schnaps haben 86 Kcal – das entspricht einem Schokokuss.

### Fläche 4

Sensibilisierung der Jugendlichen für die kurzfristigen und langfristigen psychosozialen Folgen von Alkoholkonsum anhand von Bens Situation (**Methode Perspektivwechsel und Selbstreflexion**):

- **Foto:** Konflikte aufgrund des übermäßigen Alkoholkonsums.
- **Schulden-Zettel:** finanzielle Probleme, unkontrollierte Ausgaben für Alkoholkonsum.
- **Tickets für Kino:** Ausblick, dass Ben aus der Situation wieder herauskommen möchte.
- **Happy-Hour Flyer:** Partys und Alkohol als Ausweg aus Problemen.
- **Abgelaufener Gym-Ausweis:** Vernachlässigung von Hobbys und gesundheitsfördernden Aktivitäten.
- **Visitenkarte vom Arzt:** ungeschützte sexuelle Praktiken.

Mögliche Eigenreflexion oder Diskussion anhand der Frage: Könnte euch das auch passieren? Kennt ihr jemandem, dem etwas Ähnliches passiert ist?

### Methode: Perspektivwechsel und Selbstreflexion (10 Minuten)

#### Beschreibung:

Auf Fläche 4 befindet sich eine Tafel, die die Pinnwand eines Jugendlichen versinnbildlicht. Passend dazu wird die Aufgabe mit einem Text zur Situation des Jugendlichen Ben eingeleitet. Auf der Tafel befinden sich verschiedene persönliche Erinnerungen, die Bens Lebensbereiche symbolisch darstellen. Der Alkoholkonsum hat sich bereits auf diese Bereiche ausgewirkt, was an Hinweisen auf der Tafel deutlich wird. Die Jugendlichen stehen in einer offenen Diskussionsrunde – untereinander und mit der Fachkraft. Die zentrale Frage lautet: Was könnte hier passiert sein und könnte das auch uns passieren?



Alkoholkonsum hat sowohl kurzfristig als auch langfristig negative Folgen für die Gesundheit und verschiedene Bereiche des Lebens – wie soziale Beziehungen, Schule, Beruf oder Finanzen.

### Gesundheitliche Folgen:

Nicht nur große Mengen oder regelmäßiger Alkoholkonsum richten Schaden am Körper an. Neue Erkenntnisse zeigen, dass auch der Konsum von kleinen Alkoholmengen zu Krankheiten führen kann. Regelmäßiger Alkoholkonsum kann nahezu jedes Körperorgan schädigen. Besonders die Leber, Verdauungsorgane, Magen, Gehirn, Nerven, Muskeln, Herz-Kreislauf- und Immunsystem erkranken daran. Darüber hinaus wird Alkohol in Verbindung mit ca. 200 verschiedenen Krankheiten und Störungen gebracht, wie z.B. verschiedene Krebserkrankungen, neurologische und psychische Störungen, Schlafstörungen, Impotenz, kardiovaskuläre Erkrankungen, perinatale Erkrankungen und Magen-Darm-Krankheiten.

### Psychosoziale Folgen:

Alkoholkonsum verändert das soziale Verhalten – kurzfristig und langfristig. Unmittelbare Folgen auf das soziale Leben sind beispielsweise Konflikte mit Familienangehörigen, Freunden oder Bekannten, riskantes Sexualverhalten wie ungeschützter Geschlechtsverkehr und riskantes Verhalten im Straßenverkehr wie alkoholisiertes Fahren, aber auch Positives, wie Hemmungslosigkeit, Entspannung,

Mut, verstärkte Emotionen. Langfristig können sich die Problematiken auf schulischer, beruflicher oder finanzieller Ebene verschärfen. Beruflich/schulisch kann es durch Senkung der Leistung, Konflikte, Abmahnungen und Fehlzeiten zu Abbrüchen kommen. Persönliche Veränderungen wie Abwesenheit, erhöhte Aggressivität oder erhöhte Risikobereitschaft können familiäre und freundschaftliche Beziehungen durch anhaltende oder wiederkehrende Konflikte belasten. Finanzielle und strafrechtliche Probleme können die bereits angespannte Lage weiter verschlimmern. Die gesamte Situation führt zu einer anhaltenden allgemeinen Lebensunzufriedenheit.

### Besonderheit in der Jugendphase:

Die Jugendphase wird durch das soziale Verhalten geprägt. In dieser Phase finden wichtige sozialpsychologische Prozesse statt, wie die Bildung der eigenen Identität, Selbstständigkeit, Unabhängigkeit und der sozialen Kompetenz. Regelmäßiger bzw. riskanter Alkoholkonsum stört diese Entwicklung und kann die Bildung von negativen Verhaltensmustern begünstigen, die im Erwachsenenalter fortgesetzt werden.



► Erklären Sie im Austausch mit den Jugendlichen, dass in der Jugend und im jungen Erwachsenenalter Alkohol zwar besonders die Gehirnentwicklung beeinträchtigen kann, aber auch über diese Altersgrenze hinaus das Gehirn durch regelmäßigen Alkoholkonsum geschädigt werden kann.

► Machen Sie sich vorab selbst ein Bild von allen Folgen vom Alkoholkonsum auf den menschlichen Körper, indem Sie die Bodymap (s.u.) ansehen.

► **Comic:** Auf der Fläche 4: Sollte keine Zeit mehr für Diskussionen oder Selbstreflexion sein, kann die Diskussion mithilfe des Zusatzmaterials (vgl. Seite 17 ff.) im Unterricht geführt werden.



► **Alkohol? Kenn dein Limit. Bodymap mit detaillierten Informationen zu den Folgen von Alkoholkonsum auf die einzelnen Organe:**

[www.kenn-dein-limit.de/alkoholkonsum/folgen-von-alkohol](http://www.kenn-dein-limit.de/alkoholkonsum/folgen-von-alkohol)

### Aufbau des Ausstellungsmoduls (Fläche 1 - 4)



## Zusatzübung zur Nachbereitung

### Könnte dir das passieren?



Reflexion der Folgen von Alkoholkonsum auf das eigene Leben



ca. 45 Minuten



#### Benötigte Materialien

Angepinnte Gegenstände von Bens Pinnwand (Sie finden diese auf den nachfolgenden Seiten zum Ausschneiden). Schneiden Sie diese vor der Zusatzübung aus und bringen Sie diese an der Tafel/einem Flipchart an.

#### 1. Einführung in die Übung:

Erinnern Sie an die Ausstellung und das Modul Alkoholkonsum und seine Folgen.

#### 2. Während der Übung:

Bitten Sie die Jugendlichen, sich die verschiedenen Objekte anzuschauen – erklären Sie anschließend, wofür die verschiedenen Objekte und Zettel stehen (s. Erklärung zu Fläche 4 auf Seite 14).

#### 3. Fragen Sie die Jugendlichen:

Fragen Sie die Jugendlichen, ob sie sich vorstellen können, wie Ben durch Alkoholkonsum mit solchen Folgen in seinem Leben zu kämpfen hat.

#### 4. Diskussion

Regen Sie die Diskussion durch Fragen an – nachfolgend finden Sie mögliche Fragestellungen:

- Wie hat Alkohol das Leben von Ben beeinflusst?
- Wie kann man aus einer solchen Situation heraus kommen?
- Was kann man als Freundin oder Freund machen, um eine Person in Bens Situation zu unterstützen?

#### 5. Zum Abschluss

Zum Abschluss bitten Sie die Jugendlichen, die Augen zu schließen und für sich selbst zusammenzufassen, was sie von der Übung für sich mitnehmen.






**PARTY EVENT**  
**LIVE CONCERT**

**03** GATE  
**05** ROW  
**10** SEAT

**03** GATE  
**05** ROW  
**11** SEAT

BOOKING ID  
00021335



Anni drufen  
und fragen!!!

**PARTY EVENT  
LIVE CONCERT**

GATE **03** ROW **05** SEAT **10**

**PARTY EVENT**  
*LIVE CONCERT*

BOOKING ID  
00021335

GATE **03** ROW **05** SEAT **10**



**YOUR BAR PRESENTS**

**EVERY SATURDAY 4-6 PM**



**BUY ONE GET ONE FREE**



Schulde Tina

32 €

Jonas 15 €  
zurückgeben!



MEMBER  
CARD

**abogeläufner**

FITNESS  
CENTER

Telefon 25587-363578

**Dr. Frank Maybaum**

Facharzt für Haut- und  
Geschlechtskrankheiten

Elisabethstrasse 35  
07658 Mainstadt  
Telefon: 67773-344555  
Fax: 67773-344555

[www.frankmaybaum.de](http://www.frankmaybaum.de)  
[f.maybaum@info.de](mailto:f.maybaum@info.de)



## Basismodul B3

### Wirkung von Alkohol



**Wirkung von Alkohol verstehen:  
Was passiert, wenn man Alkohol konsumiert?**



**ca. 20 Minuten  
(je nach Methodenauswahl  
und Diskussionsbedarf)**



**Eine Abbildung des Moduls finden Sie auf Seite 27**

#### Fläche 1

- Einführung in die Wirkung von Alkohol mithilfe des Infotexts.
- Ansprache der Faktoren, die die Wirkung von Alkohol beeinflussen. Diese sind auf der Fläche dargestellt.

#### Fläche 2

- Mit der ersten interaktiven Methode (Zwei-Phasen-Modell am Whiteboard) wird die Wirkung von Alkohol bei steigender Konsummenge ausgearbeitet. Mithilfe der Emojis wird die Kurve der Alkoholwirkung abgebildet.
- **Comic:** Max geht auf eine Party mit einer Freundin. Er wird sehr schnell betrunken und ruiniert sich und seiner Freundin dadurch den Abend.

#### **Methode: Zwei Phasen Modell am Whiteboard (10 Minuten)**

##### **Material:**

Magnete, Magnettafel

##### **Beschreibung:**

Die Jugendlichen sehen ein leeres Diagramm mit X- und Y-Achse auf Fläche 2. Sie sollen nun selbst einschätzen, an welcher Stelle welche Wirkung von Alkohol eintritt. Dazu nutzen sie Magnete mit Emojis. Auf diesen werden die verschiedenen Stimmungen, die nach und nach eintreten, deutlich. Sind alle Elemente zugeordnet, zeichnet ein Teilnehmer oder eine Teilnehmerin die Kurve der Emojis mit einem Whiteboardmarker nach. Dann werden die Magnete entfernt und nur die Linie ist sichtbar. Sie zeigt das „Zwei-Phasen-Modell der Alkoholwirkung“, das durch die Fachkraft kurz erklärt wird.

#### Fläche 3

- Erklärung der Veränderung der Wahrnehmung durch den Alkoholkonsum.
- Sie finden zwei Spiegel für die nächste interaktive Methode (Verzerr-Spiegel zur Selbstreflexion) vor. In dieser Übung können die Jugendlichen auf spielerische Art und Weise die Wahrnehmungsänderung durch Alkoholkonsum erproben. Durch die Übung und anhand der dargestellten Beispiele von Max und seiner Freundin werden die Jugendlichen auf die Veränderung der Innen- und Außenwahrnehmung bzw. Wirkung durch Alkoholkonsum aufmerksam.

#### **Methode: Verzerr-Spiegel zur Selbstreflexion (5 Minuten)**

##### **Beschreibung:**

Bei dieser Übung testen die Jugendlichen ihr Selbstbild. Auf Fläche 3 sind nebeneinander in Augenhöhe zwei Portraitspiegel angebracht. Der linke Spiegel zeigt ein normales Spiegelbild, auf dem die Jugendlichen auf humorvolle Weise verschiedene Gesichtsausdrücke üben können. Sie sollen Ausdrücke nachahmen, ganz nach dem Motto: Wie ich denke, wie ich aussehe, wenn ich Alkohol trinke. Dann sollen sie dieses Gesicht einfrieren und vor den rechten Spiegel treten, der ein Zerrbild zeigt. Hier sehen sie dann, wie sie wirklich aussehen, wenn sie Alkohol trinken.

#### Fläche 4

- Erklärung der Punktnüchternheit anhand des Infotextes und den dargestellten Orten, Zeitpunkten, Situationen und Personengruppen.
- **Comic:** Mia geht zu einem Bewerbungsgespräch und reflektiert ihre Entscheidung, am Abend vorher nur alkoholfreie Cocktails getrunken zu haben.



## Wirkung von Alkohol

Alkohol wird über Schleimhäute und Darm aufgenommen und durch den Blutkreislauf in den gesamten Körper transportiert. Alkohol gelangt schneller in stark durchblutete Organe wie das Herz, das Gehirn und die Leber. Alkohol ist ein Zellgift und schadet jedem menschlichen Gewebe.

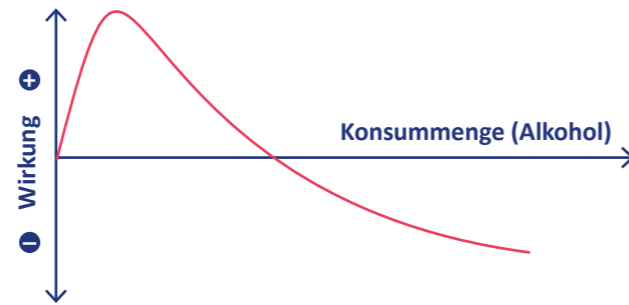
Alkohol wirkt in geringen Mengen stimulierend und in größeren Mengen hemmend. **Die Wirkung von Alkohol ist daher täuschend**, denn zu Beginn wirkt Alkohol entspannend und enthemmend. Da Alkohol die Informationsübertragung im Gehirn verändert, **sinkt dadurch das Wahrnehmungs- und Reaktionsvermögen**. Alkohol beeinflusst auch die Gehirnbereiche, die Bewusstsein und Gefühle steuern. Dadurch entsteht eine **veränderte Wahrnehmung von sich selbst und der Umgebung**. Mit einer steigenden Konsummenge überwiegen negative Wirkungen wie zum Beispiel die Verminderung von Sprachfähigkeit, Koordination und Orientierungsvermögen. Die Risikobereitschaft steigt ebenfalls beim Alkoholtrinken und dies beeinflusst das Verhalten und die Entscheidungsfindung.

### Die Wirkung von Alkohol kann durch nachfolgende Aspekte beeinflusst werden:

- Mit leerem Magen gelangt Alkohol deutlich schneller in den Blutkreislauf.
- Werden Medikamente eingenommen und Alkohol konsumiert, können negative Wechselwirkungen hervorgerufen werden.
- Kohlensäure in alkoholischen Getränken beschleunigt die Aufnahme des Alkohols.
- Alkoholkonsum kombiniert mit anderen berauschenden Substanzen führt ebenso zu starken Wechselwirkungen.
- Frauen haben weniger Wasser und alkoholabbauende Enzyme im Körper. Dadurch wirkt bei Ihnen die gleiche Menge Alkohol stärker als bei Männern.
- Bei warmen alkoholischen Getränken gelangt der Alkohol schneller ins Blut.

Das **Zwei-Phasen-Modell der Alkoholwirkung** stellt den Wirkungsverlauf beim Alkoholkonsum dar. (siehe oben)

**Positiv wahrgenommene Wirkungen** von Alkoholkonsum sind u.a. Extrovertiertheit, gute Laune, Mut und Selbstvertrauen. Diese positiven Gefühle spürt man in der Anfangs-



phase des Konsums. Dem gegenüber stehen **negative wahrgenommene Wirkungen**, die erst bei zunehmendem Alkoholkonsum auftreten und länger anhalten, wie beispielsweise peinliches Verhalten, Grenzerfahrungen und Kontrollverluste (Rausch, Überschreitung eigener und fremder Grenzen), Übelkeit, Kopfschmerzen oder unüberlegte Entscheidungen (Risikokompetenz: Straßenverkehr, Sexualität).

Die Empfindlichkeit gegenüber Alkohol ist bei jedem Menschen unterschiedlich, allerdings reagieren Mädchen/Frauen häufig stärker auf Alkohol und „vertragen weniger“. Wer häufig Alkohol trinkt, baut eine sogenannte Toleranz auf (d. h. man spürt bei gleicher Menge Reinalkohol weniger Effekte). Die Empfindlichkeit bzw. Toleranz beeinflusst sowohl die Wirkung von Alkohol auf den Körper als auch den Abbau des Alkohols im Körper und somit die Verträglichkeit. Das Erleben von positiv und negativ wahrgenommenen Wirkungen von Alkohol kann daher von Mensch zu Mensch variieren. Menschen mit einer erhöhten Empfindlichkeit gegenüber Alkohol werden schneller betrunken und spüren die negativen Wirkungen von Alkohol schneller oder stärker als andere. **Egal, wie gut/schlecht Alkohol vertragen wird, überwiegen die negativen Folgen bei steigender Alkoholkonsummenge.**

### Punktnüchternheit:

Das Konzept der Punktnüchternheit besagt, wann und für wen Alkoholverzicht angebracht ist. Jugendliche sollten wissen, warum Alkoholkonsum in diesen Situationen oder für diese Personengruppen Tabu ist.

### Punktnüchternheit bedeutet kein Alkoholkonsum:

- am ungeeigneten Ort (z.B. Schule, Arbeits- oder Ausbildungsplatz).
- in ungeeigneten Situationen (z.B. bei Teilnahme am Straßenverkehr, bei Medikamenteneinnahme).
- für bestimmte Personengruppen (z.B. Schwangere).

Um Aufgaben in der Schule oder am Arbeitsplatz zu erfüllen, braucht man einen klaren Kopf und scharfe

Sinne. Da Alkohol die Leistungsfähigkeit des Gehirns, das Reaktionsvermögen, die Koordination und die Sprachfähigkeit beeinträchtigt, ist es gefährlich, dort Alkohol zu konsumieren oder alkoholisiert zu erscheinen. Dies gilt auch beim Fahren von Autos, Fahrrädern, Mopeds und auch E-Rollern. Unter Alkoholeinfluss wird die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigt und die angemessene Einschätzung von Risikosituationen sinkt. Somit setzt man das eigene Wohl und das Wohlergehen anderer aufs Spiel. Auch bei Medikamenteneinnahme sollte kein Alkohol konsumiert werden. Diese Kombination kann den Organismus schwerwiegend schädigen und in schlimmen Fällen sogar zum Tod führen. Das Gleiche passiert bei Mischkonsum von Alkohol und anderen psychoaktiven Stoffen wie Cannabis. Während der Schwangerschaft und in der Stillzeit ist es wichtig, absolut auf Alkoholkonsum zu verzichten. Durch die Plazenta, den Blutkreislauf der Mutter und die Muttermilch kann Alkohol in den Körper des Babys gelangen und lebenslange körperliche und geistige Beeinträchtigungen verursachen, wodurch Betroffene häufig ihr Leben lang auf Hilfe angewiesen sind. Fetale Alkoholspektrumstörungen (FASD) können somit durch Alkoholabstinenz während der Schwangerschaft verhindert werden. Wichtig: Alkoholkonsum kann zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft und auch bei sehr niedrigen Konsummengen Schaden anrichten.



► **Comic:** Seite 4 „Mia geht zum Bewerbungsgespräch“. Die Jugendlichen können darauf aufmerksam gemacht werden, dass potenzielle Arbeitgeber sich ein Bild von Bewerbern anhand der Posts auf Social Media machen. Peinliche Party-Fotos können ein negatives Bild der Person erwecken.



► **Informationen zur Alkohol der Stiftung Gesundheitswissen:** [www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/risikofaktor-alkohol/hintergrund](http://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/risikofaktor-alkohol/hintergrund)

► **Informationen zur Wirkung und Risiken von Alkohol des Deutschen Krebsforschungszentrum in der Helmholtz-Gemeinschaft:** [www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/FzK/FzK\\_Wirkung\\_und\\_Risiken\\_von\\_Alkohol.pdf](http://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/FzK/FzK_Wirkung_und_Risiken_von_Alkohol.pdf)

► **Informationen zur Alkoholkonsum in der Schwangerschaft der Kampagne „Schwanger? Null Promille!“:** [www.schwanger-null-promille.de/sicher-gehen/](http://www.schwanger-null-promille.de/sicher-gehen/)

### Aufbau des Ausstellungsmoduls (Fläche 1 - 4)





## Basismodul B4

### Sozialer Druck



**Beeinflussung durch Werbung/ Gesellschaft wahrnehmen, Gruppendruck entgegenstehen, Nein-Sagen lernen**



**ca. 20 Minuten  
(je nach Methodenauswahl  
und Diskussionsbedarf)**



**Eine Abbildung des Moduls finden Sie auf Seite 30**

#### Fläche 1

- Zur Einführung werden die Jugendlichen mit typischen Gründen für den Alkoholkonsum konfrontiert, die sie reflektieren und mit den eigenen Gründen vergleichen können.
- Anschließend werden die angepinnten Werbebeispiele betrachtet und die Absichten/Wirkweise von Werbung gemeinsam erörtert. Außerdem erfolgt eine kurze Diskussion, ob man für die in der Werbung dargestellten Gefühle/Events/... Alkohol benötigt. Auch der Einfluss von Social Media kann besprochen werden.

#### Methode: Reflexion (5 Minuten)

##### Beschreibung:

Auf Fläche 1 ist die zentrale Frage: Warum trinken wir Alkohol. Hier sollen die Jugendlichen vor allem selbst reflektieren. Es werden verschiedene Themen wie Alkohol in der Werbung und auf Social Media behandelt. Abschließend sollten sich alle Teilnehmenden eine eigene Meinung gebildet haben. Die Fachkraft kann hier freiwillige Jugendliche nach ihrer Meinung fragen, um eine Diskussion anzustoßen.

#### Fläche 2

- Das Nein-Sagen wird mit der Methode „Kontern üben“ trainiert, bei der die Jugendlichen auf Situationen, in denen sie zum Alkoholtrinken aufgefordert werden, selbst verneinend antworten können.
- **Comic:** Mia beim erfolgreichen Kontern.

#### Methode: Kontern üben (10 Minuten)

##### Material:

Tablet (im Modul integriert)

##### Beschreibung:

Bei dieser Übung sollen die Jugendlichen das Nein-Sagen üben. Dabei lernen sie, dass es völlig okay ist, keine Lust auf Alkohol zu haben. Sie müssen sich dafür nicht rechtfertigen. Es kann allerdings sein, dass sie trotzdem in unangenehme Situationen geraten, wenn sie Alkohol ablehnen. Zur Vorbereitung darauf sollen sie auf dem Tablet verschiedene Situationen abspielen lassen. Nach einer gewissen Zeit stoppt die Situation auf dem Screen und die Jugendlichen üben das Kontern in den verschiedenen Szenarien.

#### Methode: Glücksrad (10 Minuten)

##### Beschreibung:

Diese Übung knüpft an die vorherige Übung auf Fläche 2 an. Die Jugendlichen können hier herausfinden, wie sie reagieren wollen, wenn sie überredet werden, Alkohol zu trinken. Zur Auswahl stehen: charmant, verständnisvoll, witzig, abgeklärt oder neutral. Ein Freiwilliger oder eine Freiwillige drehen das Rad – am besten mit beiden Händen. Die Reaktionsart, auf der der Zeiger stehen bleibt, versuchen die Jugendlichen in der Gruppe als Antwort zu formulieren. Dazu ist eine Frage und verschiedene Halbsätze mit Beispielantworten vorgegeben, die sie ergänzen können. Dieses gemeinsame Handeln ohne Druck macht Spaß und bleibt als starke Erinnerung haften für den Moment, wenn man so einen Spruch später tatsächlich einmal braucht.

#### Fläche 3

- Das Glücksrad und die gezeigten Antwortmöglichkeiten unterstützen die Jugendlichen beim Kontern.
- Ihnen werden verschiedene Arten zum Kontern vorgegeben, die sie in der jeweiligen Stimmung auf dem Glücksrad vervollständigen sollen.

#### Fläche 4

- Abschließend können sich die Jugendlichen ihre „Konterbotschaften“ zum Mitnehmen gestalten.
- **Comic:** Mia und Max beim Feiern. Max ist total betrunken und Mia gefällt das gar nicht.



#### Alkohol in der Werbung

Alkoholwerbung findet sich im Fernsehen, Radio, Internet, Reklamewänden und auf Social Media. Außerdem wird Alkohol in Form von Produktplatzierungen oder Sponsoring beworben.

Die Werbeindustrie nutzt bewusst Erkenntnisse aus der Psychologie und Gehirnforschung, um Kaufentscheidungen unterbewusst zu beeinflussen. Die Werbung hat aufgrund des hohen Konkurrenzkampfes zwischen Alkoholherstellern einen hohen Stellenwert, um Konsumentinnen und Konsumenten zu gewinnen und zu binden. Die Ausgaben für die Werbung für alkoholhaltige Getränke betragen in Deutschland im Jahr 2020 rund 477 Millionen Euro. Die Werbeindustrie nutzt bei Alkohol häufig Imagewerbung, welche bei Jugendlichen erfolgreich ist. Ein bestimmter, für Jugendliche erstrebenswerter, Lebensstil wird in den Vordergrund gestellt und mit der Marke oder dem Produkt verknüpft. Junge und dynamische Themen werden aufgegriffen, erfolgreiche und attraktive Personen sowie Szenen, die ein unbeschwertes, glückliches Leben abbilden, dargestellt. Die Einflussmöglichkeit auf Jugendliche ist besonders groß, da sich diese in der Phase der Identitätsfindung befinden und sich an Vorbildern orientieren sowie häufig eine Gruppenzugehörigkeit anstreben.

Die von Jugendlichen als positiv empfundenen Werbemerkmale wie humorvoll, actionreich, cool, innovativ und stilvoll sowie ansprechende Musik treffen bei Alkoholwerbung zu. Das Zusammenspiel von Werbung auf verschiedenen Kanälen, Sponsoring und Produktplatzierungen sorgt dafür, dass Alkoholkonsum als soziale Norm vermittelt wird.

Das Erreichen auch von Nichtkonsumenten ist bei der Alkoholwerbung entsprechend hoch – 90 – 95 % der nicht-konsumierenden Jugendlichen erinnern sich an mindestens eine Bierwerbung/-marke im TV. Verschiedene Studien belegen einen Dosis-Wirkungszusammenhang: Je häufiger Jugendliche Alkoholwerbung sehen, desto mehr Alkohol trinken sie. Außerdem beginnen Jugendliche, die häufig Alkoholwerbung sehen, früher mit dem Trinken und haben ein deutlich erhöhtes Risiko für Rauschtrinken.

Im Jugendschutzgesetz wird im § 11 Absatz 5 festgelegt, dass bei öffentlichen Filmveranstaltungen (z.B. im Kino) Alkoholwerbung erst nach 18 Uhr gezeigt werden darf. Außerdem ist im Jugendmedienschutz-Staatsvertrag in § 6 Absatz 5 geregelt, dass Alkoholwerbung sich nicht an Kinder und Jugendliche richten oder diese besonders ansprechen darf. Trotz dieser Regelungen enthält Alkoholwerbung wie beschrieben oftmals Merkmale, die Jugendliche ansprechen.

#### Produktplatzierungen & soziale Medien

Produktplatzierungen finden z.B. in Filmen oder Serien statt. Auch Influencerinnen und Influencer in den sozialen Medien werben auf diese Art. Neben der Werbung für bestimmte alkoholhaltige Produkte tragen sie jedoch (auch ganz ohne Werbeverträge) dazu bei, Alkoholkonsum bei Jugendlichen zu „bewerben“ – wenn diese einen entsprechenden, für Jugendliche attraktiven, Lebensstil abbilden und dabei Alkoholkonsum eine Rolle spielt. Hier wird deutlich, dass „Peer-Druck“ oder Gruppenzwang nicht nur durch enge Freunde ausgeübt wird.

Während für jüngere Kinder vor allem die Eltern die wichtigsten Orientierungspersonen sind, kommt in der Pubertät den Gleichaltrigen eine immer bedeutendere Rolle zu. Freundinnen und Freunde sowie Mitschülerinnen und Mitschüler bieten Orientierung und Unterstützung. Sie lernen voneinander und haben die Möglichkeit, ihre Meinung gegenüber Personen auf Augenhöhe zu vertreten. Sie wollen sich nicht „anders“ fühlen, sondern dazu gehören. Die Anpassung an die Gruppe wird problematisch, wenn sich einzelne Jugendliche gezwungen fühlen, Dinge zu tun, die sie eigentlich nicht tun möchten. Jugendliche einer Peergroup, in der viel Alkohol konsumiert wird, haben ein höheres Risiko, ebenfalls viel Alkohol zu konsumieren.



- Bei (jungen) Klassen mit wenig Konsumerfahrungen ist die Fragestellung „Wie ist das bei dir?“ auf Fläche 1 weniger geeignet und kann übersprungen werden.

### Aufbau des Ausstellungsmoduls (Fläche 1 - 4)



## Zusatzübung zur Nachbereitung Alkoholverzicht, ich und meine Freunde



Reflexion des sozialen Drucks  
bezüglich Alkoholkonsum im  
eigenen Freundeskreis



ca. 45 Minuten



### Benötigte Materialien

Ggf. Plakat und Stifte

### 1. Einführung in die Übung:

Erinnern Sie an den Besuch der Ausstellung und das Modul sozialer Druck. Dabei können Sie auch z.B. Aussagen aus der Ausstellung vorlesen:

- „Heute ist mein Geburtstag, du kannst mich doch nicht hängen lassen. Nimm den Sekt und wir geben uns die Kante!“
- „Ach komm schon, das ist doch nur ein Drink!“
- „Ja wie, du willst heute nichts trinken? Ich mach dir eine gute Mische und dann läuft das von alleine!“

### 2. Eröffnung der Selbstreflexion und Austausch in der Gruppe:

Fragen Sie die Jugendlichen nach ihren Erfahrungen in den vorherigen Wochen. Stellen Sie die Fragen allgemein. Mögliche Fragen könnten sein:

- Habt ihr ähnliche Aussagen z.B. bei euren Treffen mit Freundinnen und Freunden oder auf Partys gehört?
- Hat jemand eine solche Aussage schon zu euch gesagt? Was wurde gesagt?
- Wie habt ihr euch dabei gefühlt?
- Wie fandet ihr die Situation?
- Wie seid ihr damit umgegangen?

### 3. Konsens für die Klasse bilden:

Spüren Sie, dass sozialer Druck in der Gruppe Ihrer Jugendlichen ein Thema ist, sollte dies thematisiert werden.

Sie können hierbei Bezug auf die Situationen, Gefühle und Anmerkungen aus dem Gruppengespräch nehmen.

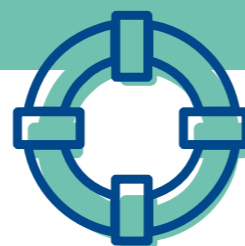
Sammeln Sie von der Gruppe Ideen für den Gruppenkonsens. Ermutigen Sie die Gruppe, sich auf drei bis fünf Punkte zu einigen, an denen sie sich zukünftig orientieren wollen.

Der Konsens der Gruppe könnte beispielsweise so aussehen:

- Wir respektieren, wenn jemand aus der Gruppe keinen Alkohol trinken oder die Runde nicht mittrinken möchte.
- Wir machen keine blöden Kommentare, wenn jemand diesmal keinen Alkohol trinken möchte.
- Wir stehen unseren Freundinnen und Freunden zur Seite, wenn sie keinen Alkohol trinken möchten und deshalb negative Kommentare abbekommen.
- Wenn wir eine Party oder ein Treffen planen, sorgen wir dafür, dass es auch alkoholfreie Getränke gibt.
- Wir passen aufeinander auf und achten darauf, dass sich niemand dazu gedrängt fühlt, Alkohol zu trinken.

### 4. Nach der Übung

Der Konsens kann beispielsweise auf einem Plakat festgehalten werden und im Klassenzimmer aufgehängt werden.



## Basismodul B5

### Erste Hilfe und Hilfsangebote



**Sensibilisierung von Jugendlichen auf das Erkennen und Handeln in Notfallsituationen. Lernen, welche allgemeinen und lokalen Hilfsangebote es gibt.**



**ca. 20 Minuten (je nach Methodenauswahl und Diskussionsbedarf)**



**Eine Abbildung des Moduls finden Sie auf Seite 34**

#### Fläche 1

- Einführung in das Thema „Notfall beim Alkoholkonsum“ anhand des Infotextes und der Bilder.
- Erklärung des fließenden Übergangs zwischen Alkoholausgang und schwerer Alkoholvergiftung, sowie der daraus resultierenden Bedeutung, die Symptome einer schweren Alkoholvergiftung zu kennen.
- Erkennen der Anzeichen einer Alkoholvergiftung.

#### Fläche 2

- Die Jugendlichen lernen, wie man sich richtig verhält, wenn es jemand anderem nicht gut geht.
- **Comic:** Es wird darüber informiert, welche Nummer in einem Notfall gewählt werden sollte und wie die integrierte Leitstelle agiert. Es kommt nicht automatisch die Polizei und man kann kostenfrei und ohne Guthaben oder SIM-Karte anrufen.

#### Methode: Notfallsituationen mit Hilfestellungen kombinieren (10 Minuten)

##### Beschreibung:

Die Jugendlichen beantworten am Tablet gemeinsam Fragen zum Umgang mit alkoholisierten Personen. Zur Auswahl stehen jeweils vier Antwortmöglichkeiten. Nach der Eingabe wird die korrekte Antwort angezeigt und dient zur Überprüfung und zum Austausch.

#### Fläche 3

- Einführung in die stabile Seitenlage und wie man sie anwendet anhand des Infotextes.
- Praktische Übung der stabilen Seitenlage, siehe Methode „Stabile Seitenlage“

#### Methode: Stabile Seitenlage (5 Minuten)

##### Material:

Matten

##### Beschreibung:

Die Jugendlichen üben in Zweiergruppen die korrekte Ausführung der stabilen Seitenlage, um so im Notfall vorbereitet zu sein. Die Anleitung dafür finden sie in wenigen Schritten auf der Fläche selbst. Am Modul sind einige Matten angebracht, auf denen sie die Übung durchführen können. So müssen sie sich nicht direkt auf den Boden legen.

#### Fläche 4

- Aufzeigen der Beratungsstellen vor Ort, in denen sich die Jugendlichen Hilfe und Infos zu Suchtgefährdung und Suchterkrankung (auch in Familie oder im Freundeskreis) holen können. Dazu sollten Sie vorab z.B. Flyer der Beratungsstellen in Ihrer Region sammeln und diese an der Pinnwand anbringen.
- Sie können mithilfe der abgebildeten Kreise auch auf die allgemeinen Anlaufstellen eingehen, die bundesweit zur Verfügung stehen.



Unser Körper kann Alkohol nur langsam und in kleinen Mengen abbauen. Besonders gefährlich wird es, wenn ein übermäßiger Alkoholkonsum zu einer Alkoholvergiftung führt. Diese kann durch Atemstillstand und Kreislaufversagen lebensbedrohlich sein. Der Übergang zwischen einem Alkoholausgang und einer Alkoholvergiftung ist fließend und tritt häufig unerwartet auf. Es ist auch für Jugendliche wichtig, die Zeichen einer Alkoholvergiftung zu erkennen und im Notfall helfen zu können.

#### Symptome einer Alkoholvergiftung:

- Verwirrtheit
- bleiches Gesicht
- schwache oder unregelmäßige Atmung
- kaum/nicht ansprechbar
- Erbrechen
- Bewusstlosigkeit/Schockzustand

#### Nicht immer treten alle Symptomen gleichzeitig auf.

Menschen, die Alkohol nicht gut vertragen, können bei gleicher Alkoholmenge schneller eine schwere Alkoholvergiftung bekommen, als Menschen, die Alkohol durch regelmäßigen Konsum vermeintlich besser vertragen.

#### Im Notfall handeln:

Bei einer Alkoholvergiftung sollten die begleitenden oder helfenden Personen sich wie folgt verhalten:

##### ► Begleiten und keinen Alkohol mehr trinken lassen!

Betroffene nie allein lassen, sondern dabeibleiben und sie unterstützen. Sie sollten Wasser trinken und warmgehalten werden.

##### ► Nicht zum Erbrechen bringen!

Betrunkene, die sich übergeben, können dabei ersticken.

##### ► Aufwecken, wachhalten und auf Atmung achten!

Wer betrunken einschläft, kann ebenfalls an Erbrochenem ersticken. Nach starkem Alkoholkonsum besser nicht auf dem Rücken, sondern auf der Seite schlafen (sonst droht Erstickungsgefahr durch Übergeben in die Luftröhre).

##### ► Bei nicht ansprechbaren Personen sollten die Atemwege freigemacht und Atmung geprüft werden.

Wenn die Person normal atmet, sollte sie in die stabile Seitenlage gebracht werden. Zusätzlich die 112 anrufen und weiter die Atmung überwachen. Und bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes vor Wärmeverlust schützen.

Atmet die Person nicht oder nicht normal, sollte sofort die 112 angerufen und mit Wiederbelebungsmaßnahmen gestartet werden.

##### ► 112 anrufen!

Die 112 wählen, erklären, wo man sich befindet und was passiert ist. Danach nicht auflegen, sondern auf Rückfragen warten. Die Kosten für die Fahrt mit dem Rettungswagen übernimmt die Krankenkasse.

#### Hilfe und Beratung – Anlaufstellen:

##### Landesweite Anlaufstellen:

- **Nummer gegen Kummer:** 116111 oder online unter [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)
- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):** Telefonberatung: 0221 892031  
Online-Beratung: [www.kenn-dein-limit.de/alkoholberatung](http://www.kenn-dein-limit.de/alkoholberatung)
- **Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.:** Verzeichnis der Beratungsstellen deutschlandweit unter [www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis](http://www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis)
- **Digitale Suchtberatung für Betroffene und Angehörige:** [www.suchtberatung.digital](http://www.suchtberatung.digital)
- **Beratungsplattform speziell für Kinder und Jugendliche:** [www.kidkit.de](http://www.kidkit.de)
- **Digitale Streetworker für Kinder und Jugendliche:** [www.digital-streetwork-bayern.de](http://www.digital-streetwork-bayern.de)

##### Anlaufstellen vor Ort:

- **Gesundheitsamt und Jugendamt:** Informationen und Adressen für Ihren Landkreis oder Stadt finden Sie im Bayerischen Behördenwegweiser [www.freistaat.bayern](http://www.freistaat.bayern)
- **Suchtberatungsstellen der Wohlfahrtsverbände oder freien Träger:** Informationen und Adressen für Ihr Landkreis oder Stadt finden Sie unter [www.kbs-bayern.de/einrichtungen/suchtberatung](http://www.kbs-bayern.de/einrichtungen/suchtberatung) [www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis](http://www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis)



**Ansprechpartner für Sie im Bereich Suchtprävention in Bayern:**

- **Fachkräfte für Suchtprävention:** Das sind Ihre Ansprechpersonen für Suchtprävention vor Ort. Listen mit Fachkräften für die jeweiligen Regierungsbezirke finden Sie unter: [www.zpg-bayern.de/beratung-und-hilfe-548.html](http://www.zpg-bayern.de/beratung-und-hilfe-548.html)
- **Bayerisches Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG):** [www.zpg.bayern.de](http://www.zpg.bayern.de)
- **Aktion Jugendschutz Landesarbeitsstelle Bayern e.V. (AJ):** [bayern.jugendschutz.de](http://bayern.jugendschutz.de)
- **Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen e.V. (BAS):** [www.bas-muenchen.de](http://www.bas-muenchen.de)
- **Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe (KBS):** [www.kbs-bayern.de](http://www.kbs-bayern.de)



► Ermutigen Sie die Jugendlichen Hilfe zu suchen und Hilfe zu akzeptieren, wenn sie Fragen oder Bedenken bzgl. ihres Alkoholkonsums oder des Alkoholkonsums von

Personen in ihrem Umfeld haben. Betonen Sie, dass es in Ordnung ist, Hilfe in Anspruch zu nehmen und dass es mutig ist, Probleme zuzugeben und anzugehen.

► Sollte die Gruppe zu groß sein, können nur zwei Personen die Durchführung der stabilen Seitenlage demonstrieren. Die anderen Jugendliche können dabei zusehen und Hinweise geben. Danach können sie gemeinsam überlegen, wie sie sich in der Gruppe in einem Notfall unterstützen könnten. Beispielsweise könnten Aufgaben verteilt werden: Jemand ruft den Notruf und eine andere Person deckt die betroffene Person zu und hält sie warm.



► **Videoanleitung zur stabilen Seitenlage unter:** [www.hilfen-zum-helfen.ukh.de/videos/ehm-stabile-seitenlage\\_vid.html](http://www.hilfen-zum-helfen.ukh.de/videos/ehm-stabile-seitenlage_vid.html)

**Aufbau des Ausstellungsmoduls (Fläche 1 - 4)**



# 5 Optionale Module

- Reaktionsfähigkeit und Wahrnehmung
- Blutalkohol, Promillelevel und Alkoholgehalt
- Konsumverhalten

# Optionales Modul 01

## Reaktionsfähigkeit und Wahrnehmung



Risiken erkennen, beurteilen, entscheiden, handeln



ca. 40 Minuten  
(je nach Methodenauswahl und Diskussionsbedarf)



Eine Abbildung des Moduls finden Sie auf Seite 39

### Fläche 1

- Infoteil über Jugendliche als Hochrisikogruppe im Straßenverkehr (nicht nur im Auto) und die Ursachen dafür.
- Mögliche Konsequenzen von Alkoholkonsum sollen unterschiedlichen Fortbewegungsmitteln in der Methode zugeordnet werden: zu Fuß / Fahrrad / E-Scooter, E-Bike / Auto, Motorrad.
- Ergänzende Informationen sind in den Kreisen auf der unteren Seite der Fläche zu finden.

#### Methode: Konsequenzen zuordnen (10 Minuten)

**Material:**  
Whiteboards, Marker

**Beschreibung:**  
Auf Fläche 1 befindet sich eine große Whiteboardtafel mit Symbolen für verschiedene Fortbewegungsarten im Straßenverkehr. Darunter sind auf Magneten mögliche Konsequenzen zu finden, die auftreten, wenn Personen alkoholisiert mit diesen Fortbewegungsmitteln unterwegs sind. Auf der Tafel ist genügend Platz, um diese Konsequenzen nun richtig zuzuordnen. Dafür teilen sich die Jugendlichen in 4 Gruppen auf, je eine pro Fortbewegungsmittel. Anschließend werden die Ergebnisse durch die Fachkraft aufgelöst. (Lösung Seite 38)

### Fläche 2

- Mithilfe des Infotextes erhalten die Jugendlichen Hinweise zur veränderten Reaktionsfähigkeit und eingeschränkten Wahrnehmung nach Alkoholkonsum.

#### Methode: Parcours mit Rauschbrille (10 Minuten)

**Material:**  
Rauschbrillen, Tennisball, Klammern, Kreppband

**Beschreibung:**  
Nach dem Aufsetzen einer Rauschbrille (2 verschiedene Stärken) sollen zwei Jugendliche in einer festgelegten Zeit – z.B. je 1 Minute – kleine Aufgaben erledigen. Die umstehenden Jugendlichen beobachten das und notieren sich, was ihnen dabei auffällt. Vielleicht können sie auch herausfinden, wer von beiden die stärkere Promille-Brille aufhat. Die Aufgaben sind mit dem jeweiligen Zubehör im unteren Bereich auf Fläche 2 angeordnet. Die Aufgaben, die die beiden Jugendlichen mit Brille bewältigen sollen, lauten wie folgt:

**Aufgabe 1:** Werft den Jugendlichen 5 x den kleinen Ball zu und fordert sie auf, ihn zu fangen.

**Aufgabe 2:** Befestigt je 10 Klammern an einem Kleidungsstück oder einem Gegenstand (Schultasche etc.) und lasst diese von den Jugendlichen mit Brille wieder abnehmen. Stoppt dabei die Zeit.

**Aufgabe 3:** Klebt mit dem Kreppband zwei gleich lange (etwa drei bis vier Meter) Streifen auf den Boden und lasst die Jugendlichen darauf balancieren.

Anschließend sollen sie ihre Beobachtungen auswerten: Was ziehen die Jugendlichen daraus für Schlüsse für das Verhalten im Straßenverkehr unter Alkohol? (Diskussion mit der Fachkraft).

- Die Methode Rauschbrillen lässt Jugendliche ihre Fähigkeiten unter simuliertem Alkoholeinfluss ausprobieren.

### Fläche 3

- Einführung ins Thema Alkohol und Sexualität anhand des Infotextes.
- Chatverläufe unter Freundinnen und Freunden auf einem Tablet sollen die Gruppe zu Themen wie Geschlechtskrankheiten, Schwangerschaft, Erpressung, Erektionsstörung und Filmriss sensibilisieren und zu Diskussionen anregen.
- **Comic:** Hier besteht die Möglichkeit, das Thema Alkohol und Sexualität vertieft zu diskutieren.

#### Methode: Tablet mit Chatverläufen (10 Minuten)

**Beschreibung:**  
Am Modul ist ein Tablet in einer Halterung angebracht, die es wie ein großes Smartphone aussehen lässt. Auf dem Tablet sind verschiedene Chatverläufe abgebildet, die sich um Themen rund um Sexualität und Alkohol drehen. Die Jugendlichen können diese fiktiven Chatverläufe durchscrollen und so die Sorgen und Nöte der Betroffenen mitlesen. Dabei ist die eine Person von einem Problem betroffen und bittet die andere um Rat. Die Ratgebende Person fühlt mit, gibt aber auch Tipps, was jetzt zu tun sei.

### Fläche 4

- Einführung ins Thema Alkohol und Aggression mit den aufgeführten Stichpunkten.
- Auf einem Plakat bilden die Jugendlichen die eigenen Erfahrungen und Erlebnisse ab. Die Sammlung kann diskutiert und z.B. anschließend im Klassenzimmer aufgehängt werden.

#### Mögliche ergänzende Fragen:

- Was kannst du tun, wenn du weißt, dass du dich unter Alkoholeinfluss leicht provozieren lässt?
- Was kannst du tun, wenn deine Freundinnen und Freunde sich betrunken in gefährliche Situationen begeben?

#### Methode: Gruppendiskussion über Alkohol und Aggressionen (10 Minuten)

**Material:**  
Stifte, Plakat

**Beschreibung:**  
Gruppendiskussion zum Thema „Aggressionen im Zusammenhang mit Alkohol“. Festhalten der Ergebnisse auf einem Plakat, das anschließend für das Klassenzimmer verwendet werden kann. Die Jugendlichen besprechen gemeinsam, was aus eigener Erfahrung am besten im Bezug auf Aggressionen im Zusammenhang mit Alkohol hilft. Jeder nennt ein Beispiel. Die Beispiele werden auf einem Plakat gesammelt und notiert.



► Die rechtlichen Folgen von Alkoholkonsum im Straßenverkehr sind immer abhängig vom Einzelfall.

► Die Wirkung der Rauschbrillen wird oft als sehr stark (übertrieben) wahrgenommen. Hier darf nicht vergessen werden, dass man sich mit Alkohol langsam in einen betrunkenen Zustand begibt und sich die Wahrnehmung langsam daran gewöhnen kann, was beim Aufsetzen der Brille wegfällt.



#### Straßenverkehr:

Grundsätzlich gilt für Fahranfängerinnen und Fahranfänger in der Probezeit (altersunabhängig!) und bis zum 21. Geburtstag eine Null-Promille-Grenze.

Für die Altersgruppe der 18- bis 24-Jährigen stehen in der Unfallstatistik Unfälle im Zusammenhang mit Club-Besuchen an erster Stelle.



PKW Motorrad	E-Scooter E-Bike	Fahrrad	zu Fuß
ASF (Aufbauseminar für Fahranfänger, d. h. unter 21 Jahren, bzw. Probezeit)		Strafanzüge	generell keine Alkoholgrenze, geringe Geldbuße/Verwarnung möglich
Verlängerung der Probezeit auf 4 Jahre		Führerscheinentzug	Führerscheinentzug möglich, wenn durch betrunkene Person Unfall verursacht wurde
MPU (Medizinisch psychologische Untersuchung), ab 1,6 Promille		Punkte in Flensburg	
Punkte in Flensburg		MPU (Medizinisch psychologische Untersuchung), ab 1,6 Promille	
Fahrverbot			
Führerscheinentzug			
Ordnungswidrigkeit (Geldbuße)			
Strafanzüge			

**Der Unterschied zwischen Ordnungswidrigkeit, Bußgeld, Geldstrafe, Straftat:**

**Ordnungswidrigkeit und Bußgeld** (Promillegehalt bis 1,1 Promille ohne alkoholbedingte Ausfallerscheinung): Eine Geldbuße beschreibt eine Geldzahlung, welche von einer Behörde verhängt wird aufgrund einer begangenen Ordnungswidrigkeit.

**Straftat und Geldstrafe** (Jeglicher Promillegehalt inklusive alkoholtypischer Ausfallerscheinung, Unterscheidung relativer (bis 1,1 Promille) bis absoluter (ab 1,1 Promille) Fahruntüchtigkeit): Eine Geldstrafe sanktioniert eine Straftat und wird im Rahmen eines Gerichtsverfahrens festgesetzt.



► **Infos des BADS zu Alkohol und jungen Fahrern:** [www.bads.de/wissen/alkohol/alkohol-im-strassenverkehr/alkohol-und-junge-fahrer/](http://www.bads.de/wissen/alkohol/alkohol-im-strassenverkehr/alkohol-und-junge-fahrer/)

► **Infos des ADAC zu Alkohol am Steuer: Promillegrenzen und Strafen:** [www.adac.de/verkehr/recht/verkehrsvorschriften-deutschland/alkohol/](http://www.adac.de/verkehr/recht/verkehrsvorschriften-deutschland/alkohol/)

**Sexualität**

Alkoholkonsum senkt die Hemmschwelle sich auf Dinge einzulassen und zu akzeptieren, die nüchtern betrachtet so nicht stattgefunden hätten. Wer alkoholisiert ist, kann mögliches Abwehrverhalten einer anderen Person falsch einschätzen und diese dadurch nötigen oder bedrängen. Unter Alkoholeinfluss fällt es zudem schwerer, seine Grenzen im Fall einer Bedrängung klar zu äußern oder die Situation wird von außen falsch eingeordnet, wenn er sie um Hilfe bittet. Vielleicht bagatellisiert man die Situation selbst und schätzt die Tragweite nicht angemessen ein. Beispielsweise lässt man sich einfacher von einer (un-)bekannten Person zu einem intimen, sexuellen Kontakt überreden und vergisst oder verzichtet auf ein Verhütungsmittel.

Das Risiko einer ungewollten Schwangerschaft (z.B. Pilleneinnahme vernachlässigt, bereits erbrochen, Kondom falsch benutzt) oder einer sexuell übertragbaren Infektion wird unter Alkoholeinfluss oft verdrängt oder als geringes, unwahrscheinliches Risiko eingeschätzt.

Wenn es für beide Seiten dennoch ein bewusster sexueller Kontakt ist, kann der Alkohol vorab immer noch einen Strich durch die Rechnung machen, z.B. aufgrund einer Erektionsstörung.



- **Kampagne der BZgA für Jugendliche und junge Erwachsene:** [www.kenn-dein-limit.info/alkohol-und-sexualitaet.html](http://www.kenn-dein-limit.info/alkohol-und-sexualitaet.html)
- **Infoseite der BZgA rund um Alkohol für junge Leute:** [www.null-alkohol-voll-power.de/wissen/sex-mit-schreck/boeses-erwachen/](http://www.null-alkohol-voll-power.de/wissen/sex-mit-schreck/boeses-erwachen/)
- **Kampagne der BZgA zur Förderung sexueller Gesundheit:** [www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de)



**Aggression:**

Alkohol beeinflusst Hirnregionen, die Signale der Umgebung verarbeiten, Emotionen regulieren und Reaktionen steuern. Bei starkem Alkoholkonsum (im „Tunnelblick“) werden Situationen häufiger irrational bewertet, beispielsweise als Provokation. Zudem führt Alkohol zu Hemmungslosigkeit/Mut und einer reduzierten Impulskontrolle. Dadurch kommt es unter Alkoholeinfluss häufiger zu aggressivem Verhalten.



- **Kampagne der BZgA für Jugendliche und junge Erwachsene:** [www.kenn-dein-limit.info/wirkung-folgen/alkohol-und-aggression/](http://www.kenn-dein-limit.info/wirkung-folgen/alkohol-und-aggression/)
- **Kampagne Drugcom der BZgA: Warum Alkohol aggressives Verhalten fördert** [www.drugcom.de/news/warum-alkohol-aggressives-verhalten-foerdert/](http://www.drugcom.de/news/warum-alkohol-aggressives-verhalten-foerdert/)

**Aufbau des Ausstellungsmoduls (Fläche 1 - 4)**





## Optionales Modul 02

### Blutalkohol und Promillelevel



Übersicht über Alkoholgehalt verschiedener Getränke, Promillewerte und deren mögliche Auswirkungen



ca. 20 Minuten  
(je nach Methodenauswahl und Diskussionsbedarf)



Eine Abbildung des Moduls finden Sie auf Seite 43

#### Fläche 1

- Einführung ins Thema „Alkoholgehalt“ durch das Rechenbeispiel: Volumenprozent/Gramm reinen Alkohols.
- Hinweis auf die Feinheiten bei der Kennzeichnung von alkoholfreien Lebensmitteln: nur bei 0,0 % ist sicher kein Alkohol enthalten.

#### Fläche 2

- Mithilfe der Abbildung können die Jugendlichen selbst zuordnen, welche Getränke wie viel Volumenprozent bzw. Gramm Reinalkohol enthalten.
- **Lerneffekt:** Zwar sind verschiedene Getränke mit unterschiedlichem Volumenprozent an Alkohol gekennzeichnet. Betrachtet man jedoch Standardgläser, stellt man fest, dass alle zwischen 10 und 12 g Reinalkohol enthalten. Ein Standardglas Bier enthält also genauso viel Alkohol wie ein Standardglas Schnaps.

► Ergänzende Informationen zum „Standardglas“ sind im Kreis auf der unteren Seite der Fläche zu finden.

#### Methode: Zuordnen auf Magnettafel (10 Minuten)

##### Material:

Magnete, Magnettafel

##### Beschreibung:

Auf Fläche 2 ist eine Grafik zu sehen, die den steigenden Alkoholgehalt als Skala angibt. Auf dieser Skala lassen sich Magnete befestigen. Dazu gibt es Magnete, die verschiedene Getränke im Standardglas darstellen. Sorte des Getränkes und Angabe der Menge sind auf dem Magnet lesbar. Die Jugendlichen sollen nun die Magnete in der einen Hälfte der Grafik nach der Höhe ihrer Volumenprocente anordnen, anschließend in der unteren Skala nach steigender Menge der enthaltenen Gramm Reinalkohol. Sind alle Magnete zugeordnet, sollen die Jugendlichen überlegen, was sie anhand dieser Grafik feststellen können. Anschließend erfolgt die Auflösung durch die Fachkraft und eine Diskussion über die gewonnenen Erkenntnisse. Beispielsweise darüber, dass ein 0,5-L-Radler ähnlich viel Reinalkohol enthält wie ein Shot/Schnaps.

##### Hinweis:

Alkoholgehalt kann auch variieren, z.B. je nach Weinsorte/Biermischgetränk, etc., die angegebenen Werte sind mittlere Werte.

#### Fläche 3

- Anhand der Methode „Fakt oder Mythos“ werden die Jugendlichen über geläufige Mythen aufgeklärt und über weitere Fakten rund um das Thema Blutalkohol/Promille informiert.

#### Methode: Fakt oder Mythos (10 Minuten)

##### Beschreibung:

In dieser Übung testen die Jugendlichen ihr Wissen zu Blutalkoholgehalt und Promillelevel. Unter den großen Überschriften FAKT oder MYTHOS stehen auf der Wand untereinander verschiedene Behauptungen. Die Jugendlichen sollen zuordnen, ob sie die Statements für wahr oder unwahr halten. Dazu werden die Behauptungen von der Fachkraft vorgelesen und die Jugendlichen stellen sich je nach persönlicher Antwort auf die rechte oder linke Seite des Moduls zur Überschrift Fakt oder Mythos. Nach jeder Frage wird die korrekte Antwort von der Fachkraft aufgelöst (siehe im Folgenden).

#### Weitere Informationen zu den Mythen/Fakten:

##### Was ist korrekt, was nicht, warum?

- **Frauen sind schneller betrunken als Männer: Wahr**  
Der geringere Wasseranteil im Körper bei Frauen sorgt dafür, dass deren Alkoholkonzentration im Blut schneller ansteigt und sie somit schneller betrunken werden.
- **Der Abbau des Blutalkohols lässt sich durch Wassertrinken beschleunigen: Falsch**  
Die Geschwindigkeit des Alkoholabbaus lässt sich nicht beeinflussen – weder durch Wasser trinken, noch sonstige „Geheimtipps“. Da die Leber bei Jugendlichen noch weniger leistungsfähig ist als bei Erwachsenen, dauert der Abbau bei Jugendlichen in der Regel länger.
- **Der menschliche Körper kann pro Stunde etwa ca. 0,1 Promille abbauen: Wahr**  
Bei Frauen ist ein Abbau von durchschnittlich 0,1 Promille pro Stunde möglich, bei Männern ein Abbau von durchschnittlich 0,1 – 0,2 Promille.
- **Ein zu hoher Blutalkoholgehalt lässt sich beim Tanzen rausschwitzen: Falsch**  
Nur ein sehr geringer Anteil des Alkohols wird über die Haut ausgeschieden. Der Abbau des Alkohols kann nicht beschleunigt werden, auch nicht durch vermehrtes Schwitzen.

- **Je mehr Alkohol getrunken wird, desto höher steigt der Promillewert: Wahr**  
Der Alkohol gelangt über die Blutbahn in den Körper. Da der Promillewert angibt, wie viel Alkohol man im Blut hat, steigt dieser mit steigendem Alkoholkonsum.
- **Wer schläft, baut schneller Alkohol ab: Falsch**  
Die Geschwindigkeit des Alkoholabbaus lässt sich nicht beeinflussen. Dabei ist es auch egal, ob man wach ist oder schläft. Übrigens: Auch wenn das Einschlafen mit Alkohol manchmal leichter fällt, ist der Schlaf weniger erholsam.
- **0,8 Promille im Blut verzögern Deine Reaktionsfähigkeit um bis zu 50 Prozent: Wahr**  
Bei 0,8 Promille ist die Reaktionsfähigkeit um 30 – 50 % verzögert. Außerdem gibt es Einschränkungen des Blickfelds von ca. 25 %. Hier handelt es sich jedoch um Richtwerte und mögliches Verhalten, das konkrete Verhalten ist individuell unterschiedlich.
- **Wer vor dem Trinken Pommes isst, wird weniger betrunken: Falsch**  
Alkohol gelangt langsamer ins Blut, wenn der Magen gut gefüllt ist. Die Aufnahme des Alkohols wird allerdings nur verzögert und nicht vermindert – einen Einfluss auf den Promillewert hat das Essen somit nicht.

#### Fläche 4

- Welches Verhalten bei welchen Promillewerten auftreten kann, lernen die Jugendlichen mit den Informationen auf dieser Fläche.
- Das konkrete Verhalten bei unterschiedlichen Promillewerten ist individuell unterschiedlich und von mehreren Faktoren abhängig.



Alkohol gelangt überwiegend über die Schleimhäute in den Blutkreislauf. Der Abbau erfolgt zu etwa 90 – 95 % über die Leber, die Abbaugeschwindigkeit beträgt konstant zwischen 0,1 (Frauen) und 0,2 Promille (Männer) pro Stunde.

### Das Standardglas:

Ein Standardglas enthält in Deutschland zwischen 10 und 12 Gramm Reinalkohol. Da der Alkoholanteil in Getränken variieren kann (z.B. Bier 4 – 8 %, Wein 10 – 13 %), handelt es sich um einen Richtwert. Die Empfehlungen für einen risikoarmen Konsum betragen für Frauen ein Standardglas und für Männer zwei Standardgläser pro Tag bei zwei konsumfreien Tagen pro Woche. Hierbei ist jedoch zu berücksichtigen, dass es sich bei diesen Richtwerten um Angaben für **gesunde Erwachsene handelt. Für Jugendliche gibt es keine Empfehlungen.** Hinzu kommt, dass jeglicher Alkoholkonsum mit Risiken verbunden ist – einen risikoarmen Alkoholkonsum gibt es nicht.

### Der Promillewert:

Die Bestimmung des Promillewerts ist zuverlässig nur mit einer Blutprobe oder einem Atemalkoholtest möglich. Eine Berechnung ist zwar theoretisch mit der Widmark-Formel möglich; jedoch kann diese nur einen Richtwert ermitteln. Zudem ist sie **nicht für Jugendliche** geeignet:

Menge des aufgenommenen Alkohols (in Gramm) / Körpergewicht \* Reduktionsfaktor = Promille

Der für die Berechnung benötigte Reduktionsfaktor beträgt bei erwachsenen Frauen 0,6 und bei erwachsenen Männern 0,7. Dabei handelt es sich jedoch nur um Näherungswerte. Für Jugendliche gibt es keinen zuverlässigen Näherungswert, da sich dieser bis zum Erwachsensein ständig verändern würde.

Bereits ab 0,2 Promille verändert Alkohol das subjektive Erleben und das persönliche Verhalten. Dabei ist zu beachten, dass die erlebte Wirkung neben der getrunkenen Menge auch von der physischen und psychischen Verfassung abhängig ist. Außerdem beeinflusst die Gewöhnung das Verhalten. **Somit können verschiedene Personen bei gleichem Promillewert unterschiedliche Verhaltensweisen zeigen.** Zu bedenken gilt es weiterhin, dass die auf dem Modul genannte Übersicht für Erwachsene gilt. **Kinder und Jugendliche können empfindlicher auf Alkohol reagieren.** Kleinkinder beispielsweise können schon ab 0,5 Promille sterben.



► Um Zeit zu sparen, kann die Anordnung der Getränke auf der Grafik auf Fläche 2 bereits vorab durchgeführt werden.

### Aufbau des Ausstellungsmoduls (Fläche 1 - 4)







## Optionales Modul 03 Konsumverhalten



**Kennenlernen und Unterscheidung verschiedener Konsumformen, Reflexion des eigenen Konsumverhaltens, Erlernen von Safer-Use-Strategien, Erkennen der Risiken von Alkohol in Kombination mit anderen Substanzen**



**ca. 20 Minuten  
(je nach Methodenauswahl  
und Diskussionsbedarf)**



**Eine Abbildung des Moduls finden Sie auf Seite 47**

### Fläche 1

- Einstieg ins Thema anhand anonymer Abfrage der eigenen Konsumerfahrungen über Abfragekarten.
- Die Ergebnisse der interaktiven Methode können entweder direkt im Anschluss oder zu einer späteren Zeit im Unterricht (Zusatzübung) besprochen und diskutiert werden. Aufgrund der geringen zur Verfügung stehenden Zeit während des Ausstellungsbesuchs empfiehlt sich eine spätere Besprechung.
- Besitzt die Klasse noch wenig bis keine Konsumerfahrung, sollte die Abfrage sowie die anschließende Zusatzübung (S.48) weggelassen werden.

#### **Methode: Anonyme Abfrage (10 Minuten)**

**Material:**  
Stifte, Postkarten

**Beschreibung:**  
An der Fläche befinden sich Karten im Postkartenformat mit Stiften. Darauf stehen Ankreuz-Fragen zum Konsumverhalten. Diese werden von den Jugendlichen beantwortet und anschließend von der Fachkraft eingesammelt. Sie werden vermischt und anschließend wieder ausgeteilt. Jede/r hat jetzt eine andere Karte.

Um einen Überblick der Antworten zu erhalten, werden schlussendlich die Ergebnisse mit 6 großen Adhäsivfolien mit den Buchstaben der Antwortmöglichkeiten ausgelegt. Die Jugendlichen sammeln sich dann bei allen Fragen auf ihrer Karte an den jeweiligen Antworten (Adhäsivfolien). So erfolgt eine Auswertung, bei der die Antworten dennoch anonym bleiben.

### Fläche 2

- Die Jugendlichen lernen anhand der abgebildeten Merkmale den Unterschied zwischen genussorientiertem und riskantem Konsum kennen.
- **Comic:** Falls es in der Gruppe thematisch relevant ist, kann anhand des abgebildeten Comics als Diskussionsgrundlage außerdem der Mischkonsum von Alkohol mit anderen Substanzen aufgegriffen werden.

### Fläche 3

- Die Jugendlichen lernen, verschiedene Fallbeispiele zum Konsumverhalten einzuordnen.
- Im unteren Teil gelangen die Jugendlichen via QR-Code zu einem Quiz.

#### **Methode: Magnettafel mit Whiteboardfunktion (10 Minuten)**

**Beschreibung:**  
Auf Fläche 2 haben die Jugendlichen bereits etwas über den genussorientierten und riskanten Konsum gelernt. Jetzt sollen sie in einer Aufgabe zuordnen, welche Beispielsituationen unter die jeweilige Kategorie fallen. In einem Schaubild, das an der Fläche integriert ist, sollen die Jugendlichen Beispiele zuordnen. Die zentrale Frage: Wo hört Genuss auf, wo fängt Risiko an? Ziel ist es, dass die Jugendlichen ein Gespür für riskantes und weniger riskantes Verhalten entwickeln.

### Fläche 4

- Um auch mit Alkohol sicher unterwegs zu sein, werden den Jugendlichen daraufhin Safer-Use-Strategien in Form der HATZI-Regel näher gebracht.
- Zusätzlich kann den Jugendlichen die BZgA-Broschüre „Sicher durch die Nacht“ mit sinnvollen Tipps mitgegeben werden.



### Konsumformen:

Als Jugendlicher oder junger Erwachsener ist es in Ordnung, ab und an auch mal einen Schluck Alkohol zu trinken. Jedoch sollte dies nicht zur Regel werden und nicht in riskantem Maße geschehen. Jugendliches Risiko-/ Konsumverhalten befindet sich meist in den Stufen: Probierkonsum – genussorientierter Konsum – riskanter Konsum. Die Phasen des Missbrauchs sowie der Abhängigkeit spielen deshalb im Rahmen dieser Ausstellung eine untergeordnete Rolle.

Genussorientierter Konsum bedeutet eine begrenzte Dosis und moderate Rauschwirkung, eine niedrige Frequenz, Punktnüchternheit in bestimmten Situationen, einen bewussten Konsum zu einem besonderen Anlass und nicht nebenbei sowie Konsum in guter psychischer Verfassung.

Doch Jugendliche konsumieren häufig nicht nur genussorientiert. Auch riskanter Konsum gehört zum jugendtypischen Experimentierverhalten. Unter riskantem Konsum wird eine hohe Dosis (auch das Rauschtrinken oder Hochphasen, wie im Urlaub oder auf Festivals), eine starke unkontrollierte Rauschwirkung in Verbindung mit erhöhtem Risikoverhalten, der Konsum in unangemessenen Situationen (z.B. in der Schule oder im Straßenverkehr), der Konsum in schlechter psychischer Verfassung (z.B. zum Umgang mit Stress und Problemen) oder auch eine höhere Frequenz verstanden.

Wird der Alkoholkonsum, der zu körperlichen, psychischen oder sozialen Schäden führen kann, trotz schädlicher Wirkung bewusst weiterkonsumiert, ist bereits von Alkoholmissbrauch auszugehen. Oftmals ist hier auch eine Dosis- und Frequenzsteigerung zu erkennen.

### Safer Use:

Bestenfalls sollten Jugendliche und junge Erwachsene vollständig auf Alkohol verzichten. Da dies in der Realität allerdings oftmals nicht stattfindet, ist es wichtig, Risiken und Schäden zu reduzieren:

### Vor der Party:

- Heimweg planen: Vor der Party sollte überlegt werden, wie man nach Hause kommt. Ist geplant, dass eine Person aus dem Freundeskreis fährt, sollte diese Person nüchtern bleiben. Alternativ kann auch mit dem Taxi, Bus oder der Bahn gefahren werden – hier sollte darauf geachtet werden, genug Geld einzuplanen und den Fahrplan im Kopf zu haben. So werden Risiken im Straßenverkehr und die Gefahr, nicht nach Hause zu kommen, vermieden.
- Grundlage schaffen: Alkohol wirkt auf leeren Magen schneller, also sollte vor der Party noch etwas gegessen werden. VORSICHT: Fettiges Essen bedeutet nicht, dass die Wirkung von Alkohol besser vertragen wird oder geringer ausfällt.
- Trinklimit setzen: Um den eigenen Alkoholkonsum im Blick zu halten und nicht über die eigenen Grenzen zu trinken, ist es sinnvoll, sich ein Trinklimit vor der Party zu setzen. Was und wie viel möchte ich heute trinken?

### Vor Ort:

- Zwiwa: Zwischendurch sollte auch mal ein Zwiwa (Zwischenwasser) oder ein anderes alkoholfreies Getränk getrunken werden. Vor allem, um aufkommen den Durst zu löschen.
- nur an sicheren Orten trinken
- bei einer Getränkeart bleiben
- Zeit lassen: Beim Trinken sollte man sich Zeit lassen und nicht zu viel hintereinander trinken. Die Alkoholwirkung tritt erst nach einer gewissen Zeit ein. So kann ein besserer Überblick über die Wirkung und auch die Anzahl der Drinks behalten werden (Trinklimit beachten!).
- Aufeinander Acht geben: Man sollte mit den Freundinnen und Freunden zusammenbleiben und aufeinander Acht geben.



- Notfall-Wissen: Falls man doch mal über die Stränge schlagen sollte, ist es wichtig, zu wissen, was im Notfall zu tun ist: Wasser trinken und auf die Atmung sowie Anzeichen einer Alkoholvergiftung achten (siehe Modul B5 „Erste Hilfe und Hilfsangebote“).

### Alkohol und andere Substanzen:

Mischkonsum ist der Konsum von zwei oder mehr Substanzen gleichzeitig oder nacheinander. Die hierbei auftretenden Wechselwirkungen und Risiken sind unvorhersehbar und können lebensgefährlich sein. Wenn zum Beispiel Medikamente eingenommen werden, sollte man ganz auf Alkohol verzichten.

### Energy-Drinks

Die Kombination mit Energy-Drinks führt dazu, dass die aufputschende Wirkung von Energy-Drinks die beruhigende und dämpfende Wirkung von Alkohol überlagert. Die eigene Leistungsfähigkeit wird oftmals überschätzt, da die Beeinträchtigungen durch den Alkohol weniger wahrgenommen werden. Somit steigt auch die Risikobereitschaft, z.B. im Straßenverkehr. Außerdem stellt die Kombination aus Alkohol und Energy-Drinks eine hohe Belastung für das Herz-Kreislaufsystem dar, da der Alkohol (Weitung der Gefäße und sinkender Blutdruck) gegen die Energy-Wirkung (schnellerer Herzschlag und höherer Blutdruck) arbeitet.

### Andere Drogen

In Kombination mit anderen Drogen wird die Wirkung der verschiedenen Substanzen oftmals verstärkt und gleichzeitig unterschätzt. Es kann zum Konsum zu hoher Dosen oder einer Alkoholvergiftung kommen. Es kommt zu einer erhöhten Belastung des Herz-Kreislaufsystems und einer längeren Wirkdauer.

### Medikamente

Die Kombination aus Alkohol und Medikamenten führt zu einer Doppelbelastung der Leber. Dadurch werden Giftstoffe langsamer abgebaut und es kann zu einer längeren Wirkdauer oder stärkeren Nebenwirkungen von Medikamenten kommen.

Auch die Wirkung mancher Medikamente kann durch Alkohol erhöht werden. So kann es z.B. zu Schläfrigkeit und Energielosigkeit durch Antiallergika, Benommenheit, Verwirrtheit oder sogar Bewusstlosigkeit durch Antidepressiva oder niedrigen Blutdruck und einen Kreislaufkollaps durch blutdrucksenkende Medikamente kommen.

Bei anderen Medikamenten, wie z.B. Antibiotika, kann Alkohol auch die Wirkung abschwächen. Die Kombination aus Schmerzmitteln und Alkohol greift den Magen an und kann zu Magen-Darm-Blutungen oder Magengeschwüren führen.

Alkohol dockt im Gehirn an die gleichen Rezeptoren an wie Schlaf- und Beruhigungsmittel. So verstärkt er die sedierende Wirkung und kann zu einer Überdosierung führen, welche lebensbedrohlich sein kann.



- ▶ Das Modul richtet sich vorrangig an Jugendliche, welche bereits erste Konsumerfahrungen gemacht haben. Bei jüngeren Gruppen sollte der Fokus auf den Unterschied zwischen genussorientiertem und riskantem Konsum gelegt werden. Falls das Thema „Safer Use“ nicht detailliert besprochen werden soll, kann auf die Broschüre der BZgA (siehe weiterführende Informationen) zurückgegriffen werden.

- ▶ **Comic:** Der Comic zum Mischkonsum von Alkohol mit anderen Substanzen sollte vor allem genauer besprochen werden, falls dies in der Gruppe Thema ist. Oftmals reicht ein kurzer Hinweis, dass es in Verbindung mit anderen Substanzen zu Nebenwirkungen kommen kann.

- ▶ Bei Bedarf kann das Thema „Konsumverhalten“ mit Hilfe des Zusatzmaterials (vgl. S. 48) nochmal detaillierter aufgegriffen werden.



- ▶ **Selbsttest Konsumverhalten auf drugcom:**  
[www.drugcom.de/tests/selbsttests/check-your-drinking-wie-riskant-ist-dein-alkoholkonsum/](http://www.drugcom.de/tests/selbsttests/check-your-drinking-wie-riskant-ist-dein-alkoholkonsum/)

- ▶ **Broschüren mit Tipps rund um das Thema Safer-Use für Jugendliche können bei der BZgA bestellt und im Rahmen der Ausstellung verteilt werden:**  
[shop.bzga.de/sicher-durch-die-nacht-infos-zum-umgang-mit-alkohol-und-tipps-fuer-no-32200201/](http://shop.bzga.de/sicher-durch-die-nacht-infos-zum-umgang-mit-alkohol-und-tipps-fuer-no-32200201/)

### Aufbau des Ausstellungsmoduls (Fläche 1 - 4)



## Zusatzübung zur Nachbereitung

### Keine Umdrehung zu viel



Reflexion der eigenen Konsumerfahrungen, Einordnung des eigenen Konsumverhaltens, ggf. Anregung zum Überdenken des eigenen Alkoholkonsums



ca. 45 Minuten



#### Benötigte Materialien

##### Memoryspiel „Keine Umdrehung zu viel“

Bestellbar auf der Webseite des ZPG:  
[www.zpg-bayern.de/publikationen.html](http://www.zpg-bayern.de/publikationen.html)

#### Empfehlung

Das Zusatzmaterial zum Thema „Konsumverhalten“ bietet sich für schon konsumerfahrene Jugendliche an. Um in die Diskussion einsteigen zu können, sollte außerdem eine offene und entspannte Atmosphäre geschaffen werden. Eventuell wäre es sinnvoll, die Zusatzübung durch eine Sozialpädagogin oder einen Sozialpädagogen ohne Lehrkraft durchzuführen. Auch ältere Jugendliche könnten hierzu in Form von Peers eingesetzt werden.

#### 1. Einführung in die Übung:

Zu Beginn sollte die Ausstellung zur Alkoholprävention nochmals aufgegriffen werden. Hier bietet es sich an, die Ergebnisse der anonymen Umfrage zum eigenen Konsumverhalten nochmals intensiv mit den Jugendlichen zu besprechen. In kleinen Gruppen von vier bis sechs Personen sollen konkrete Fragestellungen zu den bisherigen Erfahrungen der Klasse mit Alkohol diskutiert werden. Mögliche Fragestellungen wären:

- Hattet ihr die Ergebnisse erwartet? Was überrascht euch?
- Warum trinkt ihr Alkohol?

Während der Diskussion werden verschiedene Trinkmotive an der Tafel oder auf Moderationskarten etc. gesammelt.

#### 2. Lockerer Austausch:

Anschließend kann ein lockerer Austausch zu den eigenen Konsumerfahrungen unter den Jugendlichen stattfinden. Die Jugendlichen sollen ihre Einstellung zum Thema Alkohol sowie ihr eigenes Konsumverhalten und Trinkmotive reflektieren und gemeinsam diskutieren. Dabei werden sie zum Nachdenken und ggf. sogar Umdenken angeregt. Hierzu finden sich die Jugendlichen erneut in Kleingruppen (vier bis sechs Personen) zusammen. Jede Gruppe erhält ein Memoryspiel „Keine Umdrehung zu viel“, welches in den Kleingruppen gespielt wird.

#### 3. Während des Spiels

Gegebenenfalls können während des Spiels weitere Trinkmotive auf der Tafel, Moderationskarten etc. ergänzt werden.

#### 4. Nach der Reflexion

Nach der Reflexion der eigenen Einstellung und des eigenen Konsumverhaltens soll die Klasse gemeinsam alternative Freizeitbeschäftigungen und Bewältigungsstrategien zu den notierten Trinkmotiven finden.

# 6

## Hinweise zur Kommunikation

### Jugendliche dort abholen, wo sie sind:

Berücksichtigen Sie das soziale Umfeld der Jugendlichen, fragen Sie nach vorhandenen Erfahrungen und berücksichtigen Sie diese im gemeinsamen Austausch. Versuchen Sie, Zugang zu den Jugendlichen zu finden, falls Sie noch nicht im Kontakt waren und berücksichtigen Sie die Gruppendynamik.

### Wertschätzende Moderation:

Zu einer wertschätzenden Kommunikation gehört, dass Sie zu Beginn kurz erläutern, worum es im Modul geht und was die Jugendlichen erwartet. Lassen Sie die Jugendlichen während der Bearbeitung selbst zu Wort kommen und ermöglichen Sie die Beteiligung aller, z. B. indem Sie den Dialog innerhalb der Gruppe fördern.

Ermöglichen und fordern Sie, dass die Jugendlichen ihre Meinungen, Erfahrungen und Bedürfnisse äußern.

### Dialog und Selbstreflexion ermöglichen:

Begegnen Sie den Jugendlichen im Gespräch auf Augenhöhe. Regen Sie die Kommunikation durch Ihre Gesprächsmoderation an. Hierfür können Sie mit Impulsen aus der Gruppe eine Diskussion einleiten. Geben Sie dabei Ihre eigenen Impulse mäßig hinein. Seien Sie empathisch und steuern Sie einfühlsam die Gespräche. Unterstützen Sie die Jugendlichen bei der Erarbeitung von individuellen Verhaltens- und Problemlösungsstrategien und ermutigen Sie dazu, gesundheitsförderliche Verhaltensweisen zu testen oder zu etablieren.

Do's	Don'ts
Stellen Sie möglichst offene Fragen. Hierfür eignen sich die typischen W-Fragen (wer, was, wie, welche, wozu, warum).	Vermeiden Sie, Beiträge der Jugendliche zu werten oder zu beurteilen. Nehmen Sie diese als Beitrag für eine Gruppendiskussion auf und lassen Sie die anderen Jugendlichen ihre Meinung dazu äußern.
Hören Sie aktiv zu. Aktives Zuhören ermöglicht Ihnen, den Jugendlichen wertschätzend zu begegnen. Konzentrieren Sie sich auf die Person, lassen Sie die Person aussprechen und vermitteln Sie Ihre Dankbarkeit für den Beitrag, auch wenn Sie nicht mit dem Gesagten einverstanden sind. Es ist wichtig, dass die Person sich gehört und wertgeschätzt fühlt. Setzen Sie Ihre Körpersprache beim aktiven Zuhören ein, z.B. in dem Sie beim Ansprechen der Gruppe lächeln, eine offene Haltung zeigen und mit Ihrem Blick die Teilnehmenden einbeziehen.	Keine Bloßstellung oder Blamage von Jugendlichen wegen ihrer Äußerungen. Sie sollten sachlich bleiben, Ihre persönliche Meinung für sich behalten. Fragen Sie stattdessen die Gruppe nach Einschätzungen und Meinungen zum Beitrag.
Geben Sie den Jugendlichen Zeit zum Nachdenken, wenn Sie eine Frage stellen. Seien Sie geduldig, manchmal dauert es etwas, bis Jugendliche ihre eigenen Gedanken sortieren und Antworten formulieren. Stellen Sie nicht zu schnell neue Fragen oder Umformulierungen zu der gestellten Frage. Das kann überfordern oder verwirren.	Es geht nicht um Sie und Ihre persönlichen Erfahrungen. Wenn Jugendliche aber danach fragen: Bleiben Sie authentisch und werden Sie sich gleichzeitig bewusst über das, was Sie preisgeben möchten.
Merken Sie sich Beiträge der Jugendlichen und binden Sie diese im Diskussionsverlauf ein.	Stellen Sie keine persönlichen Fragen, die die Jugendlichen in Bedrängnis bringen könnten. Stellen Sie allgemeine Fragen und vermeiden Sie den Bezug von Erlebnissen auf einzelne Personen der Gruppe.
Versuchen Sie alle Jugendlichen, auch die weniger aktiv an der Diskussion Beteiligten, mit einzubeziehen.	Vermeiden Sie Ironie und Sarkasmus in Ihrem Sprachgebrauch. Diese führen oft zu Missverständnissen.
Passen Sie Ihren Sprachgebrauch an die Jugendlichen an. Vermeiden Sie Fremdwörter, komplexe Fachbegriffe und komplizierte Anweisungen. Kurze Sätze mit geläufigen Wörtern geben eine bessere Orientierung.	Achten Sie darauf, in Diskussionen nicht zu monologisieren oder zu belehren. Bereichern Sie den Austausch in der Gruppe durch wertschätzende, bestätigende und offene Impulsfragen.
Sie dürfen Wissenslücken haben und zugeben. Das gehört zur Glaubwürdigkeit und Authentizität von Moderierenden.	

# 7 Materialien der Ausstellung



## Materialien der Ausstellung:

### Modul B1:

Farbmagnete: 52 Rote, 10 Gelbe und 34 Grüne

### Modul B2:

3 Whiteboardmarker  
9 gelbe Magnete zum Beschriften

### Modul B3:

1 magnetischer Whiteboardmarker  
11 Emoji-Magnete

### Modul B4:

10 Magnete  
Stifte  
Postkarten  
Werbebilder Influencer (von der Lehrkraft mitzubringen,  
passende Größe wäre A6)

### Modul B5:

1 Rettungsdecke  
5 Übungsmatten  
10 Magnete

### Modul O1:

Stifte für Flipboard  
10 Klammern  
Beutel mit 2 Tennisbällen  
Malerkrepp  
2 Rauschbrillen  
Farbmagnete: 14 Weiße und 4 Gelbe

### Modul O2:

18 gelbe Magnete

### Modul O3:

6 Magnete  
Postkarten  
Stifte



► Einige Materialien müssen innerhalb des Ausstellungszeitraumes nachgefüllt werden, da diese von Jugendlichen nach der Verwendung mitgenommen werden dürfen. Hierbei handelt es sich um die Stifte bei den Modulen B4, O1 und O3 sowie die Karten bei den Modulen B4 und O3.

► Am Abbau-Tag werden Fehlmengen und der aktuelle Stand der Materialien-Mengen gemeinsam mit Personal der abbauenden Firma dokumentiert.

# Quellenverzeichnis



## Einleitung

Orth, B. & Merkel, C. (2022). Der Substanzkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland. Ergebnisse des Alkoholsurveys 2021 zu Alkohol, Rauchen, Cannabis und Trends. BZgA-Forschungsbericht. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q3-ALKSY21-DE-1.0>

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (2016): Alkohol und Jugendliche. Factsheet. Abgerufen am 05.12.2022 von: [https://www.aktionswoche-alkohol.de/fileadmin/user\\_upload/factsheets/2016-12-14-Factsheet\\_Alkohol\\_und\\_Jugendliche.pdf](https://www.aktionswoche-alkohol.de/fileadmin/user_upload/factsheets/2016-12-14-Factsheet_Alkohol_und_Jugendliche.pdf)

## Kapitel 2 Alkohol - Zahlen und Fakten

John, U. et al. (2022). Alkohol. In: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (Hrsg.): DHS Jahrbuch Sucht 2022. Lengerich: Pabst Science Publishers. 33–51.

Orth, B. & Merkel, C. (2020a). Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2019: Rauchen, Alkoholkonsum und Konsum illegaler Drogen: aktuelle Verbreitung und Trends. BZgA-Forschungsbericht. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. doi: 10.17623/BZGA:225-DAS19-DE-1.0

Olderbak, S., Rauschert, C., Möckl, J., Seitz, N.-N., & Kraus, L. (2023). Epidemiologischer Suchtsurvey 2021. Substanzkonsum und Hinweise auf substanzbezogene Störungen in Bayern, Nordrhein-Westfalen, Sachsen, Sachsen-Anhalt und in den Stadtstaaten Berlin, Bremen und Hamburg. IFT Institut für Therapieforchung.

Orth, B. & Merkel, C. (2019). Der Alkoholkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland. Ergebnisse des Alkoholsurveys 2018 und Trends. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. doi: 10.17623/BZGA:225-ALKSY18-ALK-DE-1.0

## Kapitel 4 - Basismodule

### B1 Gesetzliche Grundlagen

DAK-Gesundheit. (2020). Komm' mal klar! Alkohol – Zahlen & Fakten. Faktenwissen. Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.dak.de/dak/download/glasklar-broschuere-fakten-pdf-2414964.pdf](http://www.dak.de/dak/download/glasklar-broschuere-fakten-pdf-2414964.pdf)

DAK-Gesundheit. (2020). Komm' mal klar! Alkohol – Reiz und Risiko. Infos und Empfehlungen für Erziehungsrechtigte. Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.dak.de/dak/download/glasklar-eltern-broschuere-pdf-2414962.pdf](http://www.dak.de/dak/download/glasklar-eltern-broschuere-pdf-2414962.pdf)

Gaststättengesetz (GastG) idF vom 20.11.1998 (BGBl I, 3418) zuletzt geändert durch Artikel 14 des Gesetzes vom 10.März 2017 (BGBl I, 420).

Jugendschutzgesetz (JuSchG) idF vom 23.07.2002 (BGBl I, 2730) zuletzt geändert durch Artikel 1 des Gesetzes vom 9. April 2021 (BGBl I, 742).

### B2 Alkoholkonsum und seine Folgen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (o.j). Folgen von Alkoholkonsum. Auswirkungen von Alkohol auf Ihre Gesundheit. Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.kenn-dein-limit.de/alkoholkonsum/folgen-von-alkohol/](http://www.kenn-dein-limit.de/alkoholkonsum/folgen-von-alkohol/)

Gaertner, B., Meyer, C., John, U. & Freyer-Adam, J. (2013): Alkohol – Zahlen und Fakten zum Konsum. In: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (Hrsg.), Jahrbuch Sucht 2013. (S. 36-66). Lengerich: Pabst Science Publishers.

Giedd, J.N. & Rapoport, J.L. (2010): Structural MRI of pediatric brain development: what have we learned and where are we going? *Neuron*, 67(5), 728–734. doi: 10.1016/j.neuron.2010.08.040.

Hurrelmann, K. (2007): Lebensphase Jugend. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung (9. Auflage). München, Weinheim: Juventa.

John, U., Hanke, M., Freyer-Adam, J., Baumann, S. & Meyer, C. (2022): Alkohol. In: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (Hrsg.), DHS Jahrbuch 2022. (S. 31-51). Lengerich: Pabst Science Publishers.

Kuntsche, E., Gmel, G. & Annaheim, B. (2006). Alkohol und Gewalt im Jugendalter. Gewaltformen aus Täter- und Opferperspektive, Konsummuster und Trinkmotive – Eine Sekundäranalyse der ESPAD-Schülerbefragung. Lausanne: Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme.

Laucht, M., Blomeyer, D. & Buchmann, A. (2011). Alkohol und Tabak in der Adoleszenz. In: Singer, M.V., Batra, A. & Mann, K. (Hrsg.), Alkohol und Tabak. Grundlagen und Folgeerkrankungen (S. 433-441). Stuttgart, New York: Thieme.

Simanowski, U.A., Homann, N., Kühl, M., Arce, L., Waldherr, R., Conradt, C., ... Seitz, H.K. (2001). Increased rectal cell proliferation following alcohol abuse. *Gut*, 49(3), 418–422. doi:10.1136/gut.49.3.418.

### B3 Wirkung von Alkohol

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (o.j): Alkoholverzicht. Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/](http://www.kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/)

Deutsches Krebsforschungszentrum (2014): Wirkung und Risiken von Alkohol. Fakten zur Krebsprävention. Heidelberg. Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/FzK/FzK\\_Wirkung\\_und\\_Risiken\\_von\\_Alkohol.pdf](http://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/FzK/FzK_Wirkung_und_Risiken_von_Alkohol.pdf)

Enke, M., Gugger, A. (2014). Disco-Fieber. Eine etwas andere Aktion für Sicherheit und Verantwortung im Straßenverkehr für Jugendliche und junge Erwachsene. Handreichung des Bayerischen Zentrums für Prävention und Gesundheitsförderung. Erlangen: Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit.

Jastrob, S., Isensee, B. & Hanewinkel, R. (2019). Klar bleiben – Feiern ohne Alkoholrausch. Tipps und Hinweise mit Unterrichtsimpulsen für Lehrerinnen und Lehrer. Kiel: IFT-Nord Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung gGmbH.

Römer, P., Reinelt, T., Petermann, F. & Teickner, C. (2019): Alkoholkonsum während der Schwangerschaft. *Kindheit und Entwicklung*, 28 (1), 6-18. doi:10.1026/0942-5403/a000267

Stiftung Gesundheitswissen (o.J.): Risikofaktor Alkohol. Hintergrund. Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/risikofaktor-alkohol/hintergrund](http://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/risikofaktor-alkohol/hintergrund)

### B4 Sozialer Druck

Deutsches Ärzteblatt (2017): Alkoholwerbung animiert Jugendliche zum Trinken. Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.aerzteblatt.de/nachrichten/72532/Alkoholwerbung-animiert-Jugendliche-zum-Trinken](http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/72532/Alkoholwerbung-animiert-Jugendliche-zum-Trinken)

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (2010): Alkohol und Werbung. Factsheet. Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.blaues-kreuz-muenchen.de/sites/default/files/download/100318\\_factsheet\\_alkohol\\_u\\_werbung\\_din.pdf](http://www.blaues-kreuz-muenchen.de/sites/default/files/download/100318_factsheet_alkohol_u_werbung_din.pdf)

Hanewinkel, R. & Morgenstern, M. (2009): Werbung für Alkohol und Tabak: Ein Risikofaktor für die Initiierung des Substanzkonsums? In: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (Hrsg.): Jahrbuch Sucht 2009 (229-238). Geesthacht: Neuland.

Jugendschutzgesetz (JuSchG) idF vom 23.07.2002 (BGBl I, 2730) zuletzt geändert durch Artikel 1 des Gesetzes vom 9. April 2021 (BGBl I, 742).

Staatsvertrag über den Schutz der Menschenwürde und den Jugendschutz in Rundfunk und Telemedien (Jugendmedienschutz-Staatsvertrag- JMStV) idF vom 10.09.2002. Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.gesetze-bayern.de/Content/Document/JMStV-6](http://www.gesetze-bayern.de/Content/Document/JMStV-6)

Statista (2022). Werbeausgaben für alkoholische Getränke in den Jahren 2004 bis 2021. Abgerufen am 22.06.2022 von: [de.statista.com/statistik/daten/studie/151370/umfrage/werbeausgaben-fuer-alkoholische-getraenke/](https://de.statista.com/statistik/daten/studie/151370/umfrage/werbeausgaben-fuer-alkoholische-getraenke/)

Witte, S. & Kehse, U. (o.J.): MACHT DER PEERGROUP. Wenn sich alles um die Clique dreht. Abgerufen am 24.11.2022 von: <https://www.geo.de/wissen/gesundheit/475-rtkl-macht-der-peergroup-wenn-sich-alles-um-die-clique-dreht>

Zeiger, J., Starker, A. & Kuntz, B. (2018). Rauchverhalten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. *Journal of Health Monitoring*, 3(1), 40-46. Doi:10.17886/RKI-GBE-2018-008

### B5 Erste Hilfe und Hilfsangebote

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (o.J.). Alkoholvergiftung: Ein echter Notfall. Aufgerufen am 24.11.2022 von: [www.kenn-dein-limit.info/wirkung-folgen/was-ist-eine-alkoholvergiftung](http://www.kenn-dein-limit.info/wirkung-folgen/was-ist-eine-alkoholvergiftung)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (o.J.). Alkoholvergiftung – und jetzt? Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.kenn-dein-limit.info/wirkung-folgen/alkoholvergiftung-was-tun](http://www.kenn-dein-limit.info/wirkung-folgen/alkoholvergiftung-was-tun)

## Kapitel 5 - Optionale Module

### O1 Reaktionsfähigkeit und Wahrnehmung

#### Straßenverkehr

Bund gegen Alkohol und Drogen im Straßenverkehr (o.J.). Alkohol und junge Fahrer. Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.bads.de/wissen/alkohol/alkohol-im-strassenverkehr/alkohol-und-junge-fahrer/](http://www.bads.de/wissen/alkohol/alkohol-im-strassenverkehr/alkohol-und-junge-fahrer/)

Bund gegen Alkohol und Drogen im Straßenverkehr (o.J.). Auswirkungen von Alkohol auf die Fahrtauglichkeit. Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.bads.de/wissen/alkohol/alkohol-im-strassenverkehr/auswirkungen-von-alkohol-auf-die-fahrtauglichkeit](http://www.bads.de/wissen/alkohol/alkohol-im-strassenverkehr/auswirkungen-von-alkohol-auf-die-fahrtauglichkeit)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (o.J.). Alkohol im Straßenverkehr. Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.kenn-dein-limit.info/recht-gesetz/alkohol-im-strassenverkehr-promillegrenzen-und-strafen](http://www.kenn-dein-limit.info/recht-gesetz/alkohol-im-strassenverkehr-promillegrenzen-und-strafen)

Miller, S. & Allgemeiner Deutscher Automobil-Club e.V. (2021). Radfahrer aufgepasst: Regeln und Bußgelder. Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.adac.de/rund-ums-fahrzeug/zweirad/fahrrad-ebike-pedelec/vorschriften-verhalten/verkehrsverstoesse-radfahrer](http://www.adac.de/rund-ums-fahrzeug/zweirad/fahrrad-ebike-pedelec/vorschriften-verhalten/verkehrsverstoesse-radfahrer)

Wittlief, J. & Allgemeiner Deutscher Automobil-Club e.V. (2022). Alkohol am Steuer: Promillegrenzen und Strafen. Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.adac.de/verkehr/recht/verkehrsvorschriften-deutschland/alkohol](http://www.adac.de/verkehr/recht/verkehrsvorschriften-deutschland/alkohol)

## Sexualität

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (o.J.). Sex. Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.kenn-dein-limit.info/sex](http://www.kenn-dein-limit.info/sex)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (o.J.). Zu viel Alkohol und Sex: kein „Match“ Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.kenn-dein-limit.info/sex/alkohol-und-sex](http://www.kenn-dein-limit.info/sex/alkohol-und-sex)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2020). Erste Ergebnisse der neuen Befragungswelle BZgA-Studie „Jugendsexualität“. Abgerufen am 24.11.2022 von: <https://www.bzga.de/presse/pressemitteilungen/2020-12-03-erste-ergebnisse-der-neuen-befragungswelle-bzga-studie-jugendsexualitaet/>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2021). Alkohol und Sex. Alkohol ist kein Sexperte. Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.null-alkohol-voll-power.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/Alkohol-und-Sex.pdf](http://www.null-alkohol-voll-power.de/fileadmin/user_upload/pdf/Alkohol-und-Sex.pdf)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (o.J.). Liebesleben. Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de)

## Aggression

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (o.J.). Warum macht Alkohol aggressiv? Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.kenn-dein-limit.info/wirkung-folgen/alkohol-und-aggression](http://www.kenn-dein-limit.info/wirkung-folgen/alkohol-und-aggression)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2018). Warum Alkohol aggressives Verhalten fördert. Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.drugcom.de/news/warum-alkohol-aggressives-verhalten-foerdert](http://www.drugcom.de/news/warum-alkohol-aggressives-verhalten-foerdert)

Kraus, L., Rehm, J., Seitz, N. & Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.) (2016). Belastung Dritter durch alkoholbedingte Schäden. Abgerufen am 24.11.2022 von: [https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5\\_Publikationen/Drogen\\_und\\_Sucht/Berichte/Kurzbericht\\_Schaeden\\_fuer\\_Dritte\\_durch\\_Alkohol.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Drogen_und_Sucht/Berichte/Kurzbericht_Schaeden_fuer_Dritte_durch_Alkohol.pdf)

My way Betty Ford Klinik (2021). Alkohol – Aggression. Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.mywaybettyford.de/suchtkompendium/alkohol-aggression](http://www.mywaybettyford.de/suchtkompendium/alkohol-aggression)

Verlag für Rechtsjournalismus GmbH (2022): Jugendstrafrecht: Ist eine Körperverletzung mit geringerem Strafmaß belegt? Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.koerperverletzung.com/jugendstrafrecht](http://www.koerperverletzung.com/jugendstrafrecht)

## O2 Blutalkohol, Promillelevel & Alkoholgehalt

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (o.J.). Drogenlexikon. Alkohol. Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-a/alkohol](http://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-a/alkohol)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (o.J.). Alkohol abbauen: Wie funktioniert das? Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.kenn-dein-limit.info/wirkung-folgen/alkoholabbau](http://www.kenn-dein-limit.info/wirkung-folgen/alkoholabbau)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (o.J.). Alkohol und Schlaf. Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.kenn-dein-limit.de/alkoholkonsum/folgen-von-alkohol/alkohol-und-schlaf](http://www.kenn-dein-limit.de/alkoholkonsum/folgen-von-alkohol/alkohol-und-schlaf)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (o.J.). Was passiert bei wie viel Promille? Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.kenn-dein-limit.info/wirkung-folgen/betrunken-sein](http://www.kenn-dein-limit.info/wirkung-folgen/betrunken-sein)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (o.J.). Alkohol vertragen – kein Zeichen von Stärke. Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.kenn-dein-limit.info/wirkung-folgen/alkohol-vertragen](http://www.kenn-dein-limit.info/wirkung-folgen/alkohol-vertragen)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (o.J.). Häufige Fragen zum Thema Alkohol. Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.kenn-dein-limit.de/haeufige-fragen-zum-thema-alkohol](http://www.kenn-dein-limit.de/haeufige-fragen-zum-thema-alkohol)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (o.J.). Promille selbst ermitteln – geht das? Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.kenn-dein-limit.info/wirkung-folgen/promille-ermitteln](http://www.kenn-dein-limit.info/wirkung-folgen/promille-ermitteln)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (o.J.). Alkoholkonsum Vom risikoarmen Konsum zur krankhaften Abhängigkeit. Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.kenn-dein-limit.de/alkoholkonsum](http://www.kenn-dein-limit.de/alkoholkonsum)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (o.J.). Was passiert bei wie viel Promille? Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.drugcom.de/haeufig-gestellte-fragen/fragen-zu-alkohol/was-passiert-bei-wie-viel-promille](http://www.drugcom.de/haeufig-gestellte-fragen/fragen-zu-alkohol/was-passiert-bei-wie-viel-promille)

Sucht Schweiz (2011). Jugendliche und Alkohol. Heft. 2. Ein pädagogisches Hilfsmittel für Lehrpersonen der Oberstufe mit Vorschlägen zur Unterrichtsgestaltung. Alkohol im Körper – Wirkung und Abbau. Abgerufen am 24.11.2022 von: [shop.addictionsuisse.ch/de/schule/186-heft-nr-2-alkohol-im-koerper-wirkung-und-abbau.html](http://shop.addictionsuisse.ch/de/schule/186-heft-nr-2-alkohol-im-koerper-wirkung-und-abbau.html)

## O3 Konsumverhalten

Bundesverband der Deutschen Spirituosen-Industrie und –Importeure e. V. (o.J.). Energy-Drinks und Alkohol: Genuss nur in Maßen! Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.massvoll-geniessen.de/gesundheit/energy-drinks](http://www.massvoll-geniessen.de/gesundheit/energy-drinks)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (o.J.). Sicher durch die Partynacht. Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.kenn-dein-limit.info/party/sicher-durch-die-nacht](http://www.kenn-dein-limit.info/party/sicher-durch-die-nacht)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (o.J.). Medikamente und Alkohol. Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.kenn-dein-limit.info/gesundheit/alkohol-und-medikamente](http://www.kenn-dein-limit.info/gesundheit/alkohol-und-medikamente)

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (2022). Alkohol. Basisinformationen (17. Auflage). Hamm: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.

mindzone (o.J.). Mischkonsum. Mindzone Info-Blooklet. Abgerufen am 24.11.2022 von: [https://mindzone.info/\\_pdf/infomaterial/mindzone\\_-\\_drogen-mischkonsum-info-booklet.pdf](https://mindzone.info/_pdf/infomaterial/mindzone_-_drogen-mischkonsum-info-booklet.pdf)

Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs & Sucht Schweiz (2016). Wechselwirkungen von Alkohol und Medikamenten. Informationen für Fachpersonen aus dem Pflegebereich und der Altersarbeit. Lausanne, Zürich. Abgerufen am 24.11.2022 von: [www.zfps.ch/fileadmin/user\\_upload/zuefam/alkohol/materialien/mischkonsum\\_broschuere\\_a5\\_ds.pdf](http://www.zfps.ch/fileadmin/user_upload/zuefam/alkohol/materialien/mischkonsum_broschuere_a5_ds.pdf)

## Impressum

**Herausgeber:** Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)  
Eggenreuther Weg 43, 91058 Erlangen  
  
Telefon: 09131 6808-0  
Telefax: 09131 6808-2102  
  
E-Mail: [poststelle@lgl.bayern.de](mailto:poststelle@lgl.bayern.de)  
Internet: [www.lgl.bayern.de](http://www.lgl.bayern.de)

**Druck:** Stoba-Druck GmbH, Lampertswalde

**Bildnachweis:** Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit

**Konzeption/Gestaltung:** OPUS Marketing GmbH, Bayreuth

**Stand:** April 2023

### Bei fachlichen Fragen wenden Sie sich bitte an:

Bayerisches Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG)  
im Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)  
Pfarrstraße 3, 80358 München  
Telefon: 09131 6808-4510  
E-Mail: [zpg@lgl.bayern.de](mailto:zpg@lgl.bayern.de)

© Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit  
alle Rechte vorbehalten

Gedruckt auf Papier aus 100 % Recyclingpapier

Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt, die publizistische Verwertung – auch von Teilen – der Veröffentlichung wird jedoch ausdrücklich begrüßt. Bitte nehmen Sie Kontakt mit dem Herausgeber auf, der Sie wenn möglich mit digitalen Daten der Inhalte und bei der Beschaffung der Wiedergaberechte unterstützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 122220 oder per E-Mail unter [direkt@bayern.de](mailto:direkt@bayern.de) erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

