



Alles im blauen Bereich

Keine Angst, bei diesem Flaschendrehen wird nicht nach persönlichen Geheimnissen gefragt. **Hier geht es nur um harte Fakten.**

Falls Nachdenken und ein klarer Kopf allein nicht helfen, könnt ihr trotzdem Punkte sammeln.

Einfach die Antworten auf den Info-Tafeln suchen und finden.



Wirkung

Alkohol ist ein starkes Zellgift und ein Suchtmittel (Droge) mit starker Wirkung auf den Körper. Bereits ab 0,2 Promille Blutalkohol verändert sich das subjektive Erleben, wie z. B. die Wahrnehmung, Orientierung und Konzentrationsfähigkeit und das persönliche Verhalten. Müdigkeit und ein leerer Magen verstärken die Wirkung.

Mädchen merken die Wirkung (oftmals) schneller.

Der Grund dafür ist, dass sie prozentual weniger Körperflüssigkeit (Wasser), einen höheren Körperfett-Anteil und ein geringeres Gewicht im Vergleich zu Jungen haben.

Da der Alkohol über weniger Körperflüssigkeit verteilt wird, entsteht schneller eine höhere Blutalkoholkonzentration:
Mädchen haben bei gleicher Menge Alkohol einen höheren Promillewert.



Mixgetränke

Mixgetränke

Weit verbreitet sind Mixgetränke aus Bier und Limonaden. Sie sind nicht so harmlos, wie sie aussehen.

Der Alkoholgehalt von Biermixgetränken liegt zwischen 2,5-Vol % und 6-Vol %.

Die Wirkung von Biermixgetränken, Longdrinks und alkoholhaltigen Cocktails wird oft unterschätzt.

Die Gefahr, zu viel zu trinken, ist hoch, da der Alkohol wegen der Süße kaum zu schmecken ist.



Von der Gewohnheit zur Abhängigkeit

In Deutschland sind etwa 1,3 Millionen Menschen alkoholabhängig. **Alkoholismus ist eine Krankheit.** Männer sind mindestens doppelt so oft betroffen wie Frauen. Es stimmt nicht, dass man auf Grund fehlender Willensstärke süchtig wird.

Jeder, der regelmäßig Alkohol trinkt, setzt sich dem Risiko aus, abhängig zu werden.

Der „schleichende“ Weg in die Sucht:

- Regelmäßiger Alkoholkonsum führt zur
- Gewöhnung führt zur
- Abhängigkeit.



Risiken und Folgen

Alkohol und Gewalt

Viele Jugendliche haben schon gewalttätige Situationen erlebt.

Die meisten Jugendlichen, die durch aggressives Verhalten auffallen, haben Alkohol getrunken.

Wer zu viel Alkohol getrunken hat, ist reizbarer: Laute Musik und Hitze (wie in Diskos und Kneipen) können zu einer aggressiven Stimmung beitragen. Schon Anrempeln im Gedränge kann dann einen Streit und eine Schlägerei auslösen.

Alkohol und Sex

Wer getrunken hat, verliert schneller die Hemmungen. Man tut Dinge, die man im nüchternen Zustand wahrscheinlich nicht tun würde – z. B. mit irgendjemandem ins Bett gehen. Damit steigt das Risiko sexuell übertragbarer Krankheiten oder einer ungewollten Schwangerschaft.