



Audio / Alkohol

FÜLLE DIE LÜCKEN AUS

Für Erwachsene: Informationen zum Einsatz dieses Instrumentes finden Sie auf Seite 5.

Anleitung für Jugendliche

Hallo. Schön, dass du dabei bist. Diese Anleitung ist für dich.

Erste Runde

Lies den Text bis Seite 3. Versuche dabei, die Lücken mit Wissen, Logik und Vermutungen zu schliessen und die Fragen zu beantworten. Wenn möglich verwende ein Bleistift. Du darfst dich darüber mit deinen Kollegen*innen austauschen.

Zweite Runde

Später wirst du einen Audio-Beitrag hören. So kannst du prüfen, ob deine Lösungen stimmen oder ob du sie korrigieren musst.

Dritte Runde

Mit der dritten Runde wirst du in deiner Gruppe die definitive Lösung diskutieren, um sicher zu sein, dass alle Antworten korrekt sind. Ihr könnt auch besprechen, was ihr dabei gelernt habt, was euch überrascht hat, was ihr schon gewusst habt, aber auch, was ihr in Zukunft als Erkenntnis behalten möchtet.

Lückentext

Reiner Alkohol ist Ethanol. ist eine farblose und leicht entzündliche Flüssigkeit mit einem brennenden Geschmack, die mit Getränken wie Bier, Wein, Spirituosen und Alcopops konsumiert wird. 3 dl Bier, 1 dl Wein oder 0.3 dl Schnaps enthalten je etwa 10 bis 12 g Ethanol, was man auch als bezeichnet.

Beim Konsum von alkoholhaltigen Getränken gelangt das Ethanol in die : Ein kleiner Teil über die Mundschleimhaut und die Schleimhaut der Speiseröhre, der grösste Teil über die Magenschleimhaut und den Darm.

Wie schnell Alkohol im Blut aufgenommen wird, hängt von verschiedenen Einflüssen ab. Z.B. bewirkt Zucker eine schnellere Aufnahme ins Blut. Auf Magen getrunken, gelangt Alkohol ebenfalls schneller ins Blut. Einmal im Blut, verteilt sich der Alkohol in allen und erreicht auch das Gehirn.

Abgebaut wird der Alkohol zum grössten Teil in der mit Hilfe von Enzymen. Beim Abbau von Alkohol entsteht unter anderem Azetaldehyd. Azetaldehyd ist sehr und verursacht Schäden im ganzen Körper. Alkohol wird auch über Urin, Schweiß und Atem ausgeschieden, aber nur in geringer Menge (weniger als 10 %).

Bei erwachsenen, gesunden Menschen werden vom Alkohol ungefähr bis Promille pro Stunde abgebaut. Es gibt keine Möglichkeit, diesen Vorgang zu beschleunigen, auch nicht, indem man treibt, oder viel Wasser und Kaffee trinkt.

Der Alkohol beeinträchtigt die Leistung des erheblich. Die Sehleistung wird verringert, das Blickfeld verengt sich (man spricht vom). Die Konzentration und das Reaktionsvermögen nehmen ab. Die Risikobereitschaft und die Selbstüberschätzung steigen an.



Daher überrascht nicht, dass die unter Alkoholeinfluss erhöht ist, zum Beispiel beim Fahrzeuglenken, beim Velofahren, beim Sport treiben und bei der Arbeit.

Wer zu viel Alkohol auf einmal trinkt, erleidet eine . Die Person erbricht, die Körpertemperatur sinkt stark, im schlimmsten Fall tritt eine Atemlähmung auf. An den Folgen einer Alkoholvergiftung kann man .

Falls du jemanden mit einer Alkoholvergiftung siehst, rufe die Notrufnummer an () und lasse die betroffene Person nicht allein. Falls sie nicht ansprechbar ist, bringe sie in und halte sie .

Übermässiger Alkoholkonsum kann jedes schädigen und gesundheitliche Probleme verursachen. Jährlich sterben deswegen etwa Menschen in der Schweiz frühzeitig. Schwere Erkrankungen betreffen u.a. die Leber, das Herz und die Nieren. Auch Krebserkrankungen und psychische Störungen wie etwa oder Angstzustände sind nachgewiesene schwere Folgen eines problematischen .

Eigentlich darf man dir in der Schweiz weder Alkohol verkaufen noch ausschenken, wenn du jünger als Jahre bist. Trotzdem wirst du wahrscheinlich in Kontakt mit Alkohol kommen; später in deinem Leben sowieso. Daher ist es sinnvoll, wenn du die Empfehlungen nach Alter kennst.

Wenn du 13 Jahre jung oder noch jünger bist, trinke lieber keinen Alkohol: In diesem Alter kann dein Körper den Alkohol nur ungenügend abbauen. Dein Körper ist in und kann durch Alkohol geschädigt werden.

Bist du 14 oder 15 Jahre alt: Ausprobieren liegt drin. Dein Körper ist auch in diesem Alter immer noch in Entwicklung. Das bedeutet, dass du mit Alkohol umgehen musst, denn zu viel davon kann deine Entwicklung schädigen. Wie viel liegt aber drin? Es ist nicht einfach, eine klare Mengenangabe zu machen, denn eigentlich ist es nach wie vor am besten, wenn du keinen Alkohol trinkst. In deinem Alter ist es jedoch möglich, dass du mit Alkohol in Kontakt kommst: Einmal ist nicht weiter schlimm. Trink aber nicht zu viel! Probieren heisst nicht das ganze austrinken.

Bist du 16 oder 17 Jahre alt: Falls dir der Alkoholgeschmack nicht liegt, ist absolut ok, wenn du verzichtest. Wir empfehlen dir - falls du auf Alkohol Lust hast - pro Woche nicht mehr als zwei Mal ein , z.B. ein Bier (3 dl) oder ein Glas Wein (1 dl) zu konsumieren.

Hast du das Erwachsenenalter erreicht und bist du gesund, sind pro Tag maximal zwei Standardgläser für oder maximal ein Standardglas für mit wenig Risiken verbunden. Zudem solltest du mindestens 2 Tage pro alkoholfrei bleiben.

Es gibt Situationen, in welchen es wichtig ist, ganz auf Alkohol zu verzichten:

- Während der Schulzeit, beim Lernen, bei der Arbeit und beim Lenken eines Verkehrsmittels.
- Wenn du bist oder Medikamente einnimmst.
- Wenn du Ärger hast oder bist. Warum? Weil wer versucht, Probleme mit Alkohol zu vergessen, kein Problem gelöst hat. Im schlimmsten Fall hat man mit der Zeit sogar ein Problem mehr... ein Alkoholproblem.



Wenn du älter als 16 Jahre und gesund bist und dir die Faustregel bekannt sind, spricht nichts dagegen, dass du dir ein alkoholisches Getränk gönnst. Mit folgenden Tipps kannst du sicher gehen, dass du den Alkoholkonsum immer im Griff hast.

- Wenn du Alkohol trinkst, dann und nachdem du etwas gegessen hast.
- Trink zwischendurch Getränke zur Abwechslung.
- Hast du Durst? Lieber zuerst ein erfrischendes alkoholfreies Getränk konsumieren, bis der Durst gelöscht ist.
- Mische keinen Alkohol mit anderen Drogen oder Medikamenten, weil die Folgen des Mischkonsums sind.

Thema «Strassenverkehr»

Wirst du als Minderjähriger oder als Minderjährige in einer Verkehrskontrolle mit Alkohol im Blut erwischt, wird die dein Dossier dem Jugendrichter oder der Jugendrichterin übergeben und deine werden benachrichtigt.

Bist du Neulenkender oder Neulenkende auf Probe, darfst du die ersten drei Jahre Alkohol trinken, wenn du fährst. Hältst du dich nicht daran und gerätst in einer Polizeikontrolle, folgt der Entzug des Führerausweises und die Probezeit verlängert sich um .

Auch Personen mit einem regulären Führerausweis können ihn für eine gewisse Zeit verlieren, wenn sie bei einer Verkehrskontrolle mehr Alkohol getrunken haben als was das Gesetz erlaubt.



Fragen für schlaue Antworten

Die Frage	Deine Antwort
Was wird als Standardglas bezeichnet?	
Wie heisst die sehr giftige Substanz, die beim Abbau von Alkohol im Körper entsteht?	
Wie kann man den Abbauvorgang vom Alkohol im Körper beschleunigen?	
Was sind die kurzfristigen Auswirkungen des Alkoholkonsums?	
Wenn man zu viel Alkohol auf einmal trinkt, mit welchen Folgen muss man rechnen?	
Welche Empfehlungen betreffend Alkoholkonsum gelten für dein Alter?	
Wann sollte man immer auf den Alkoholkonsum verzichten?	
Was ist der Mischkonsum und warum ist er sehr gefährlich?	
Das habe ich gelernt. Das möchte ich mir merken...	



Audio | Alkohol

ANLEITUNG FÜR MULTIPLIKATOREN*INNEN | LEHRPLAN 21 - NMG.1.2

- Ziel, Zielgruppe, Zeit**
1. Mit diesem Instrument können die Jugendlichen selbstständig das Thema Alkohol vertiefen. Das Instrument ist für junge Menschen ab 12 Jahren geeignet. Für den Einsatz benötigt man 45 bis 90 Minuten.
- Ihre Rolle**
2. Der Einsatz erfolgt in drei Runden. Ihre Rolle besteht darin, die drei Runden zeitlich zu koordinieren und Hilfe zu bieten, falls jemand nicht versteht, was er*sie machen soll.
- Materialien**
3. Wenn Sie eine Klasse mit z.B. 20 Schülern*innen betreuen, drucken Sie 20-mal beidseitig die Seiten 1 bis 4.
- Einsatz**
4. Die Jugendlichen bekommen auf Papier die Seiten 1 bis 4 dieses Dokumentes.
5. Dann leiten Sie **die erste Runde** ein (*falls Sie Jugendliche begleiten, die grosse Mühe haben, Texte zu lesen, empfehlen wir Ihnen eventuell direkt zur zweiten Runde zu übergehen*). Die Jugendlichen versuchen mit Logik und Vermutungen die Lücken im Text auszufüllen und die Fragen zu beantworten. Sie dürfen sich dabei mit ihren Kollegen*innen darüber austauschen und sich frei im Raum bewegen. **Wenn Sie allerdings chaotische Zustände erwarten, dann ist es vielleicht besser, wenn jede junge Person allein arbeitet.** Wir rechnen für die erste Runde mit etwa 20 Minuten. Die benötigte Zeit dürfen Sie flexibel anpassen.
6. Für **die zweite Runde** können Sie die Audio-Datei abspielen, die Sie auf feel-ok.ch/alkohol-audio aufrufen können. Als Alternative können Sie oder eine junge Person einen ähnlichen Text vorlesen, der auf feel-ok.ch/alkohol-kf zugänglich ist. Für diese Runde benötigt man 10 Minuten plus einige Minuten mehr, um die Fragen auf Seite 4 zu beantworten.
7. **Die dritte Runde** ist für den Austausch gedacht. Die Jugendlichen diskutieren in Gruppen oder in der ganzen Klasse, welche Antworten korrekt sind. Es sollte allerdings nicht nur beim Wissenserwerb bleiben. Fragen Sie auch, was die Teilnehmenden gelernt haben, was sie überrascht hat, was sie schon gewusst haben und ob sie etwas erfahren haben, was sie in Zukunft als Erkenntnis behalten möchten (Take home Message). Die Take home message können die Jugendlichen im Feld «Das habe ich gelernt. Das möchte ich mir merken...» auf Seite 4 notieren.
- Tipp**
8. Die Jugendlichen setzen sich selbstständig mit den Inhalten zu Alkohol auseinander. Das heisst: Es ist nicht erforderlich, dass Sie sich in diesen Themen gut auskennen. Trotzdem empfehlen wir Ihnen vor dem ersten Einsatz, 15 Minuten Zeit zu investieren, um selbst die Textlücken auszufüllen und die Fragen von der Seite 4 zu beantworten.
- Lösungen**
9. Siehe Seite 6 und 7.



Lösungsblatt (Lückentext)

Seite 1		Seite 2		Seite 3	
7	Ethanol	12	Unfallgefahr	7	langsam
12	Standardglas	17	Alkoholvergiftung	12	alkoholfreie
8	Blutbahn	7	sterben	13	unberechenbar
6	leeren	3	144	7	Polizei
7	Organen	10	Seitenlage	6	Eltern
5	Leber	4	warm	6	keinen
6	giftig	5	Organ		1 Jahr
	0.1		1'600		
	0.15	10/12	Depression / Depressionen		
5	Sport	14	Alkoholkonsums		
7	Gehirns		16		
11	Tunnelblick	11	Entwicklung		
		10	vorsichtig		
		9	probieren		
		4	Glas		
		12	Standardglas		
		6	Männer		
		6	Frauen		
		5	Woche		
		5	krank		
		9	gestresst		



Lösungsblatt (Fragen)

Die Frage	Deine Antwort
Was wird als Standardglas bezeichnet?	Ein Standardglas enthält 10 bis 12 g Ethanol (z.B. 3 dl Bier, 1 dl Wein ODER 0.3 dl Schnaps).
Wie heisst die sehr giftige Substanz, die beim Abbau von Alkohol im Körper entsteht?	Azetaldehyd
Wie kann man den Abbauvorgang vom Alkohol im Körper beschleunigen?	Es ist nicht möglich.
Was sind die kurzfristigen Auswirkungen des Alkoholkonsums?	Der Alkohol beeinträchtigt die Leistung des Gehirns erheblich. <ul style="list-style-type: none">• Verringerte Sehleistung.• Verengtes Blickfeld (man spricht vom Tunnelblick).• Reduzierte Konzentration.• Abnahme des Reaktionsvermögens.• Erhöhte Risikobereitschaft und Selbstüberschätzung.• Grössere Unfallgefahr zum Beispiel beim Fahrzeuglenken, beim Velofahren, beim Sport treiben und bei der Arbeit.
Wenn man zu viel Alkohol auf einmal trinkt, mit welchen Folgen muss man rechnen?	Eine Alkoholvergiftung: Die Person erbricht, die Körpertemperatur sinkt stark, im schlimmsten Fall tritt eine Atemlähmung auf. An den Folgen einer Alkoholvergiftung kann man sterben.
Welche Empfehlungen betreffend Alkoholkonsum gelten für dein Alter?	<ul style="list-style-type: none">• 13 Jahre oder jünger: keinen Alkohol trinken.• 14-15 Jahre: Lieber keinen Alkohol trinken. Ausprobieren liegt drin.• 16-17-Jahre: Lieber keinen Alkohol trinken. Sonst lernen mit Alkohol umzugehen (max. 2 Standardgläser / Woche).
Wann sollte man immer auf den Alkoholkonsum verzichten?	<ul style="list-style-type: none">• Während der Schulzeit, beim Lernen, bei der Arbeit und beim Lenken eines Verkehrsmittels.• Wenn du krank bist oder Medikamente einnimmst.• Wenn du Ärger hast oder gestresst bist.
Was ist der Mischkonsum und warum ist er sehr gefährlich?	Wenn man Alkohol und andere Drogen gleichzeitig konsumiert. Die Folgen des Mischkonsums sind unberechenbar.