

Sauber und fair – mit »cool and clean«!

## Alkohol mit Maß

Alkoholische Getränke sind sowohl Genuss- als auch Suchtmittel. Suchtmittel, weil sie den Menschen in eine Abhängigkeit führen können. Die Suchtgefahr ist dann besonders hoch, wenn Alkohol dafür missbraucht wird, Stress und Sorgen zu vergessen oder einen Rausch zu erleben.

Fairplay gegenüber dem eigenen Körper bedeutet: Wenn überhaupt Alkohol, dann verantwortungsbewusst.

### Risikoarmer Alkoholkonsum

Was ist maßvoller, risikoarmer Konsum? Die Frage lässt sich leicht beantworten:

- Männer: nicht mehr als 2 Standardgläser pro Tag
- Frauen: nicht mehr als 1 Standardglas pro Tag

Ein Standardglas entspricht der Menge, die normalerweise in einem Restaurant ausgeschenkt wird:



1 Gläschen Schnaps = 1 Glas Wein = 1 Pilsglas Bier 0,3l

Frauen vertragen weniger Alkohol als Männer. Sie sind leichter, ihr Körper enthält weniger Wasser und ihr Stoffwechsel verarbeitet Alkohol weniger gut.

### Alkoholabhängigkeit und die Folgen

In Deutschland sind etwa 1,5 Millionen Menschen alkoholabhängig. Der regelmäßige, hohe Alkoholkonsum hat dabei vielfältige Auswirkungen. Neben körperlichen Beschwerden gehören Unfälle, rücksichtsloses Benehmen usw. dazu. Die Zahl der Menschen, die Alkoholkranken nahe stehen, wird auf fünf bis sechs Millionen geschätzt – darunter sind viele Partnerinnen und Kinder von alkoholkranken Männern.

### Problematischer Alkoholkonsum

Der Übergang vom Alkoholgenuss zur Alkoholabhängigkeit ist fließend. Nicht alle Menschen haben das selbe Risiko für Alkoholprobleme. Anzeichen für einen problematischen Alkoholkonsum und eine Abhängigkeit können sein:

- Ein kaum bezwingbares Verlangen nach Alkohol.
- Die Dosis muss erhöht werden, damit die gewünschte Wirkung eintritt.
- Zugunsten des Alkohols werden andere Interessen vernachlässigt.
- Beim Absetzen oder bei geringem Konsum von Alkohol treten Entzugssymptome auf (Nervosität, Konzentrations- und Schlafstörungen, starkes Schwitzen oder Zittern).

### Die »cool and clean« Vereinbarungen

1. Ich will meine Ziele erreichen!
2. Ich verhalte mich fair!
3. Ich leiste ohne Doping!
4. Ich verzichte auf Tabak und Cannabis und trinke Alkohol\*, wenn überhaupt, nur verantwortungsbewusst!
5. Ich ...! Wir ...! (Hier wird eine eigene Vereinbarung formuliert)

\* Ich brauche für gute Erlebnisse keinerlei Suchtmittel, die meine Gesundheit gefährden und meine Wahrnehmung oder mein Verhalten beeinflussen.

# Alkoholkonsum und Gesundheit

## »Alkohol macht locker«

Es gibt viele unterschiedliche Trinkmotive: Genuss ist eines der unproblematischen Motive. Häufig trinken Jugendliche allerdings, um ihren »Flirtfaktor« zu erhöhen und sich locker und entspannt zu fühlen. Oder um sich zu beweisen, dass sie auch unter Alkoholeinfluss voll leistungsfähig sind. Genau diese Trinkmotive sind eine Falle: Alkohol macht nicht cool, sondern unkonzentriert und verleitet zu unüberlegtem Handeln. Stark ist nicht, wer viel trinkt, sondern wer locker dem Alkoholkonsum widersteht.

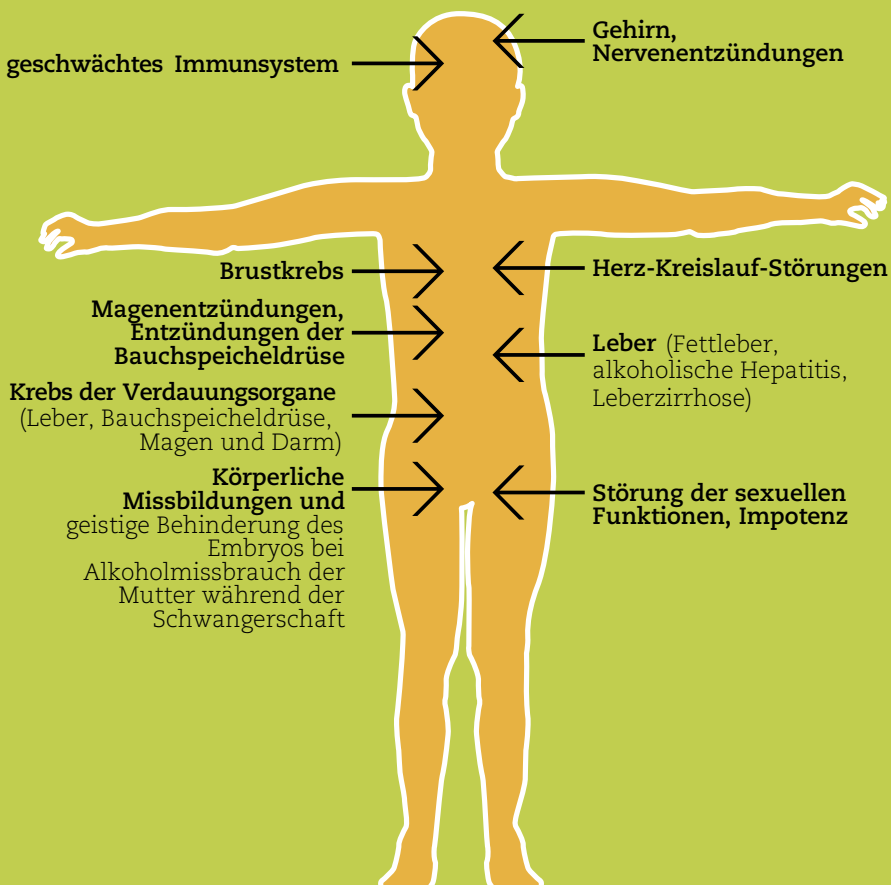
## Nein sagen ist wirklich cool

Jugendliche neigen meist dann zu einem risikoreichen Konsum, wenn sie Spass und den Rausch suchen oder Probleme vergessen wollen. Wie behält man den Alkoholkonsum an Partys mit lauter trinkenden Teilnehmern unter Kontrolle? Das ist nicht einfach, vor allem, weil Trinker oft ein mangelndes Problembewusstsein gegenüber dem Alkoholkonsum haben: Sie sehen keinen Grund, auf Alkohol zu verzichten. Es braucht in einer solchen Umgebung eine rechte Portion Selbstbewusstsein, risikoarm Alkohol zu trinken oder ganz darauf zu verzichten.

## Jugendschutz

Das Gesetz verbietet den Verkauf von Wein und Bier an unter 16-Jährige und von Spirituosen, Aperitifs und Alcopops an unter 18-Jährige.

**Siege lassen sich auch anders feiern  
als mit Alkohol!**



## Nebenwirkungen

Die Risiken eines übermäßigen Alkoholkonsums sind ähnlich schwerwiegend wie die Risiken des Tabakkonsums. Unter anderem steigt das Herzinfarktrisiko rasant.

Dazu kommt noch eine ganz andere Nebenwirkung: Übermäßiger Alkoholkonsum macht dick, denn Alkohol hat eine erhebliche Menge Kalorien. Ein Pilsglas Bier 0,3l hat rund 140 Kalorien (kcal)\*. Wer an einem Abend drei solcher Gläser Bier trinkt, nimmt demnach rund 420 kcal auf. Das entspricht fast dem Energiewert von 100 Gramm Pralinen. Bier hat zudem eine appetitanregende Wirkung.

\* Wein und Schnaps haben einen noch viel höheren Energiewert als Bier. Eine Flasche Wein hat rund 500 kcal, Schnaps hat pro 0,1 Liter je nach Sorte um die 250 kcal.

## Alcopops – Marketingstrategie

Sie schmecken süß, sind trendy und werden unbelesen konsumiert: Alcopops mit einem Alkoholgehalt von weniger als 15 Volumenprozent.

Bei Alcopops sind Jugendliche die Zielgruppe der Alkoholindustrie. Durch den hohen Zuckeranteil ist der Alkohol kaum wahrnehmbar. Jugendliche werden so an Alkohol gewöhnt, ohne den unangenehmen Geschmack des Alkohols ertragen zu müssen.

Das Jugendschutzgesetz verbietet den Verkauf von Alcopops an unter 18-Jährige ebenso wie den Konsum durch Jugendliche.

## Alkohol bei Jugendlichen

Kinder sollten grundsätzlich keinen Alkohol trinken. Bei Jugendlichen ist die Gefahr einer Abhängigkeit größer, je jünger sie sind. Wer früh mit dem Trinken von Alkohol anfängt und häufig Rauschzustände erlebt, hat ein größeres Risiko, später Alkoholprobleme zu bekommen. Und nicht nur das: Forschungen zeigen, dass jugendliche Rauschtrinker bei Erinnerungstests versagen. Im Alter von 17 bis 19 Jahren ist das Gehirn noch in der Entwicklung. Rauschtrinker sind den Nichttrinkern auch noch drei Tage nach dem Rausch weit unterlegen: Sie lösen in Gedächtnistests ein Drittel weniger Aufgaben. Die Forscher gehen davon aus, dass sich aus dem Rauschtrinken in späteren Jahren schwere Probleme mit Gehirn und Nervensystem ergeben. Alarmierend ist, dass sich heute ein Viertel aller 11- bis 15-Jährigen einmal im Monat auf das Rauschtrinken einlässt.

Wenn es dich interessiert, ob du süchtig bist, mach den Test auf [www.coolandclean.de](http://www.coolandclean.de). Auf dieser Website erfährst du auch, wie sich die Alkoholpromille auf dein Verhalten auswirken.

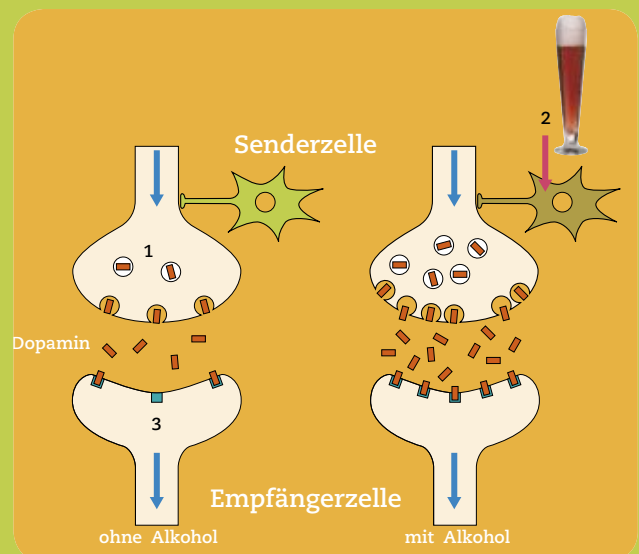
Übrigens: In Deutschland sterben jedes Jahr ca. 40 000 Menschen an den Folgen des Alkoholkonsums.

## Vom Genuss zur Sucht

Im Gehirn des Menschen arbeitet ein natürliches Belohnungssystem. Der Botenstoff Dopamin sorgt in diesem System für Lustgefühle. Nimmt der Mensch keine Substanzen zu sich, schüttet die Senderzelle (1) wenig Dopamin aus, denn die Steuerungszellen (2) bremsen den Ausstoß. Dopamin wird von der Empfängerzelle (3) aufgenommen und löst ein Lustgefühl aus. Der Mensch fühlt sich normal-gut.

**Beginnender Konsum von Alkohol:** Mehr Dopamin, das von der Empfängerzelle aufgenommen werden kann, bedeutet mehr Lustgefühl. Alkohol hemmt die Steuerungszelle, der Dopaminausstoß wird größer, was zu einer größeren Aufnahme von Dopamin in der Empfängerzelle führt. Der Mensch fühlt sich besser.

**Gewöhnung an den Konsum von Alkohol:** Das Gehirn gewöhnt sich an die Überdosis Dopamin und verlangt sie bereits, um sich normal-gut zu fühlen. Der Mensch fühlt sich nach dem Konsum von Alkohol nicht mehr besser, sondern nur noch normal-gut.



**Alkoholsucht:** Um sich normal-gut zu fühlen, verlangt das Gehirn die größere Portion Dopamin. Der Mensch wird vom eigenen Körper dazu gezwungen, Alkohol zu konsumieren, damit er sich normal-gut fühlt. Um sich besser als normal-gut zu fühlen, muss die Menge Alkohol gesteigert werden.

# Sport und Alkohol

Die Bierindustrie hat es über Jahre geschafft, dem Bier den Ruf eines wertvollen Getränks zu geben, das nach der sportlichen Leistung dem Körper all das gibt, was er benötigt. Genau das Gegenteil ist der Fall. Deshalb gilt: Wenn überhaupt Alkohol, nie vor dem Sport, und die ersten zwei Getränke nach dem Sport sind immer alkoholfrei.

## Werbung im sportlichen Umfeld

Laut einer Studie der Colorado State University in den USA steckt hinter Bierwerbung in Sportstadien eine gezielte Strategie der Bierindustrie: Alkoholwerbung und Bierwerbespots sprechen Jugendliche nämlich vor allem dann an, wenn in der Werbung Biertrinken im Zusammenhang mit sportlichen Aktivitäten dargestellt wird.

## Leistung und Kondition

Alkohol, selbst in kleinen Menge, erweitert die Blutgefäße. Um das Blut durch den Körper zu pumpen, braucht das Herz unter Alkoholeinfluss mehr Kraft. Damit werden die Muskeln, die beim Sport benötigt werden, unterversorgt. Die Sprintgeschwindigkeit z.B. nimmt nach Alkoholkonsum merklich ab. Alkohol erhöht zudem den Pulsschlag und die Atmung. Somit verschlechtert sich die sportliche Leistung.

## Verminderte Reaktionszeit

Alkohol verlängert die Reaktionszeit und wirkt sich negativ auf die Koordination aus. Bereits eine Pils-glas Bier vermindert die Koordination schwieriger Bewegungen, z.B. bei Judo, Tennis, Fechten. Alkoholkonsum beeinflusst auch das Gleichgewicht, die räumliche Orientierungsfähigkeit sowie die Wahrnehmungs- und Beobachtungsfähigkeit negativ. Dadurch steigt das Risiko für eine Verletzung oder einen Unfall.

## Alkohol und Wasserhaushalt

Alkohol entwässert den Körper und verhindert damit bei intensiver sportlicher Betätigung und starkem Schwitzen den Ausgleich des Wasserhaushalts. Trinken ist während und nach dem Training oder Wettkampf enorm wichtig. Bier eignet sich dazu nicht. Bier verursacht genau das Gegenteil: Dem Körper wird leistungswichtige Flüssigkeit entzogen.

## Bier ist kein Erholungsgetränk

Wer nach dem Training oder dem Wettkampf Alkohol trinkt, verschlechtert die Magnesiumbilanz. Alkohol verzögert auch den Wiederaufbau der Kohlenhydratspeicher und verhindert den Abbau der Milchsäure in den Muskeln. Zudem vermindert Alkohol die Ausschüttung des körpereigenen Wachstumshormons Testosteron. Das heißt: Der Effekt des Trainings verpufft wirkungslos.

### Trägerschaft

Württembergische Sportjugend  
im WLSB e.V.  
»cool and clean«  
Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart  
Tel. 0711/28077-146  
Fax 0711/28077-104  
info@coolandclean.de

Informationen und coole Tipps  
auf [www.coolandclean.de](http://www.coolandclean.de)

**Bilder:** Alexander Wagner,  
Keystone/Sportfoto Baumann

### Partner und Förderer

  
**Baden-Württemberg**  
MINISTERIUM FÜR ARBEIT UND SOZIALES  
MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

  
**KVJS**  
Kommunalarbeitsrat für  
Jugend und Soziales  
Baden-Württemberg

### In Kooperation mit:

Swiss Olympic: Dem Dachverband des  
Schweizer Sports

Der Landesarbeitsgemeinschaft der  
Beauftragten für Suchtprophylaxe (BFS)  
& Kommunalen Suchtbeauftragten