

Stimmt! Oder nicht?

Alkohol – Arbeitsblatt

		stimmt	stimmt nicht
1.	Mit Alkohol schläft man besser.		
2.	Mit Energydrinks werde ich schneller nüchtern.		
3.	Erbrechen hilft beim Nüchtern werden.		
4.	Jugendliche dürfen ab 16 Jahren Bier kaufen.		
5.	Bei Jugendlichen wird der Alkohol schneller abgebaut.		
6.	Mit Bewegung (zum Beispiel Tanzen) lässt sich Alkohol schneller abbauen/werde ich schneller nüchtern.		
7.	Alkohol löscht den Durst.		
8.	Jugendliche betrinken sich heute öfter als früher.		
9.	Es gibt keine Medikamente, welche die Promille im Blut senken.		
10.	Ab 0,7 Promille darf man nicht mehr Rad fahren.		
11.	Alkohol wärmt den Körper.		
12.	Alkohol tötet Gehirnzellen.		
13.	Mädchen vertragen weniger Alkohol als Knaben/Frauen vertragen weniger Alkohol als Männer.		

Stimmt! Oder nicht? – Lösungen

		stimmt	stimmt nicht
1.	Mit Alkohol schläft man besser. Stimmt nicht. Die beruhigende Wirkung von Alkohol kann zwar dazu beitragen, dass man besser einschläft, aber oft wachen Personen, die Alkohol getrunken haben, in der Nacht häufiger auf und können dann nicht mehr leicht einschlafen. Die Qualität des Schlafes ist unter Alkoholeinfluss schlechter.		x
2.	Mit Energydrinks werde ich schneller nüchtern. Stimmt nicht. Koffein, welches in Energydrinks enthalten ist, kann die Wirkung des Alkohols nicht verringern.		x
3.	Erbrechen hilft beim Nüchtern werden. Stimmt nicht. Übergeben hilft nicht beim Nüchtern werden. Wenn der Magen entleert ist, kann sich zwar das Gefühl einer Besserung einstellen, der Alkohol ist dann aber immer noch im Blut.		x
4.	Jugendliche dürfen ab 16 Jahren Bier kaufen. Stimmt. Das Gesetz sagt, dass Jugendliche ab 16 Jahren Bier und Wein kaufen dürfen. Spirituosen, Aperitifs und Alcopops dürfen erst ab 18 Jahren gekauft werden.	x	
5.	Bei Jugendlichen wird der Alkohol schneller abgebaut. Stimmt nicht. Der Körper von Jugendlichen verarbeitet Alkohol nicht gleich gut wie der von Erwachsenen. Die Leber ist noch nicht ausgereift und kann deshalb Alkohol weniger gut abbauen.		x
6.	Mit Bewegung (zum Beispiel Tanzen) lässt sich Alkohol schneller abbauen/werde ich schneller nüchtern. Stimmt nicht. Tanzen und Schwitzen helfen nicht, Alkohol restlos abzubauen. Schon gar nicht, wenn man dabei weitertrinkt. Die Atmung und das Schwitzen sind nur für 10 Prozent des Alkoholabbaus verantwortlich. Es ist die Leber, die die Hauptarbeit macht. Dazu braucht sie viel Zeit, nämlich etwa eine Stunde für den Abbau eines halben Glases Alkohol.		x
7.	Alkohol löscht den Durst. Stimmt nicht. Alkohol entzieht dem Körper Wasser. Das bedeutet, dass Alkohol kein Durstlöscher ist.		x
8.	Jugendliche betrinken sich heute öfter als früher. Stimmt. Studien zeigen, dass der Anteil von 15-jährigen Jugendlichen, die bereits einmal in ihrem Leben betrunken waren (bei Jungen und bei Mädchen), gestiegen ist.	x	

RÄTSEL Alkohol

Akzent Prävention und Suchttherapie – Juni 2018

9.	Es gibt keine Medikamente, welche die Promille im Blut senken. Stimmt. Es gibt nichts, das die Alkoholkonzentration im Blut vermindern kann. Ausser die Zeit.	x	
10.	Ab 0,7 Promille darf man nicht mehr Rad fahren. Stimmt nicht. Man darf bereits ab 0,5 Promille nicht mehr fahren (das gilt für Rad, Töff und Auto fahren).		x
11.	Alkohol wärmt den Körper. Stimmt nicht. Alkohol erweitert die Blutgefässe. Ein erhöhtes Wärmegefühl ist aber trügerisch. Unter Alkoholeinfluss kann es schneller als in nüchternem Zustand zu Unterkühlungen kommen.		x
12.	Alkohol tötet Gehirnzellen. Stimmt. Alkohol ist ein Nervengift und man schätzt, dass pro Rausch 20 000 bis 30 000 Nervenzellen verloren gehen. Zusätzlich stört Alkohol die Kommunikation zwischen den Nervenzellen, was sich negativ auf Konzentration und Gedächtnis auswirkt.	x	
13.	Mädchen vertragen weniger Alkohol als Knaben/Frauen vertragen weniger Alkohol als Männer. Stimmt. Trinken ein Mann und eine Frau mit gleichem Gewicht die gleiche Menge Alkohol, treten bei der Frau schneller beeinträchtigende Wirkungen auf. Warum? Frauen haben weniger Körperflüssigkeit als Männer. Der Alkohol verteilt sich darum weniger gut im Körper und die Alkoholkonzentration im Blut ist höher. Frauen haben nicht nur weniger Körperflüssigkeit als Männer, sondern auch eine geringere Menge jenes Enzyms, das für den Abbau des Alkohols verantwortlich ist.	x	

Alkohol im Strassenverkehr

SCHÄTZEN – RATEN – WISSEN – Arbeitsblatt

1. Ab wie viel Promille wird die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigt?

2. Ein Velofahrer mit 0,72 Promille wird von der Polizei angehalten. Was passiert?

3. Ab wie vielen Drinks oder Stangen spricht man von Rauschtrinken?

4. Du gehst um 24.00 Uhr mit 2 Promille ins Bett. Wann bist du wieder nüchtern?

5. Wie viele Personen müssen jährlich in der Schweiz wegen Angetrunkenheit verzeigt werden?

6. Kann man mit Kaffee, Fruchtsäften, Essen oder Medikamenten den Promillewert senken?

7. Für wen gilt seit 1.1.2014 Nulltoleranz im Strassenverkehr?

SCHÄTZEN – RATEN – WISSEN – Lösungen

1. **Ab wie viel Promille wird die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigt?**

Bereits ab 0,2 Promille:

0,2‰–0,5‰: Seh- und Hörvermögen, Aufmerksamkeit, Reaktionsvermögen, Kritik- und Urteilsfähigkeit
0,5‰–0,8‰: Nachsicht, Gleichgewichtsstörungen, Reaktionszeit verlängert, Selbstüberschätzung
0,8‰–1,0‰: Konzentrationsschwierigkeiten, Tunnelblick
1,0‰–2,0‰, RAUSCHSTADIUM: Verwirrtheit, Sprech- und Orientierungsstörung
2,0‰–3,0‰, BETÄUBUNGSSTADIUM: Muskelerschlaffung, Gedächtnis- und Bewusstseinsstörungen, Erbrechen
3,0‰–5,0‰, LÄHMUNGSSTADIUM: Bewusstlosigkeit, Reflexverlust, Unterkühlung, schwache Atmung, Lähmung, Koma, unkontrollierte Ausscheidungen, Atemstillstand bis hin zu Tod

2. **Ein Velofahrer mit 0,72 Promille wird von der Polizei angehalten. Was passiert?**

0,50–1,59 Promille = Busse und Verzeigung/ab 1,60 Promille = Ausweisentzug

3. **Ab wie vielen Drinks oder Stangen spricht man von Rauschtrinken?**

Frauen: 4 Standardgläser/Männer: 5 Standardgläser

4. **Du gehst um 24.00 Uhr mit 2 Promille ins Bett. Wann bist du wieder nüchtern?**

0,1 Promille Abbau pro Stunde: um 7 Uhr = 1,3 Promille, 12 Uhr = 0,8 Promille, 20 Uhr = 0 Promille

5. **Bei wie viel Prozent der tödlich verlaufenden Verkehrsunfälle war Alkohol im Spiel?**

Bei 16 Prozent der tödlich verlaufenden Verkehrsunfälle – am häufigsten verursacht durch Männer zwischen 18 und 24 Jahren

6. **Kann man mit Kaffee, Fruchtsäften, Essen oder Medikamenten den Promillewert senken?**

Nein, nur Zeit hilft!

7. **Für wen gilt seit dem 1.1.2014 Nulltoleranz im Strassenverkehr?**

Für Neulenkende, Berufsschauffeure, Fahrschüler/innen, Fahrlehrer/innen sowie Begleitpersonen von Lernfahrten.

RÄTSEL Alkohol

Akzent Prävention und Suchttherapie – Juni 2018

Quellen

Akzent Prävention und Suchttherapie – Alkohol – Prävention für die Sekundarstufe – 2015

Bundesamt für Gesundheit (BAG) – Mythos oder Tatsache?: Hochprozentiges Wissen über Alkohol – 2012

www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/alkohol/wir_empfehlen/quiz/quiz.cfm – 12.11.2014

VBGF-Ost Vereinigung der kantonalen Beauftragten für Gesundheitsförderung in der Schweiz –

Freelance : Prävention. Gesundheit. – 2008 – www.be-freelance.net