

**FÜLLE DIE LÜCKEN AUS****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. 7 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 12 bezeichnet.

Beim Konsum von alkoholhaltigen Getränken gelangt das Ethanol in die 8 : 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 6 Magen getrunken, gelangt Alkohol ebenfalls schneller ins Blut. Einmal im Blut, verteilt sich der Alkohol in allen 7 und erreicht auch das Gehirn.

Abgebaut wird der Alkohol zum grössten Teil in der 5 mit Hilfe von Enzymen. Beim Abbau von Alkohol entsteht unter anderem Azetaldehyd. Azetaldehyd ist sehr 6 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 5 treibt, oder viel Wasser und Kaffee trinkt.

Der Alkohol beeinträchtigt die Leistung des 7 erheblich. Die Sehleistung wird verringert, das Blickfeld verengt sich (man spricht vom 11). 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 Neulenker oder Neulenkerin 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...	