

Factsheet #4

Alkohol

Seite 1



Möglicherweise ist das Thema Alkohol bei Ihrem Kind gerade aktuell und Sie sind mit Fragen und Aussagen konfrontiert wie „Darf ich mal nippen?“, „Meine Freunde dürfen auch schon Bier trinken!“, „Wenn ich auf die Party gehe, mach ich mich doch nicht lächerlich und trinke nur Spezi!“.

Wir möchten an dieser Stelle kurz anregen zu überlegen, wie es bei Ihnen daheim läuft: gibt es zu besonderen Anlässen mal Alkohol? Oder ist er fester Bestandteil im Alltag? Sie ahnen ja schon die Argumente Ihres Kindes: „Du trinkst doch auch ab und zu!“. Sie sind aber erwachsen und ihr Kind nicht - so geht's schon mal los. Selbst wenn Ihr Umgang mit Alkohol „vorbildlich“ ist, kann es passieren, dass Ihr Kind mal (zu viel) trinkt. Das Thema schauen wir uns in diesem Factsheet an. Wir haben einige Informationen für Sie zusammengefasst und hoffen, Ihnen so ein bisschen Unterstützung geben zu können.

Jugendschutz? Logisch!

Wie in fast jedem Factsheet fangen wir auch hier mit dem Einfachsten an: den gesetzlichen Grundlagen. Diese machen es Ihnen nämlich sehr leicht, zu argumentieren.

Im Beisein ihrer Erziehungsberechtigten (nicht: anderer Erwachsener!) dürfen Kinder derzeit schon mit 14 Jahren mal Alkohol ausprobieren - das Ganze sollte selbstverständlich nicht regelmäßig oder im Übermaß stattfinden und am Besten gar nicht. Ab 16 Jahren sind Erwerb und Konsum in der Öffentlichkeit von Bier, Wein und Sekt / Prosecco erlaubt. Ab 18 Jahren darf man dann anderweitige alkoholische Getränke wie zum Beispiel Likör, Schnaps oder Wodka kaufen und trinken.

Die Weitergabe von Alkohol an unter 16jährige beziehungsweise unter 18jährige ist untersagt. So kann das Verkaufspersonal, das den Ausweis nicht kontrolliert hat, ebenso Schwierigkeiten bekommen wie volljährige Bekannte, die für eine minderjährige Person eingekauft haben oder Eltern, die bei einer Hausparty Alkohol bereitgestellt haben, der für Minderjährige zugänglich ist. Übrigens ist auch die Abgabe von Alkohol an erkennbar betrunkene Personen untersagt und kann strafrechtliche Konsequenzen haben.

Sie wollen es genauer wissen? Eine aktuelle Ausgabe des Jugendschutzgesetzes und unser Factsheet zum Thema finden sie unter <https://familien-rosenheim.de>.

„Mit Alkohol ist alles viel lustiger!“ - echt jetzt?

Wir fragen junge Leute in unseren Veranstaltungen immer, warum sie eigentlich Alkohol trinken und ihre Gründe unterscheiden sich kaum von den Konsummotiven Erwachsener. Sie reichen von „weil's zum Feiern dazu gehört“, „weil's jeder macht“ bis hin zu „aus Langeweile“.

„Weil alles witziger ist“ ist der Grund, der am häufigsten genannt wird. Dass Alkohol immer lustig macht, ist ein Gerücht. Man kann auch emotional oder aggressiv werden - dies haben fast alle Jugendlichen schon einmal beobachtet oder selbst erlebt. Woran liegt das? Ganz einfach: wie alle anderen Substanzen, kann auch Alkohol die Grundstimmung nicht grundlegend verändern. Sie bleibt oder verstärkt sich. Ist jemand gut gelaunt und trinkt ein bisschen Alkohol, wird die gute Laune bleiben oder die Stimmung

Factsheet #4

Alkohol

Seite 2



wird noch besser. War der Tag nicht so toll oder ist man etwas deprimiert, bleibt man wahrscheinlich niedergeschlagen oder man wird noch trauriger. Und Sie ahnen es: ist man eh schon „zwieder“ oder sauer auf jemanden, bleibt man schlecht gelaunt oder man wird noch aggressiver. Die Grundstimmung ist also ein wichtiger Faktor, wie eine Substanz wirkt - nicht nur die Art oder die Menge.

Man sollte zudem nur in einem Umfeld Alkohol trinken, in dem man sich wohl fühlt (Wetter, Ort, Musik...) und mit nur Leuten, mit denen man sich versteht und die man mag. Natürlich sollte man sich gut auf den Abend vorbereiten. Auch die körperliche Verfassung spielt eine Rolle: man sollte nur konsumieren, wenn es einem physisch gut geht.

„Die gute Grundlage“ - haben Sie schon mal gehört, gell?

Vielleicht haben Sie es auch so gesagt bekommen: „Wenn man vor dem Ausgehen etwas Fettiges isst, wird man nicht so sehr betrunken!“ Unsere Eltern haben uns jedenfalls immer von der „guten Grundlage“ erzählt - sie ist tatsächlich wichtig, die Begründung ist aber falsch. Es ist nämlich leider nicht so, dass man nicht oder nicht so arg betrunken wird, wenn man vorher „gscheit gegessen“ hat. Fettiges Essen sorgt dafür, dass alle Schleimhäute mit Fett benetzt werden und der Alkohol länger braucht, um ins Blut zu gelangen. Zudem muss der Körper erst das Essen verarbeiten. Trinkt man auf leeren Magen Alkohol, ist der höchste Promillewert ungefähr nach 30 - 45 Minuten erreicht. Auf vollen Magen sind es in etwa 90 Minuten. Essen verhindert die Aufnahme des Alkohols also nicht, sondern verzögert sie nur. So oder so kommt derselbe Promillewert im Körper an. Wir sind große Fans der „guten Grundlage“: der Kreislauf ist stabiler und die Wirkung des Alkohols wird durch den langsameren Aufbau besser wahrgenommen. Bitte geben Sie Ihrem Kind diese Info weiter.

Wie trinkt man denn richtig?

Das dürfen Sie jetzt nicht falsch verstehen: wir finden es natürlich besser, wenn junge Leute keinen Alkohol trinken. Das ist nur leider nicht immer die Realität. Deswegen geben wir immer ein paar Infos mit, die Sie auch gerne teilen dürfen und vielleicht auch selbst beherzigen mögen.

Wenn Alkohol das Getränk der Wahl ist, ist die Sache mit der guten Grundlage ja jetzt klar. Außerdem sollte man im besten Fall wenig und langsam trinken. Immer wieder Pausen machen und zwischendrin Wasser, das sogenannte „Zwi-Wa“, bestellen, sind weitere Tipps.

Gut wäre es, bewusst zu konsumieren. Dies ist bei Trinkspielen nicht der Fall: beim Beer Pong wird spielerisch getrunken und man merkt den Pegel nicht.

Beachtet man diese Tipps, spürt man die Wirkung des Alkohols, hat noch einen klaren Kopf und könnte aufhören, wenn man „genug hat“ und man hält seine Grenzen nicht ein.

Trinkt man weiter und erhöht seinen Promillewert, schickt der Körper freundlicherweise ein paar Warnzeichen, zum Beispiel Tunnelblick, lallen und schwanken. Also genau das, das junge Leute witzig finden. Dies sind jedoch deutliche Signale, es mit dem Alkohol jetzt gut sein zu lassen.

Factsheet #4

Alkohol

Seite 3



Beim sogenannten „binge drinking“ konsumiert man in kurzer Zeit zu viel oder zu harten Alkohol. Die Warnzeichen werden „übertrunken“. Es geht einem sehr schlecht, vielleicht muss man sich übergeben: man hat eine Alkoholvergiftung. Unserer Erfahrung nach passiert dies bei jungen Menschen unabsichtlich - sie kennen ihre Grenzen noch nicht, überschätzen sich, trinken zu schnell, beziehungsweise zu harten Alkohol und übersehen den richtigen Moment, stop zu sagen.

Und wie macht man es falsch?

Nun sind wir also beim taktischen Zwischenkotzen angelangt. Ja, richtig gelesen. Falls sie den Ausdruck noch nicht gehört haben oder ihr Kind nicht fragen wollen, was das bedeutet: Sie haben ja uns. Also - das taktische Zwischenkotzen, gerne TZK abgekürzt, ist seit einigen Jahren ein Tipp, der eher unter jungen Leuten kursiert. „Der Taktische“ soll den Alkohol und somit die Alkoholvergiftung aus dem Magen befördern und für Wohlbefinden sorgen. Soweit - so falsch. Denn: der Alkohol gelangt schon mit dem ersten Schluck über die Schleimhäute ins Blut. Übergibt man sich, hat man zwar wieder Platz im Magen und es geht einem vielleicht kurz wieder ein bisschen besser. Die Promille sind aber weiterhin im Blut und somit im Körper. Konsumiert man nach dem TZK weiter Alkohol, trinkt man sich also wahrscheinlich in eine Alkoholvergiftung. Vom „Taktischen“ raten wir also ab.

Promille? Moment mal.

Jetzt haben wir Promille schon erwähnt, dann können wir sie auch gleich erklären. Promille sind ein rein rechnerischer Wert. Das ist eigentlich ganz einfach: ein Mädchen wiegt in unserem Beispiel 60 Kilo, ein Junge 70 Kilo. Beide trinken eine Flasche Bier (0,5 l). Das Mädchen wird in etwa 0,5 Promille, der Junge circa 0,3 Promille haben. Warum unterscheiden wir nach Geschlecht? Genetisch bedingt haben Frauen weniger Muskelmasse, weswegen nicht nur das Gewicht eine wesentliche Rolle in der offiziellen Berechnung spielt.

In etwa kann man sagen, dass es beispielsweise schon ab 0,3 Promille zu Reaktionsverzögerungen kommen kann, auch Kritik- und Urteilsfähigkeit lassen dann eventuell schon nach. Das wäre bei den oben genannten Beispielen ja schon der Fall. Ab 0,8 Promille bekommt man unter Umständen schon den sogenannten „Tunnelblick“, auch Gleichgewichtsstörungen, Enthemmung und Selbstüberschätzung können die Folge sein. Je höher der Promillewert - so zwischen 1,0 und 2,0 Promille - umso mehr verstärken sich diese Anzeichen. Ab 2,0 Promille können Erbrechen, Gedächtnis- und Bewusstseinsstörungen Folgen des Alkoholkonsums sein. Ab 2,5 bis 3,0 Promille kann es zu Unterkühlung, Atemlähmung und Bewusstlosigkeit kommen. Dies kann tödlich enden.

Genauere Infos finden Sie unter www.kenn-dein-limit.de.

Warum wirkt Alkohol bei jeder Person anders?

Zu beachten ist folgendes: wie Alkohol wirkt, hängt nicht nur von den bereits genannten Faktoren ab. Die Gewöhnung spielt eine wesentliche Rolle. Trinkt jemand regelmäßig, wirken 1,3 Promille anders als bei jemandem, der sehr selten oder noch nie Alkohol konsumiert hat. Kann eine Person ihr Fahrrad

Factsheet #4

Alkohol

Seite 4



noch aufschließen und damit losfahren - was im Übrigen keine gute Idee ist -, weiß eine andere nicht mal mehr, wo es abgestellt ist. Junge Leute orientieren sich oft an ihrem Freundeskreis: „Ach, Alex trinkt schon das dritte Bier und ist noch fit, dann trink ich noch eins mit!“ Das kann fatal sein, wenn Alex vielleicht mehr praktische Erfahrung hat und öfter trinkt und darum schon mehr Alkohol verträgt.

Gut wäre, ihr Kind kennt eigene Grenzen, lässt sich zu nichts überreden, das es nicht will und überredet auch andere zu nichts. Hier erleben wir übrigens einen erfreulichen Trend: junge Leute scheinen sich besser abgrenzen zu können. Wir würden uns freuen, wenn dies so bleibt!

Wie gehen die Promille wieder weg?

Es gibt wie gesagt nichts, das hilft, Alkohol schneller loszuwerden, wenn er im Körper ist. Egal was man macht, es werden in etwa 0,1 Promille pro Stunde abgebaut. Hat man 1,6 Promille intus, dauert es in etwa 16 Stunden, bis man wieder auf null ist.

Auch ausschlafen, Kopfschmerztablette, frische Luft, Sport, Kaffee oder viel Wasser trinken sind Tipps, die wir oft hören. Neuerdings auch: Zitrone essen und Gurkenwasser trinken. Nichts davon kann den Abbau der Promille beschleunigen.

Gerade was den Straßenverkehr oder die berufliche Tätigkeit angeht, sollte man beachten, dass man nicht zwingend nüchtern ist, nur weil man sich nüchtern fühlt.

Hering essen hilft aber!

Nein, leider nicht. Beherzigt man die oben genannten Tipps bleibt der Promillewert unverändert, nur der Kater ist weniger schlimm. Und weil wir in Bayern sind: die sogenannte „Konterhoibe“ ist auch keine gute Idee - sie bewirkt lediglich, dass der Promillewert wieder steigt und die Entzugserscheinungen wegfallen.

Das vorhin erwähnte „Zwischenwasser“ war eh die wichtigste Info: der sogenannte „Kater“ entsteht in erster Linie, weil der Alkohol dem Körper Flüssigkeit entzieht. Trinkt man immer ein großes Glas Wasser nach einem alkoholischen Getränk, wird der Kater nicht so schrecklich. Profitipp. Gern geschehen!

Und wenn es schief geht...?

Das ist für uns eigentlich der wichtigste Punkt. Wir machen in unserer Arbeit oft die Erfahrung, dass junge Menschen nicht immer wissen, was zu tun ist, wenn es darauf ankommt und dann keine optimale Entscheidung treffen: „Ich dachte, sie schläft nur, ich habe nicht gewusst, dass sie eine Alkoholvergiftung hat!“, „Er hat gesagt, ich darf auf keinen Fall seine Eltern anrufen, weil er sonst Ärger bekommt!“ oder „Wir haben gemeint, wenn er sich übergibt, geht's wieder besser!“. Solche Argumente sind aus Sicht der jungen Menschen absolut nachvollziehbar und die Entscheidung, alles lieber allein zu lösen, ist gut gemeint. Trotzdem: junge Leute können die Situation nicht immer richtig einschätzen. Hier ist Basiswissen für den Notfall wichtig, das sie bitte immer mal wieder mit ihrem Kind besprechen.

Factsheet #4

Alkohol

Seite 5



Wie verhalte ich mich, wenn es jemandem nicht mehr so gut geht?

Wenn jemandem *ein bisschen* zu viel Alkohol getrunken hat, sind frische Luft (falls tagsüber draussen: Schatten) und ein bisschen was zu trinken (Wasser, Apfelschorle) hilfreich. Natürlich lässt man die Person dann nicht alleine und ruft die Eltern an, wenn sich der Gesundheitszustand nicht verbessert.

Und bevor wir es vergessen: viele Kinder und Jugendliche haben die lieb gemeinte Idee: „meiner Freundin ging es nicht mehr so gut, dann hab ich sie heim gebracht!“. Das ist wirklich nett, jedoch muss man auch hier bedenken, dass sich auf dem Heimweg noch Promille aufbauen können und der Weg zu Fuß beschwerlicher werden kann, als erwartet. Rad fahren ist eine noch schlechtere Idee. Lieber jemanden anrufen, der alle sicher nach Hause bringt. Wichtig wäre, dass die begleitende Person daheim die Eltern darüber informiert, dass das Kind alkoholisiert ist - es sollte dann ja nicht alleine gelassen werden.

Wie verhalte ich mich, wenn jemand eine Alkoholvergiftung hat?

Wenn es einer Person schon *sehr schlecht* geht, bitte keinesfalls etwas zu essen beziehungsweise zu trinken geben oder die Person zum Übergeben bringen. Der Alkohol ist im Blut und nicht im Magen. Die Promille gehen durch Essen, Trinken und Übergeben nicht weg, ganz im Gegenteil. Jemand mit einer Alkoholvergiftung kann weder eine Breze kauen, noch Wasser schlucken und auch absichtlich zum Übergeben bringen ist gefährlich: man kann ersticken. Erste Hilfe ist mehr als Haare halten!

Ist die Person nicht ansprechbar, hat aber Vitalzeichen (zum Beispiel bei einer Alkoholvergiftung):

- ruhig bleiben
- Unterstützung einer anderen Person holen, wenn man nicht weiß, was man tun soll (anwesende erwachsene Personen um Hilfe bitten, Eltern anrufen...)
- Stabile Seitenlage
- Rettungsdienst unter Tel. 112 anrufen (wo bist du, was ist passiert, wie viele sind betroffen, wer bist du, warten auf Rückfragen)
- Person nicht alleine lassen
- Person warm und wach halten
- dafür sorgen, dass der Notfall schnell gefunden wird, Rettungsdienst einweisen und warten bis er eingetroffen ist
- genaue Infos an den Rettungsdienst vor Ort weitergeben: was ist passiert und was wurde konsumiert?

Bitte verdeutlichen Sie, dass in jedem Fall Erste Hilfe zu leisten ist und es keinen Ärger geben wird. Der Rettungsdienst unterliegt der ärztlichen Schweigepflicht und informiert nicht automatisch die Polizei. Und selbst wenn die Polizei hinzukäme, würde sie das umsichtige Verhalten hoffentlich loben. Die Eltern des betroffenen Kindes sind sicher dankbar, wenn Hilfe geholt wird. Und auch Sie werden nicht schimpfen, wenn ihr Kind Alkohol getrunken hat, in einer kritischen Situation aber gut reagiert hat. Gell?

Factsheet #4

Alkohol

Seite 6



Welche Vereinbarungen treffe ich im Vorfeld mit meinem Kind?

Wir haben Ihnen einige Einblicke in unsere Arbeit mit jungen Leuten gewährt. Jetzt liegt es an Ihnen, weitere sinnvolle Vereinbarungen mit Ihrem Kind zu treffen. Abgesehen von den klaren gesetzlichen Vorgaben würden wir Ihnen zum Thema Alkohol Regeln empfehlen wie zum Beispiel:

- falls du mal trinkst: du trinkst nicht alleine
- du nimmst keine Einladungen an und trinkst nicht aus fremden Gläsern und Flaschen
- du trinkst höchstens __ Gläser Alkohol pro Abend
- du lässt dich zu nichts überreden und überredest auch andere zu nichts
- du schaust auf deinen Freundeskreis - und er schaut auf dich
- wenn es jemandem schlecht geht, holst du Hilfe
- wenn du unsicher bist, was du tun sollst, rufst du mich oder ____ an oder holst Unterstützung
- wer zusammen kommt, geht zusammen - du lässt niemanden alleine zurück
und gehst / fährst auch selbst nicht alleine heim

Auch wenn Ihr Kind etwas getan hat, das Sie verboten hatten: versichern Sie, dass es jederzeit bei Ihnen anrufen kann, Sie eine gute Lösung finden werden und es - erst mal - keinen Ärger geben wird.

Und was, wenn's nicht bei „ab und zu“ bleibt?

Wir haben uns hier sehr auf den sogenannten Probierkonsum konzentriert, denn dies ist bei jungen Leuten die Konsumform, die am weitesten verbreitet ist. Wird Alkohol getrunken, um negative Dinge auszugleichen (Langeweile, Stress...) oder weil der Konsum zum Tagesablauf gehört (zum Essen, nach Feierabend...), kann Alkoholkonsum zur Gewohnheit werden oder auch zu einer Substanzgebrauchsstörung führen. Die Gesetzgebung hat den Umgang mit alkoholischen Getränken reguliert, weil Kinder und Jugendliche weder körperlich noch psychisch in der Lage sind, gut mit Alkohol umzugehen: sie befinden sich in der Entwicklung und sollten weder durch legale noch illegale Substanzen zu Schaden kommen. Regelmäßiger oder übermäßiger Alkoholkonsum ist keine gute Idee.

Sollten Sie sich Sorgen machen, weil ihr Kind öfter oder mehr trinkt, als Sie dies gutheißen oder weil es negative Konsequenzen durch den Konsum gibt, melden Sie sich gerne unter praevention@sd-obb.de bei uns oder besuchen Sie ohne Terminvereinbarung donnerstags zwischen 17 und 18 Uhr unsere Offene Sprechstunde in der Diakonie Rosenheim. Unsere Beratung ist kostenfrei und findet unter Schweigepflicht statt. Wir sind auch für Sie da, wenn Sie sich Sorgen um jemanden aus Ihrem Freundeskreis oder Ihrer Familie machen oder Ihren eigenen Konsum überdenken möchten.

Weitere Infos von uns finden Sie in der Familien - App der Stadt Rosenheim. Geben Sie einfach unter <https://familien-rosenheim.de> den Begriff „Factsheet“ in die Suchfunktion ein.

Stand: November 2025