

## **Wissenstest: Alkoholtest 7. bis 10. Klasse**

### **1. Wer hat nach 1 Glas Alkohol einen höheren Blutalkoholgehalt?**

- Männer
- Frauen
- beide gleich viel

### **2. Wie lange hast du noch Alkohol im Blut, nachdem du ein kleines Bier (0,25l) getrunken hast?**

- eine halbe Stunde
- eine bis 1,5 Stunden
- kommt darauf an, wie viel man vorher gegessen hat

### **3. Hat ein Alcopop (0,275l) mehr Kalorien als die gleiche Menge Cola?**

- ja
- nein
- beide gleich viel

### **4. Was ist ein Blackout durch Alkohol?**

- kurze Ohnmacht
- vorübergehende Gedächtnisstörung (Filmriss)
- Vergesslichkeit

### **5. Wie lautet die Faustregel für risikoarmen Alkoholkonsum?**

- nie mehr als 10-12 Gläser am Wochenende
- nie mehr als etwa 1 Glas pro Tag und nicht jeden Tag
- nie mehr als 5-6 Gläser am Tag

### **6. Auf welche Organe wirkt sich übermäßiger Alkoholkonsum aus?**

- auf alle Organe
- nur auf Leber & Gehirn
- auf Herz & Lunge

### **7. Welche Alkoholmenge haben 3 Flaschen Alcopops (0,275l, 5,5 Vol-%)?**

- wie ein großes Bier (0,5l)
- wie 3 Gläser Sekt (je 0,1l)
- wie 6 Gläser Tequila (je 2cl)

### **8. Wie wirst du wieder schneller nüchtern?**

- vor Trinken gut Essen
- nach Trinken viel bewegen
- nichts von Beidem hilft

### **9. Wie wirkt sich Alkohol auf das Sexleben aus?**

- Frauen haben weniger Lust
- Männer haben mehr Lust
- Männer & Frauen schützen sich nicht so gut beim Sex

### **10. Alkoholabhängigkeit kann verschiedene Ursachen haben. Welcher der folgenden Gründe trägt am unmittelbarsten zur Entwicklung einer Abhängigkeit bei?**

- Familie/ Erziehung
- ungünstige Lebensumstände (z.B. Arbeitslosigkeit)
- die Gene
- das Trinkverhalten

### **11. Wie viel dürfen Schwangere trinken?**

- solange sie nicht betrunken ist, ist es kein Problem
- bis zu 2 kleine Gläser Alkohol pro Tag (0,2l Wein sind ok)
- am besten gar kein Alkohol
- hängt davon ab, wie stark sie an Alkohol gewöhnt ist

**Dies ist nur ein Wissenstest, niemand kann durchfallen. Aber: je mehr du über Alkohol weißt, umso besser kannst du dich vor den Folgen schützen!!!**

## Antworten und Erklärungen zum Wissenstest: Alkohol

### 1. Antwort b: Frauen

Bei Frauen ist der Blutalkoholgehalt nach derselben Trinkmenge um ca. ein fünftel höher als bei Männern. Eine Frau, die 50 kg wiegt, erreicht nach 1 Glas Alkohol eine Blutalkoholkonzentration von ca. 0,3 Promille. Bei einem Mann mit 65 kg liegt die Blutalkoholkonzentration bei 0,2 Promille. Das Körpergewicht hat den stärksten Einfluss. Männer sind nicht unbedingt schwerer, sondern haben mehr Muskelgewebe (→ speichert viel Wasser), dadurch wird der Alkohol im männlichen Körper auf mehr Flüssigkeit verteilt („besser verdünnt“). Außerdem baut die weibliche Leber Alkohol etwas langsamer ab als die männliche.

### 2. Antwort b: 1 bis 1,5 Stunden

So lange stehst du unter Alkoholeinfluss. Alkohol wirkt sich wegen der betäubenden Wirkung auf das Nervensystem immer negativ aus. (Sehleistung, Konzentrationsstörungen, eingeschränktes Reaktionsvermögen,...)

### 3. Antwort a: ja

Alkopops haben 5-7 Vol-% Alkohol. Alkohol sorgt dafür, dass das körpereigene Fett langsamer abgebaut wird („Bierbauch- Effekt“)

### 4. Antwort b: Filmriss

Ein Filmriss entsteht, wenn du zu viel Alkohol getrunken hast, so dass dein Gehirn nicht mehr in der Lage ist, das Erlebte abzuspeichern. Filmriss ist immer ein Warnzeichen, dass du falsch mit Alkohol umgehst.

### 5. Antwort b: nie mehr als etwa 1 Glas pro Tag und nicht jeden Tag

Alkohol schädigt Jugendliche viel mehr als Erwachsene. Das Gehirn reift im Alter von 12- 16 Jahren besonders stark und ist für Zellgifte wie Alkohol sehr empfindlich. Folge: Gehirnschrumpfung mit verminderter Denkleistung und Merkstörung.

### 6. Antwort a: auf alle Organe

In erster Linie ist die Leber betroffen, da sie sich darum kümmert, den Alkohol im Körper wieder abzubauen (Leberschwellung, Leberverfettung → Leberzirrhose). Das Gehirn ist auch in Gefahr, jeder Rausch zerstört Millionen von Gehirnzellen (können nicht regeneriert werden): zuerst leiden Gedächtnis- und Konzentrationsvermögen, Kritik- und Urteilsfähigkeit, später die Intelligenz bis hin zum völligem geistigen Abbau. Weitere Risiken im Magen- Darm- Bereich sowie sämtliche Krebsarten wie Leberkrebs, Kehlkopf-, Magen-, Rachenhöhlen-, Speiseröhrenkrebs usw.

7. Antwort c: wie 6 Gläser Tequila

3 Flaschen Alcopops enthalten ca. 36 Gramm reinen Alkohol. Der Alkoholgehalt von Alcopops wird oft unterschätzt. Dieses süße Zeug hat durchschnittlich 5- 7 Vol-% Alkohol und enthält damit mehr Alkohol als zwei Gläser hochprozentigen Alkohol pro Flasche. Geschmacklich wird Alkohol von Zucker und künstlichen Aromastoffen in Getränken überdeckt und weil sie so süß schmecken, schmecken sie auch denen, die sonst gar kein Alkohol mögen.

8. Antwort c: nichts von Beidem hilft

Alkohol wird zu 95 % von der Leber abgebaut. Man kann Alkohol also nicht „weschwitzen“. Es dauert etwa 1 bis 1,5 Stunden und kann nicht beschleunigt werden. Nach der Tasse Kaffee, der kalten Dusche oder der frischen Luft fühlst du dich vielleicht besser, aber der Blutalkoholgehalt ist immer noch derselbe.

9. Antwort c: Männer & Frauen schützen sich nicht so gut beim Sex

Wenn du getrunken hast, dann bist du lockerer und viel unkritischer. Du tust Dinge, die du im nüchternen Zustand nicht tun würdest, landest schneller mit jemandem im Bett, auch wenn du diesen kaum oder gar nicht kennst und vertraust. Leute, die getrunken haben, benutzen in solchen Situationen seltener Kondome. Die Folgen können ungewollte Schwangerschaften, Geschlechtskrankheiten (manche bemerkt man nicht, einige wird man nie wieder los, haben ernste Folgen, auch HIV) sein.

10. Antwort d: das Trinkverhalten

Grundsätzlich gilt: jeder Mensch kann abhängig werden

11. Antwort c: am besten gar kein Alkohol

Bereits etwas mehr als 1 kleines Glas an alkoholischen Getränken pro Woche stellt ein Risiko für das ungeborene Kind dar.