



mindzone  
clearyourmind

süßesgift.de

## Das solltest du wissen

Dass du Alkohol ausprobieren möchtest ist normal. Viele Jugendliche machen ihre ersten Erfahrungen mit Alkohol zwischen dem 14. und 15. Lebensjahr, manche auch schon früher. Mäßiger Alkoholkonsum ist ein fester Bestandteil unserer Alltagskultur und wird allgemein akzeptiert. Die positiven Wirkungen von Alkohol sind bekannt: Alkohol macht dich lustiger, lockerer, entspannter und selbstbewusster und gehört daher für viele beim Party-machen dazu. Leider kann diese Wirkung auch ganz schnell ins Gegenteil umschlagen. Und dann ist die Party gelaufen. Auch solltest du wissen, dass übermäßiger Alkoholkonsum viele Gefahren und Probleme mit sich bringen kann, wie z.B. gesundheitliche und finanzielle Probleme, Beziehungsprobleme, erhöhte Gewaltbereitschaft, schlechtere Schul- und Arbeitsleistungen, ungeschützter Geschlechtsverkehr usw. Wichtig für dich ist also der "richtige" Umgang mit Alkohol.

**Vorsicht:** Wenn du ohne Alkohol nicht mehr auskommst, nicht mehr feiern kannst, Sauforgien und Kampftrinken für dich zum Alltag werden oder wenn du Alkohol bewusst als Seelentröster oder zum "Stressabbau" einsetzt, suche dir kompetente Hilfe. Wenn du bei Freunden solch eine Entwicklung erkennst, sprich sie darauf an und biete deine Hilfe an. Überlegt gemeinsam, wen ihr – Eltern, Lehrer andere Vertrauenspersonen oder eine Beratungsstelle – ins Vertrauen ziehen wollt.



## Alkopops: Was sind Alkopops?

Alkopops sind in 0,3-Liter-Fläschchen fertig abgefüllte Mixgetränke in poppigem, bunten Design, in denen Limonade mit hochprozentigen Spirituosen wie z.B. Wodka oder Rum vermischt sind. Sie werden auch "ready-to-drinks" (RTD) genannt. Die Zahl der unterschiedlichen Alkopops ist unübersichtlich, da laufend neue Mischungen auf den Markt kommen. Einige Alkopops lassen vom Namen her nicht einmal den Rückschluss zu, dass Alkohol enthalten ist. Der Alkoholgehalt von Alkopops kann von Marke zu Marke variieren, liegt jedoch meist bei 5-6 Vol.-%. So nimmt man – oftmals ohne es zu merken – im Schnitt 12 bis 13 Gramm Alkohol zu sich, so viel wie in einem doppelten Schnaps. Daneben gibt es auch Alkoholmischgetränke von Limonade, Saft und/oder Aromastoffen mit Bier, Wein oder Sekt, die in 0,3 – 0,5-Liter-Flaschen mit oft ähnlicher Aufmachung abgefüllt werden. Deren Alkoholgehalt bewegt sich in der Regel zwischen 2-3 Vol.-%.

## Alkopops: süß und gefährlich

Der süße und fruchtige Geschmack verleitet dich dazu, Alkopops wie Limonade, sogar als Durstlöscher zu trinken. Zucker und Aromen überdecken den bitteren Geschmack des Alkohols. Durch den hohen Zuckergehalt und die enthaltene Kohlensäure gelangt der Alkohol schnell ins Blut: So besteht die Gefahr, eine große Menge Alkohol in kurzer Zeit zu sich zu nehmen, es kann schnell zu einem Alkoholrausch kommen. Dieser führt im schlimmsten Falle zu einer Alkoholvergiftung, die wiederum zur Atemlähmung und schließlich zum Tod führen kann.

### Alkopops: die Kalorienbombe

Wenn du auf deine Figur achtest und schlank bleiben willst, dann solltest du wissen, dass Alkopops einen hohen Kaloriengehalt haben. Denn sowohl Zucker, als auch Alkohol sind hohe Kalorienlieferanten. So nimmst du beispielsweise mit einer Flasche Alkopops rund 200 Kilokalorien zu dir. Zwei Flaschen entsprechen ungefähr der Kalorienmenge einer Portion Pommes Frites. Und das ist im Vergleich zu Limonaden und anderen Erfrischungsgetränken eine ganze Menge. Nicht zu vergessen: Alkohol weckt zusätzlich den Appetit.

### Alkopops: Zusatzstoffe

Neben Zucker und Alkohol enthalten die "süßen Verführer" auch Farbstoffe und je nach Mixtur Koffein, Taurin, Inosit und Glucuronolacton, wie sie in Energy-Drinks zu finden sind. Diese Stoffe sind als Wachmacher oder Leistungsförderer bekannt.

### Geschickte Marketingstrategie

Die Hersteller verpassen den Getränken bewusst ein jungliches, cooles Image, das fast ausschließlich eine sehr junge Käuferschicht anspricht. Vor allem Mädchen und junge Frauen gehören zur Zielgruppe für die Mixgetränke. Mit Werten wie "fun", "fresh" und "cool" macht die Flasche ihren Besitzer zum Insider. Sich in der Öffentlichkeit mit einer der peppigen 275-Milliliter-Fläschchen zu präsentieren gilt als trendy. Zudem liegt sie äußerst gut in der Hand und ist tanzflächentauglich. Anders als bei anderen alkoholischen Getränken z.B. Bier, werden die Mixgetränke nicht in erster Linie wegen des Alkohols getrunken, sondern um den Durst zu löschen- ein gelungener Versuch die Getränke in ein gutes Licht zu rücken! Die Spirituosenindustrie passt sich rasant neuen Trends an und schafft so für jede Clique den eigenen Lieblingsdrink, der als Mittel zur Identifikation dient.

Die Marketing-Strategie der Alkoholindustrie geht auf: 36% der 14 bis 17-jährigen trinken einmal oder mehrmals pro Monat Alkopops, 12% sogar einmal pro Woche (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Studie 2004).

### Alkopops: Jugendschutz

Die Jugendschutzbestimmungen (JuSchG, §9) für die Abgabe alkoholischer Getränke lauten:

- (1) In Gaststätten, Verkaufsstellen oder sonst in der Öffentlichkeit dürfen 1. Branntwein, branntweinhaltige Getränke oder Lebensmittel, die Branntwein in nicht nur geringfügiger Menge enthalten, an Kinder und Jugendliche,
2. andere alkoholische Getränke an Kinder und Jugendliche unter sechzehn Jahren weder abgegeben noch darf ihnen der Verzehr gestattet werden.
- (2) Absatz 1 Nr. 2 gilt nicht, wenn Jugendliche von einer personen-

sorgeberechtigten Person begleitet werden. Diese Bestimmungen lauten im Klartext: Ist Branntwein wie z.B. Wodka, Rum, Tequila,... enthalten, darf das Getränk erst an 18-Jährige abgegeben werden. Die Hersteller müssen auf dem Etikett den Alkoholgehalt in Volumenprozent (Vol.%) angeben. Die Art des enthaltenen Alkohols ist oft nur über den Rückschluss des Getränke-

Mixgetränke mit anderen Alkoholarten wie z.B. Bier-Cola-Mix dürfen bereits an 16-Jährige abgegeben werden.



## Tipps

In bestimmten Situationen hat Alkohol nichts zu suchen, zum Beispiel am Arbeitsplatz, in der Schule, im Straßenverkehr, beim Sport, wenn du krank bist und Medikamente einnimmst, wenn du übermüdet oder völlig gestresst bist oder bei persönlichen Problemen.

- Wer eigentlich keine Lust hat Alkohol zu trinken, sollte sich von seiner Clique auch nicht zum Trinken überreden lassen. Zugegeben: Dazu gehören Mut und eine große Portion Selbstbewusstsein.
- **Vorsicht Mädels!** Ihr vertragt weniger Alkohol als die Jungs, genau genommen nur halb so viel. Dies liegt daran, dass euer Körper weniger Wasser enthält und so der Alkohol nicht so stark verdünnt wird. Im Gegensatz zu den Jungs besitzt ihr bei gleichem Gewicht weniger Blut und dafür mehr Fettgewebe, und das enthält nun mal kaum Wasser!

- Damit sich dein Körper nicht an regelmäßigen Alkoholkonsum gewöhnt, ist es gut, alkoholfreie Pausen von mindestens ein bis zwei Wochen einzulegen ... dürfte kein Problem sein oder?
- Vermeide das Durcheinandertrinken verschiedener alkoholhaltiger Getränke. Dies führt rasch zu Rauschzuständen, Übelkeit und Erbrechen. Die Party ist damit für dich gelaufen. Und besonders cool schaut das auch nicht aus. Besser ist es, zwischendurch immer mal zu Wasser und zu anderen Erfrischungsgetränken zu greifen.
- Vermeide das "Nonstop-Hineinschütten" von Alkohol, das sogenannte "Kampfsaufen" oder "Koma-trinken". Wer sich bewusst einen Vollrausch "ansäuft" und so eine Alkoholvergiftung in Kauf nimmt, ist wahrscheinlich noch nicht erwachsen genug, Alkohol zu konsumieren.

- Auch solltest du auf ausreichende Mahlzeiten vor dem Trinken alkoholischer Getränke achten. Damit wird die Aufnahme des Alkohols in die Blutbahn verzögert. Auf nüchternen Magen wirkt der Alkohol sehr schnell und die Party kann unter Umständen sehr schnell zu Ende sein!
- Bei Unsicherheiten oder Problemen sucht das Gespräch mit Eltern, Lehrern oder Lehrerinnen, Betreuern oder einer Beratungsstelle
- **Infos findet ihr unter [www.mindzone.info](http://www.mindzone.info) und [www.süßesgift.de](http://www.süßesgift.de)**

Schlangenfotos mit freundlicher Genehmigung von Max Held, snakeroom.de  
Hintergrundbilder von dieblen.de  
Visuelle Konzeption und Entwicklung  
schönereWelt! München  
Copyright 2004



copyright 2004 seibnerweittl sveit.com

süßes **gift**.de

mind**zone**  
clear**yourmind**

lessingstrasse 3 tel: 089-544 97-172 info@mindzone.info  
80336 münchen fax: 089-516 57-532 www.mindzone.info