

Würfelspiel – Fragenduell – Wurfspiel – Promille Run

(Stand 06/17)

|  |  |
| --- | --- |
| \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Würfelspiel – Körper**  **(Nikotin)**  **Nimmt man nach dem Rauchstopp automatisch zu?**   1. Ja, weil sich ohne das Nikotin die Struktur der Fettzellen verändert. 2. **Nein, man muss aber aufpassen,  dass man Zigaretten nicht mit Essen ersetzt.**   Man nimmt nicht automatisch zu. Untersuchungen haben gezeigt, dass es keinen Zusammenhang zwischen Rauchen und Abnehmen gibt, auch wenn das immer wieder behauptet wird. Viele ersetzen nach einem Rauchstopp die Zigarette durch Süßigkeiten und fettigem Essen. Eine Gewichtszunahme beim Rauchstopp kann also durch eine bewusste Ernährung und Bewegung verhindert oder zumindest vermindert werden. | \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg **Würfelspiel – Körper**  **(Alkohol)**  **Wie lange hast du noch Alkohol im Blut,  nachdem du ein kleines Glas Bier (0,25 l) getrunken hast?**  a. Eine halbe Stunde  **b. Eine bis zwei Stunden**  c. Kommt drauf an, wie viel man vorher gegessen hat  Nach einem Glas Alkohol hast du noch ca. 1 bis 2 Stunden Alkohol im Blut. So lange stehst du folglich unter Alkoholeinfluss. Der Körper kann sich an Alkohol gewöhnen und man fühlt sich nicht mehr so schnell betrunken. Alkohol wirkt sich aber wegen der betäubenden Wirkung auf das Nervensystem immer negativ auf bestimmte Fähigkeiten aus (Reaktionsschnelligkeit, Konzentrationsvermögen, Sehleistung etc.), egal wie alkoholgewöhnt man ist. |
| \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg **Würfelspiel – Körper**  **(Nikotin)**  **Wie lange dauert es nach der berühmten „letzten Zigarette“, bis der Geruchs- und Geschmackssinn anfängt sich zu regenerieren?**   1. 20 Minuten 2. 8 Stunden 3. **2 Tage** 4. 3 Monate   Das Rauchen von Zigaretten kann das Geschmacksempfinden stark beeinträchtigen. Es wurde herausgefunden, dass der Zigarettenrauch die Geschmacksknospen auf der Zunge beschädigt. Als Folge verändern sich die Strukturen der Sinneszellen und die Empfindlichkeit des Geschmackssinns geht zurück. | **Würfelspiel – Körper**  **(Alkohol)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Welchen Einfluss hat Alkohol** **auf das Sexleben?**   1. Männer bekommen schneller eine Erektion 2. Frauen haben weniger Lust auf Sex 3. **Sowohl Männer als auch Frauen schützen sich nicht so gut beim Sex**   Alkohol macht lockerer und unkritischer. Dadurch tun manche Leute Dinge, die sie im nüchternen Zustand nicht tun würden. Sie landen schneller mit jemandem im Bett, auch mit jemandem, dem sie echt nicht vertrauen. Leute, die getrunken haben, benutzen in solchen Situationen seltener Kondome. Eine ungewollte Schwangerschaft oder eine Geschlechtskrankheit kann die Folge sein. Eine Geschlechtskrankheit kann man übrigens bekommen, ohne dass man es merkt. |
| \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg **Würfelspiel – Körper**  **(Nikotin)**  **Was sind die Folgen, wenn man dauerhaft als Nichtraucher den Rauch von Rauchern mit einatmet?**  z. B.:   * Beeinträchtigung des Wohlbefindens * Erhöhte Infektanfälligkeit (Bronchitis, Lungen- und Mittelohrentzündung) * Blutdruckerhöhung * Krankheiten der Atemwege | **Würfelspiel – Körper**  **(Alkohol)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg**Welche Folgen hat Alkoholkonsum in der Schwangerschaft?**   1. Alkohol ist gut für den Blutdruck der werdenden Mutter. 2. **Alkohol kann zu einer schwerwiegenden geistigen Behinderung beim Kind führen.** 3. Alkohol kann unbedenklich in der Schwangerschaft konsumiert werden.   Alkohol in der Schwangerschaft kann, abhängig von der Menge, Hirnschäden beim Kind verursachen, die ein Leben lang fortbestehen. Die Schädigungen können Verhaltensauffälligkeiten verursachen, z. B. geistige Behinderungen, Probleme beim Lernen, Aufmerksamkeitsstörungen oder Hyperaktivität. Häufig treten auch Schwierigkeiten im Umgang mit anderen, in der sprachlichen Entwicklung und mit dem Gedächtnis auf. Diese Schädigungen wären zu 100% vermeidbar gewesen! |
| **Würfelspiel – Körper**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg **(Nikotin)**  **Welches der aufgelisteten Symptome gehört zu den typischen Entzugserscheinungen von Rauchern?**   1. Schmerzen in den Beinen 2. **Konzentrationsstörungen** 3. euphorische Stimmung   Weitere mögliche Entzugserscheinungen können schnelle Reizbarkeit oder Müdigkeit und psychische, also innere, nicht immer direkt sichtbarere Zeichen wie Nervosität, Schlafstörungen, schlechte Laune oder Aggression sein. Beim Rauchstopp kann man die Entzugserscheinungen zum Beispiel durch Sport mildern, nach 7-10 Tagen ohne Nikotin sind sie zudem in der Regel überwunden. Manchmal dauert es auch länger. Aber für alle gilt: Mit der Zeit werden die Entzugserscheinungen geringer und auch die Abstände, in denen sie auftreten, werden kürzer. Übrigens: Etwa die Hälfte aller Personen, die mit dem Rauchen aufhören, haben gar keine Entzugserscheinungen. | **Würfelspiel – Körper**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg **(Alkohol)**  **Welche Wirkung hat Alkohol, wenn er nach dem Sport getrunken wird?**   1. Solange der Alkohol nach dem Sport getrunken wird,  ist es egal. 2. **Alkohol trocknet den Körper aus und kann den Muskelaufbau hemmen.** 3. Der Körper kann sich besser erholen.   Gerade die Phase nach dem Sport ist wichtig für den Muskelaufbau und die Erholung des Körpers nach der Anstrengung – beides wird durch Alkohol beeinträchtigt. Das Zellgift Alkohol entzieht dem Organismus Wasser und die Blutgefäße weiten sich, so dass der Körper schneller auskühlt. Durch Alkohol gehen Kraft und Energie verloren, auch nach dem Sport. |
| **Würfelspiel – Körper**  **(Nikotin)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg**Ab wie vielen Zigaretten täglich ist Rauchen schädlich?**   1. **1** 2. 5 3. 10 4. 20   Die Wahrheit ist ganz einfach: Jede Zigarette schadet deinem Körper. Einen unteren Grenzwert für gesundheitlich unbedenkliches Rauchen gibt es nicht. Gelegenheitsraucherinnen und -raucher, die auf Partys zur Zigarette greifen, leben zwar insgesamt gesünder als starke Raucherinnen und Raucher mit zwei Päckchen am Tag. Aber auch gelegentliches Rauchen erhöht das Risiko für Krebs und Herzerkrankungen deutlich und belastet die Atemwege. | **Würfelspiel – Körper**  **(Alkohol)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Warum ist das Trinken von Spirituosen (Schnaps) besonders riskant?**   1. **Es wird schnell eine hohe Blutalkoholkonzentration erreicht.** 2. Hochprozentiger Alkohol wird vom Körper langsamer aufgenommen. 3. Es gibt kein besonderes Risiko.   Spirituosen haben einen hohen Alkoholgehalt (z. B. Wodka mit 38 Vol.-%), deshalb reicht bereits eine geringe Menge davon, um viel reinen Alkohol aufzunehmen und dann schnell eine hohe Blutalkoholkonzentration zu erreichen. Besonders gefährlich kann der Konsum von Spirituosen werden, wenn der Alkohol innerhalb so kurzer Zeit getrunken wird, dass körperliche Warnsignale bzw. Abwehrreaktionen (Übelkeit, Erbrechen, Müdigkeit) noch nicht einsetzen und der Alkoholpegel sozusagen „ungebremst“ auf einen hohen Wert ansteigt. |
| **Würfelspiel – Fakten, Fakten**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg **(Nikotin)**  **Sind E-Shishas oder E-Zigaretten wirklich harmlos?**   1. Ja klar, da ist ja gar kein richtiger Tabak drin 2. **Nein, in E-Shishas und E-Zigaretten wurden schon schädliche Substanzen gefunden** 3. Ja, man raucht ja nur elektronisch   Momentan weiß man noch nicht, wie sich der regelmäßige Konsum von E-Zigaretten auf die Gesundheit auswirkt. Es wurden aber in einigen Produkten schon schädliche Stoffe gefunden. Außerdem können durch den Konsum Atemwegsreizungen auftreten. Außerdem gibt es noch keine einheitlichen Qualitätskontrollen bei den Geräten oder den Flüssigkeiten, die darin verdampft werden. Deshalb handelt es sich bei E-Zigaretten um unsichere und damit keinesfalls harmlose Produkte. | \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Würfelspiel – Fakten, Fakten**  **(Alkohol)**  **Was meint ihr hat den höchsten Alkohol-Prozent-Gehalt?**   1. Bier 2. Mixgetränk 3. **Schnaps** 4. Wein   Die Wirkung von Alkohol hängt vor allem von der Menge an reinem Alkohol ab, die man zu sich genommen hat. Die verschiedenen alkoholischen Getränke haben einen ganz unterschiedlich hohen Anteil an reinem Alkohol. So enthält Bier zum Beispiel ungefähr 5 % Alkohol, Wein um die 11 % und Wodka und anderes Hochprozentiges oft um die 38 % oder manchmal auch deutlich mehr. |
| **Würfelspiel – Fakten, Fakten**  **(Nikotin)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Wie viele krebserregende Stoffe sind in einer Zigarette enthalten?**   * 1. weniger als 5 krebserregende Stoffe   2. 15-20 krebserregende Stoffe   3. **ungefähr 90 krebserregende Stoffe**   Beispiel: Ammoniak; Verwendung in Putzmitteln; Wirkung: Ammoniak-Dämpfe reizen bereits in geringer Konzentration die Augen und Atemwege; Ammoniak erhöht das Suchtpotenzial von Zigaretten. (Verweis auf Modellzigarette) | **Würfelspiel – Fakten, Fakten**  **(Alkohol)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Wie schmeckt purer Alkohol eigentlich?**    Normalerweise bitter und gar nicht lecker; doch häufig wird dieser unangenehme Geschmack, vor allem in Mixgetränken, „überdeckt“ (mit ganz viel Zucker!). |
| **Würfelspiel – Fakten, Fakten**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg **(Nikotin)**  **Um wie viele Jahre verkürzt Rauchen  im Schnitt das Leben?**   1. 5 2. **10** 3. 20   Genaue Vorhersagen über die Lebenserwartung sind schwierig, sicher ist aber, dass Raucherinnen und Raucher im Schnitt deutlich kürzer leben als Nichtraucherinnen und Nichtraucher. Grund sind eine Vielzahl von Erkrankungen, die durch Tabak ausgelöst oder verstärkt werden. | **Würfelspiel – Fakten, Fakten**  **(Alkohol)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Hat ein Biermixgetränk (0,33 l) mehr Kalorien  als 0,33 l Apfelschorle?**   1. **Ja** 2. Nein 3. Beide haben gleich viele Kalorien. |
| \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Würfelspiel – Fakten, Fakten**  **(Nikotin)**  **Ist das Rauchen von Wasserpfeifen/Shishas weniger schädlich als Zigaretten?**   1. Ja, weil die Schadstoffe im Wasser herausgefiltert werden 2. **Nein, das Rauchen von Wasserpfeifen ist genauso schädlich wie das Rauchen von Zigaretten**   Im Rauch von Wasserpfeifen ist der Nikotingehalt zum Teil höher als im Zigarettenrauch. Regelmäßiges Rauchen von Wasserpfeifen kann demnach süchtig machen. Zudem ist der Teer- und Kohlenmonoxidgehalt im Rauch von Wasserpfeifen oder Shishas weit höher. Es stimmt auch nicht, dass durch das Wasser andere krebserregende Stoffe wie Arsen und Nickel herausgefiltert werden, im Gegenteil befinden sie sich in hoher Konzentration im Rauch der Wasserpfeife. Das Wasser in der Pfeife kühlt den Qualm, filtert aber giftige und krebserzeugende Stoffe nicht heraus. | \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Würfelspiel – Fakten, Fakten**  **(Alkohol)**  **Welche Promillegrenze gilt für Fahranfänger/-innen  in der Probezeit und für junge Erwachsene  unter 21 Jahren?**   1. **0,0 Promille** 2. 0,3 Promille 3. 0,5 Promille   Wer über null Promille liegt, begeht automatisch eine Ordnungswidrigkeit, die mit einem Bußgeld und einen Punkt in Flensburg geahndet wird. Außerdem verlängert sich die Probezeit auf vier Jahre und eine Nachschulung wird fällig. |
| **Würfelspiel – nachgedacht!**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg **(Nikotin)**  **Welche negativen Folgen hat das Rauchen?  Nennt mindestens 5 Dinge.**  z. B.:   * Rauchen macht gelbe Zähne und Finger * Rauchen kann den Sex negativ beeinflussen * Rauchen verschlechtert die Kondition * Rauchen verursacht Lungenkrebs * Raucher/innen haben Mundgeruch * Die Klamotten stinken * Nikotin macht abhängig * Das Taschengeld geht dabei drauf | **Würfelspiel – nachgedacht!**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg **(Alkohol)**  **Was meinst du? Alkohol macht dich zum besseren Liebhaber/zur besseren Liebhaberin? Wie steht’s mit …**   * …dem Durchhaltevermögen? * …der Koordination? * …der Erektion?   Alkohol kann viele unterschiedliche Auswirkungen auf das Sexleben haben. Fakt ist, dass der Körper auf den Alkohol reagiert und normale Funktionen (Bewegung, körperliche Erregtheit, Durchhaltevermögen etc.) eingeschränkt sind. Außerdem wird man risikofreudiger und vergisst schneller das Kondom.  **NACHFRAGEN: Habt ihr so was schon mal in Filmen gesehen oder kennt ihr jemanden der damit Erfahrung gemacht hat?** |
| **Würfelspiel – nachgedacht!**  **(Nikotin)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg**Viele Menschen wissen über die schädlichen Wirkungen des Rauchens und rauchen trotzdem. Warum denkt ihr ist das so?**  z. B.:   * Sie glauben, dass die negativen Auswirkungen nur andere treffen. * Sie verdrängen es. * Sie meinen, dass jedem ein Laster zusteht. * Sie können nicht aufhören, weil sie süchtig sind. * Sie können nicht aufhören, weil es in ihrem Umfeld erwartet wird. | **Würfelspiel – nachgedacht!**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg **(Alkohol)**  **Was denkt ihr, wie macht sich nach einer "durchzechten“ Nacht ein KATER bemerkbar?**  z. B.:   * Null Bock auf nix * Man fühlt sich schlapp * Kopfschmerzen * Übelkeit * Instabiler Kreislauf * Überempfindlichkeit gegen Licht und Lärm |
| **Würfelspiel – nachgedacht!**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg **(Nikotin)**  **„Bei Shishas filtert das Wasser alle Schadstoffe heraus!“**  **Stimmt das?**  Zwar werden einige wasserlösliche Substanzen im Wasserpfeifenrauch durch das Wasser teilweise gefiltert, der Effekt reicht jedoch nicht aus, um vor gesundheitlichen Gefahren zu schützen. Das Wasser kühlt den Qualm runter, sodass er viel tiefer inhaliert werden kann. | **Würfelspiel – nachgedacht!**  **(Alkohol)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **„Mit dem Trinken aufhören ist doch kein Problem!“**  **Gilt das auch für Menschen, die vom Alkohol abhängig sind?**  **Nachfrage: Woran merkt man, ob jemand alkoholabhängig ist?**  z. B.:   * der Zwang Alkohol zu trinken * das regelmäßige Frühstücksbier * man trinkt immer größere Mengen * man lässt andere Aktivitäten ausfallen, um Alkohol zu trinken |
| \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Würfelspiel – nachgedacht!**  **(Nikotin)**  **E-Zigaretten und E-Shishas werden von der Werbung gerne als ungefährliche Alternative zum Zigarettenrauchen angepriesen. Trotzdem ist der Konsum nicht unbedenklich. Welche Risiken kennst du?**  z. B.:   * Die Produktion der Geräte und der Liquides unterliegt keinen gesetzlichen Regelungen. * Es gibt noch keine Erkenntnisse zu Langzeitwirkungen. * Beim Konsum kommt es zu einer permanenten Reizung  der Atemwege. * Durch die ständige Verfügbarkeit kann der Konsum unbewusster und häufiger erfolgen. * Für nikotinhaltige Liquids gilt: Nikotin ist eine Substanz, die abhängig macht. Wenn nikotinhaltige E-Produkte konsumiert werden, besteht die Gefahr einer Abhängigkeit. * **Und übrigens: Die Umwelt wird durch den Gebrauch von Einwegprodukten mit Batterien stark belastet.** | **Würfelspiel – nachgedacht!**  **(Alkohol)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Warum betrinken sich manche Leute so sehr,  dass sie sich am nächsten Tag an fast nichts erinnern?  Meint ihr so ein Filmriss ist gefährlich?**  **Falls nötig nachfragen: Was ist überhaupt ein alkoholbedingter Black-out (Filmriss)?**   * Vorübergehende Gedächtnisstörung   Ein alkoholbedingter Black-out entsteht, wenn jemand so viel Alkohol getrunken hat, dass sein oder ihr Gehirn nicht mehr in der Lage ist, das Erlebte abzuspeichern. Dann hat der- oder diejenige einen Filmriss. Hinterher erinnert man sich nicht mehr, was alles passiert ist, und das kann ziemlich peinlich werden. |
| **Würfelspiel – Gesellschaft**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg **(Nikotin)**  **In Deutschland regelt das Jugendschutzgesetzt, ab welchem Alter Jugendliche Zigaretten kaufen dürfen. Wisst ihr ab wann?**   * ab 18 Jahren   **Nachfragen: Und wie findet ihr diese Regelung? /  Was meint ihr, warum der Staat sich da einmischt?**  Der Jugendschutz ist auch eine staatliche Angelegenheit und im Grundgesetz verankert, weil Kinder und Jugendliche sich optimal entwickeln sollen. | **Würfelspiel – Gesellschaft**  **(Alkohol)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **In Deutschland regelt das Jugendschutzgesetzt, ab welchem Alter Jugendliche Alkohol kaufen dürfen. Wisst ihr ab wann?**  **Weinmixgetränke?**   * ab 16 Jahren   **Spirituosen (Hochprozentiges)?**   * ab 18 Jahren   **Nachfragen: Und wie findet ihr diese Regelung? /  Was meint ihr, warum der Staat sich da einmischt?**  Der Jugendschutz ist auch eine staatliche Angelegenheit und im Grundgesetz verankert, weil Kinder und Jugendliche sich optimal entwickeln sollen. |
| **Würfelspiel – Gesellschaft**  **(Nikotin)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Was meint ihr: Weshalb haben Politiker/-innen die Tabakindustrie verpflichtet, die „Warnhinweise“  auf Packungen zu drucken?**  **Nachfrage: Wie findet ihr das?** | **Würfelspiel – Gesellschaft**  **(Alkohol)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Wie hoch ist der Konsum von reinem Alkohol  in Deutschland pro Person in einem Jahr?**   1. ca. 3 Liter 2. **ca. 10 Liter** 3. ca. 18 Liter   Bei dieser Rechnung sind auch jene Personen eingeschlossen, die gar keinen oder wenig Alkohol trinken, Kinder und ältere Menschen zum Beispiel. Auf andere fällt dann automatisch eine umso höhere Alkoholmenge. In der Gesellschaft herrscht eine weit verbreitete unkritische positive Einstellung zum Alkohol vor. Durchschnittlich werden pro Kopf der Bevölkerung jährlich knapp 10 Liter reiner Alkohol konsumiert. Damit liegt Deutschland im internationalen Vergleich im oberen Zehntel. |
| **Würfelspiel – Gesellschaft**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg **(Nikotin)**  **In Deutschland gibt es mittlerweile Nichtraucherschutzgesetzte.  Was denkt ihr wie gefährlich ist Passivrauchen?**   1. Völlig harmlos 2. Die Folgen sind vernachlässigbar 3. **Die Folgen entsprechen fast einer Körperverletzung**   Passivrauchen ist kein Kinderkram, sondern eine echte Gefährdung der nichtrauchenden Mitmenschen. Überall, wo geraucht wird, ist die Umgebung gezwungen, einen Teil des Qualms ungewollt – also passiv – mit einzuatmen. Und genau dieser Teil des Qualms, der sogenannte Nebenstrom, ist oft giftiger als der Hauptstrom des Rauchs, den der Rauchende abbekommt. Die Folgen sind unterschiedlichste Erkrankungen. | **Würfelspiel – Gesellschaft**  **(Alkohol)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Alkohol enthemmt! Was kann unter Alkoholeinfluss passieren?**  **Man macht sich weniger Sorgen!** *(mit Jugendlichen diskutieren, was das bedeutet)*  Das kann manchmal auch ganz gut sein, z. B. wenn man sich beim Flirten Sorgen macht, dass man einen Korb bekommt. Aber bei zu viel Alkohol können sich die Flirtchancen schnell verschlechtern.  Richtig problematisch wird es, wenn man versucht, seine Sorgen mit Alkohol zu betäuben! Dann vergisst man sie vielleicht kurzfristig, aber gelöst werden sie dadurch nicht. |
| **Würfelspiel – Gesellschaft**  **(Nikotin)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Auf die gesamte Gesellschaft verteilt rauchen immer weniger Menschen. Warum meinst du hat sich das Image des Rauchens in der Gesellschaft verändert?**  z. B.:   * Es gibt ein stärkeres Gesundheitsbewusstsein. * Rauchen wurde systematisch aus dem öffentlichen Raum verdrängt (Nichtraucherschutz). * Viele Menschen wollen nicht abhängig sein. * Man weiß besser über die gesundheitlichen Folgen Bescheid als früher. | **Würfelspiel – Gesellschaft**  **(Alkohol)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Alkohol enthemmt!  Was kann unter Alkoholeinfluss passieren?**  **Man wird hilfloser!** *(mit Jugendlichen diskutieren, was das bedeutet)*  Unter Alkoholeinfluss kriegt man vieles nicht mehr richtig mit und oft kann man nicht mehr angemessen auf Situationen reagieren. Deswegen kann man viel leichter Opfer einer Straftat (z. B. Diebstahl oder sexuelle Übergriffe) werden. Man sollte also beim Feiern immer aufeinander aufpassen! |
| **Würfelspiel – Gesellschaft**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg **(Nikotin)**  **Der Gesetzgeber hat einige Regeln für die Bewerbung von Tabakprodukten.  Was darf Zigarettenwerbung nicht?**  z. B.:   * Jugendliche ansprechen * im Sichtbereich von 100 m um Schulen/Jugendzentren Plakatwerbung machen * im Internet werben * Werbemodells einsetzen, die wie unter 30-Jährige aussehen.   Auch die Zigarettenindustrie versucht mit Hilfe von Werbung, ständig ihren Kundenkreis zu erweitern. Es gibt zwar schon viele Einschränkungen für Tabakwerbung, aber die Zigarettenfirmen finden immer wieder Möglichkeiten, ihre Botschaften doch zu platzieren. | **Würfelspiel – Gesellschaft**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg **(Alkohol)**  **Alkohol enthemmt!  Was kann unter Alkoholeinfluss passieren?**  **Man bricht eher soziale Regeln!** *(mit Jugendlichen diskutieren, was das bedeutet)*  Viele Straftaten werden unter Alkoholeinfluss begangen. Alkohol setzt die Hemmschwelle herunter und bringt manche Menschen dazu, Dinge zu tun, die sie im normalen Zustand nicht tun würden. Besonders bei Gewaltdelikten sowie sexueller Belästigung und Nötigung spielt Alkohol oft eine traurige Rolle. |
| \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Würfelspiel – Aktion**  **(Nikotin)**  **Nennt mir mindestens 3 giftige Bestandteile im Zigarettenrauch. Sucht die Riesenzigarette  im Kinofoyer, da findet ihr die Infos.** *(Verweis auf Modellzigarette)*  z. B.:   |  |  | | --- | --- | | * Aceton (Lösungsmittel) * Arsen/ Blausäure * Blei, Cadmium, Nickel, Zink * Kohlenmonoxid * Nikotin * Schwefelsäure * Teer | * Stickoxide * Phenole * Naphtalin (Mottengift) * Formaldehyd * Butan (Gas) * Ammoniak | | **Würfelspiel – Aktion**  **(Alkohol)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Entwickelt einen Kontra-Werbespruch,  in dem die Worte vorkommen:  „Biermixgetränk“ “2 Schnäpse“ “blau“**  **„Bier“**  **„cool“**  **„Ecke“**  **„Party“**  **„Filmriss“**  **„klar“** |
| **Würfelspiel – Aktion**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg **(Nikotin)**  ***Pantomime / Scharade***  *Jugendliche in 2 Gruppen teilen: 1. Gruppe einen ausgewählten Begriff leise zuflüstern, pantomimisch vorspielen lassen – andere Gruppe rät. Als Hilfe sind Umschreibungen des Begriffes auch ok.*   |  |  | | --- | --- | | **Raucherhusten** | **verqualmte Kneipe** | | **gelbe Zähne** | **Passivrauchen** | | **die letzte Zigarette** | **Nichtraucher/in** | | **dicke Luft** | **Raucherbein** | | **Mundgeruch** | **Lungenkrebs** | | **stinkende Klamotten** | **Kette rauchen** | |  |  | | **Würfelspiel – Aktion**  **(Alkohol)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  ***Pantomime / Scharade:***  *Jugendliche in 2 Gruppen teilen: 1. Gruppe einen ausgewählten Begriff leise zuflüstern, pantomimisch vorspielen lassen – andere Gruppe rät. Als Hilfe sind Umschreibungen des Begriffes auch ok.*   |  |  | | --- | --- | | **Bierbauch** | **hirnlos** | | **sich übergeben** | **Kotztüte** | | **Schnapsnase** | **aggressiv** | | **Schlägerei** | **Black-out** | | **Kater** | **Alkoholvergiftung** | | **klaren Kopf behalten** | **torkeln** | | **Filmriss** | **Kopfschmerzen** | | **sich die Kante geben** | **Alkoholabhängig** | | **beschwipst** | **Biermischgetränk** | |
| \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Würfelspiel – Aktion**  **(Nikotin)**  *Es geht darum, so schnell wie möglich eine entsprechende Person zu finden. Danach evtl. Diskussion über Für und Wider des Verhaltens.*  **Findet 1/2/3 Person(en), die:**   * **mit dem Rauchen aufgehört haben** * **denken, dass Kneipe und Rauchen zusammengehören** * **schon mal Wasserpfeife geraucht haben** * **keine „Aschenbecher“ küssen möchten** * **glauben, dass Rauchen schlank macht** * **Zigaretten unsexy finden** | \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Würfelspiel – Aktion**  **(Alkohol)**  *Jugendliche in zwei Gruppen einteilen (auch für Einzelspieler möglich). Es geht darum, so schnell wie möglich eine entsprechende Person zu finden. Danach evtl. Diskussion über Für und Wider des Verhaltens.*  **Findet 1/2/3 Person(en), die:**   * **noch nie Alkohol getrunken haben** * **schon mal einen Kater hatten** * **in der letzten Woche Alkohol getrunken hat** * **es nicht mag wenn ihr Freund / ihre Freundin betrunken ist** * **auch ohne Alkohol Spaß haben kann** * **weiß was ein Filmriss ist** * **weiß welchen Alkoholgehalt Bier / Wein / Schnaps hat** |

**Fragenduell - Spielrunde 1** (\*1: [www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info) (für Jugendliche) / [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) (für Erwachsene) / \*2: [www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info) (für Jugendliche) / [www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de) (für Erwachsene) / \*3: [www.null-alkohol-voll-power.de](http://www.null-alkohol-voll-power.de))

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Was ist wahr?** | **Was macht der Körper?** | **Was ist drin?** |
| **1** | **1** | **1** |
| Werden Mädchen schneller betrunken als Jungs? - \*3  a: Ja, weil weibliche Hormone die Aufnahme von Alkohol ins Blut erleichtern.  b: **Ja,** **weil der Flüssigkeitsanteil im Körper von Frauen geringer ist.**  c: Nein, es gibt keinen Unterschied.  *Frauen werden schneller betrunken als Männer, weil der Flüssigkeitsanteil im weiblichen Körper geringer ist.* | Wie viel Promille Blutalkoholkonzentration hat ein Mann mit 65 kg Gewicht nach 0,5 l Bier? - \*2  a: 0,11 Promille  b: **0,44 Promille**  c: 0,88 Promille  *Nach 0,5 l Bier hat ein 65 kg schwerer Mann ungefähr 0,44 Promille Alkohol im Blut.* | Wie viel reinen Alkohol enthalten 4 Gläser Sekt (je 0,1l)? - \*2  a: 13 Gramm, wie rund 2 Schnäpse (je 0,02 l)  b: **36 Gramm, wie rund 5 Schnäpse (je 0,02 l)**  c: 60 Gramm, wie rund 9 Schnäpse (je 0,02 l)  *4 Gläser Sekt (je 0,1 l) enthalten genauso viel Alkohol wie 5 Gläser Schnaps (je 0,02 l).* |
| **2** | **2** | **2** |
| Was ist der beste Weg, mit dem Rauchen aufzuhören? - \*1  a: Jeden Tag ein bisschen weniger rauchen.  b: **Sich gründlich vorbereiten und dann** **von heute auf morgen ganz aufhören.**  c: Jeden Tag nur noch eine Zigarette rauchen.  *Der beste Weg mit dem Rauchen aufzuhören ist, das Rauchen von heute auf morgen sein zu lassen. Eine gute Vorbereitung hierauf ist wichtig.* | Wie wirkt sich Rauchen auf die Augen aus? - \*1  a: Rauchen beeinflusst die Augen nicht.  b: Farben können schlechter unterschieden werden.  c: **Rauchen kann die Linse trüben.**  *Das Risiko einen „Gelben Fleck“ (getrübte Linse) zu bekommen, ist bei Raucher/-innen 4mal höher.* | Kann trotzdem Teer in die Lunge gelangen, wenn auf dem Shisha-Tabak steht, dass er 0% Teer enthält? - \*1  a: Wenn kein Teer enthalten ist, kommt auch keiner in die Lunge.  b: Die Angaben auf dem Päckchen sind nicht richtig.  c: **Der Teer entsteht erst beim Verschwelen des Tabaks und gelangt so in die Lunge.**  *Beim Verschwelen von Tabak in der Wasserpfeife entsteht Teer. Dieser gelangt in die Lunge.* |
| **3** | **3** | **3** |
| Sind „leichtere“ Zigaretten weniger schädlich als „normale“ Zigaretten? - \*1  a: Ja, es sind nur halb so viele Schadstoffe enthalten.  b: **Nein, sie sind genauso schädlich.**  c: Ja, weil man davon auch meist weniger raucht.  *„Leichtere“ Zigaretten sind genauso schädlich wie „normale“ Zigaretten.* | Ist Alkohol für Jugendliche schädlicher als für Erwachsene? - \*3  a: Nein, da ein junger Körper viel fitter ist.  b: Für beide gleich schädlich.  c: **Alkohol ist für Jugendliche viel schädlicher.**  *Für Jugendliche ist Alkohol besonders schädlich, da der Körper, insbesondere das Gehirn, noch in der Entwicklung ist.* | Welche chemische Substanz ist der Trinkalkohol?- \*2  a: **Ethanol**  b: Methanol  c: Glykol  *Ethanol ist die chemische Substanz von Trinkalkohol*. |



**Erläuterung Fragenduell - Spielrunde 1 für Moderation**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Was ist wahr?** | **Was macht der Körper?** | **Was ist drin?** |
| **1** | **1** | **1** |
| *Bei Frauen ist der Blutalkoholgehalt nach derselben Trinkmenge deutlich höher als bei Männern. Das unterschiedliche Körpergewicht hat hierbei einen starken Einfluss. Männer sind jedoch in der Regel nicht nur schwerer, sie haben auch mehr Muskelgewebe. Muskelgewebe speichert viel Wasser. Dadurch wird der Alkohol im männlichen Körper auf mehr Flüssigkeit verteilt (d.h. besser "verdünnt"). Hinzu kommt, dass die weibliche Leber Alkohol etwas langsamer abbaut als die männliche.* | *Promille bezeichnet das Mengenverhältnis zwischen dem aufgenommenen reinen Alkohol (Alkoholmenge) und der gesamten Körperflüssigkeit.*  *Promille = Alkoholmenge/Körperflüssigkeit*  *Die Menge der Körperflüssigkeit wird nach dem Körpergewicht berechnet. Der Anteil ist bei Frauen kleiner als bei Männern. Frauen haben durchschnittlich nur 60 % Körperflüssigkeit, Männer durchschnittlich 70 %.* | *Die Wirkung von Alkohol hängt vor allem von der Menge an reinem Alkohol ab, die man zu sich genommen hat. Die verschiedenen alkoholischen Getränke haben einen ganz unterschiedlich hohen Anteil an reinem Alkohol. So enthält Bier zum Beispiel ungefähr 5 % Alkohol, Sekt um die 11 % und Wodka und anderes Hochprozentiges oft um die 38 % oder mehr. 4 Gläser Sekt (Gesamtmenge 0,4 l) enthalten 35 Gramm reinen Alkohol. 5 Gläser Schnaps à 0,02 l sind zwar eine geringere Flüssigkeitsmenge (Gesamtmenge 0,1 l) enthalten aber fast dieselbe Menge an reinem Alkohol (30 Gramm).* |
| **2** | **2** | **2** |
| *Der beste Weg mit dem Rauchen aufzuhören ist, das Rauchen von heute auf morgen sein zu lassen.**Das bestätigen Experten wie beispielsweise die Fachleute der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) übereinstimmend. Wichtig ist dabei jedoch eine gute Vorbereitung. Hilfe gibt es zum Beispiel auf der Internetseite:*  *www.rauch-frei.info .* | *Je mehr man raucht, desto größer ist die Gefahr, dass man eine Linsentrübung wie den „Gelben Fleck“ (Makula-Degeneration) bekommt. Das Risiko ist 4mal höher als bei Nichtraucher/-innen. Die Linsentrübung ist eine Augenkrankheit, die erst das Sehvermögen beeinträchtigt und dann bis zur völligen Blindheit führen kann.* | *Teer atmet man beim Rauchen ein, auch wenn auf dem Tabakpäckchen steht „Enthält 0 g Teer“. Teer ist nicht im Tabak enthalten, sondern entsteht erst bei der Verschwelung. Dann gelangt es in die Lunge und verklebt dort zunehmend die lebenswichtigen Lungenbläschen. Verfärbungen der Lunge können die Folge sein.* |
| **3** | **3** | **3** |
| *So genannte leichte Zigaretten (Marken mit niedrigerem Nikotin- und Teergehalt) sind nicht weniger schädlich. Das liegt vor allem daran, dass Raucherinnen und Raucher stärker an ihnen ziehen und sie darüber dann die gleiche Menge an Schadstoffen aufnehmen wie bei regulären Zigaretten oder manchmal sogar mehr. Die Bezeichnung „light“ für Zigaretten ist deshalb auch schon seit einigen Jahren verboten. Auch Zigaretten „ohne Zusätze“ sind nicht gesünder als „normale“ Zigaretten.* | *Alkohol beeinträchtigt den Körper von Kindern und Jugendlichen sehr viel stärker als den Erwachsener, weil die Entwicklung der Organe noch nicht abgeschlossen ist und diese daher viel anfälliger für das Zellgift Alkohol sind. Besonders das Gehirn ist eine echt problematische Zone, da hier das vollständige Wachstum bis zum 20. Lebensjahr noch nicht abgeschlossen ist und das Gehirn daher besonders stark angegriffen werden kann.* | *Neben Ethanol gibt es noch andere Alkohole, wie Methanol oder Glykol – diese sind jedoch bereits in ganz geringen Mengen hochgiftig.  Alkohol entsteht durch die Gärung von Zucker aus Früchten und anderen zuckerhaltigen Rohstoffen, wie zum Beispiel Kartoffeln, Getreide oder Mais.* |



**Fragenduell - Spielrunde 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Was sagt das Gesetz?** | **Wie sind die Fakten?** | **Was sind die Folgen?** |
| **1** | **1** | **1** |
| Ab wie viel Promille kann ein Verkehrsunfall juristische Konsequenzen haben? - \*2  a: **ab 0,3 Promille**  b: ab 0,5 Promille  c: ab 0,8 Promille  *Schon ab 0,3 Promille kann ein Verkehrsunfall juristische Konsequenzen haben.* | Wo wird der Alkohol im Körper abgebaut? - \*3  a: **über 90 % in der Leber**  b: mehr als 50 % wird über den Urin ausgeschieden  c: über 20 % in der Niere  *Die Leber baut mehr als 90 % des Alkohols ab.* | Was ist gesundheitsschädigender: Autoabgase oder Zigarettenrauch?  a: Autoabgase  **b: Zigarettenrauch**  c: beides gleich  *Zigarettenrauch ist gesundheitsschädigender als Autoabgase.* |
| **2** | **2** | **2** |
| Ab wie viel Promille gilt beim Radfahren die absolute Verkehrsuntüchtigkeit?  a: Es gibt keine Promillegrenze für Radfahrer/ -innen.  b: ab 0,8 Promille  c: **ab 1,6 Promille**  *Ab 1,6 Promille gilt beim Radradfahren die absolute Fahruntüchtigkeit. Bei Auffälligkeiten kann man schon ab 0,3 Promille belangt werden.* | Was kostet es, wenn man jeden Tag 5 Zigaretten raucht?  a: ca. 21 € im Monat, 250 € im Jahr  b: ca. **39 € im Monat, 470 € im Jahr**  c: ca. 63 € im Monat, 760 € im Jahr  *5 Zigaretten am Tag kosten ca. 39 € jeden Monat, 470 € jedes Jahr.* | Auf welche Organe wirkt sich übermäßiger Alkoholkonsum aus? - \*3  a: **auf alle Organe**  b: auf Leber und Gehirn  c: auf Herz und Lunge  *Übermäßiger Alkoholkonsum wirkt sich auf alle Organe negativ aus.* |
| **3** | **3** | **3** |
| Gibt es eine gesetzliche Regelung zur Tabak- und Alkoholwerbung im Kino? - \*1,3  a: Sie ist generell im Kino verboten.  b: **Das Jugendschutzgesetz verbietet Tabak- und Alkoholwerbung im Kino vor 18 Uhr.**  c: Das Jugendschutzgesetz sieht keine Regelung vor.  *Das Jugendschutzgesetz verbietet Tabak- und Alkoholwerbung in Kinos vor 18 Uhr.* | Wie häufig ist Lungenkrebs auf Rauchen zurückzuführen? - \*1  a: bis zu 15%  b: bis zu 60%  c: **bis zu** **90%**  *Bei bis zu 90% der Fälle kann Rauchen als Ursache für Lungenkrebs identifiziert werden.* | Wie viele Jugendliche werden pro Jahr in Deutschland wegen einer Alkoholvergiftung stationär in einem Krankenhaus aufgenommen? - \*Quelle: BMG  a: ca. 350  b: ca. 10.000  c: **ca. 23.000**  *Es werden jährlich ca. 23.000 Jugendliche in Deutschland wegen einer Alkoholvergiftung im Krankenhaus behandelt.* |



**Erläuterung Fragenduell - Spielrunde 2 für Moderation**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Was sagt das Gesetz?** | **Wie sind die Fakten?** | **Was sind die Folgen?** |
| **1** | **1** | **1** |
| *Ab 0,3 Promille kann ein Verkehrsunfall juristische Konsequenzen haben, obwohl in Deutschland erst ein allgemeines Fahrverbot ab 0,5 Promille herrscht. Was viele nicht wissen: Auch so genannte „alkoholtypische Ausfallerscheinungen“ (zum Beispiel Schlangenlinien fahren) führen ab 0,3 Promille zu einem Fahrverbot und Führerscheinentzug.*  *Für Fahranfänger gilt seit dem 01.08.2007 die 0- Promille-Grenze.* | *Der im Blutkreislauf angelangte Alkohol wird zu folgenden Anteilen abgebaut:*  *Höchstens 5 % werden ausgeatmet. Das ist die „berühmte Fahne“, die auch zur Atemalkohol-bestimmung in Straßenverkehrskontrollen dient.*  *Etwa 2 % werden durch den Urin ausgeschieden.*  *Höchstens 2 % werden ausgeschwitzt.*  *Mehr als 90 % des Alkohols werden in der Leber abgebaut.* | *Zigarettenrauch ist gesundheitsschädigender als Autoabgase. Wissenschaftler nutzten dazu eine Garage in der sie 30 Minuten einen modernen Dieselmotor im Standgas laufen ließen. Zum Vergleich wurden dann drei Filterzigaretten in dem geschlossenen Raum abgebrannt. Das Ergebnis der Luftuntersuchung war eindeutig: Der Zigarettenrauch führte zu einer zehnfach höheren Feinstaub-Konzentration in der Garage. Feinstaub-Partikel in der Luft sind gefährlich, weil sie beim Einatmen sehr tief in die Lunge gelangen (vgl. http://www.rauch-frei.info/de/facts/basics/schaedlicher-als-diesel/index.html).* |
| ***2*** | ***2*** | ***2*** |
| *Ab 1,6 Promille ist, aus juristischer Sicht, das sichere Führen des Fahrrads nicht mehr gegeben.**Es gilt die absolute Fahruntüchtigkeit.**Diese Straftat kann unter anderem zum Verlust des Führerscheins führen.*  *Bei Blutalkoholwerten unter dem Grenzwert der absoluten Fahruntüchtigkeit kann bereits alkoholbedingte Fahruntüchtigkeit vorliegen – aber nur in Zusammenhang mit anderen Beweisanzeichen. Dies können alkoholbedingte Fahrfehler sein, aber auch von Zeugen beobachtete Trunkenheitsanzeichen. Hierfür kann man bereits juristisch belangt werden. Unabhängig von dieser juristischen Regelung gilt aber auch: „Steuerungsfähig“ ist man schon bei weitaus geringeren Promillewerten nicht mehr und sollte deshalb auch das Fahrrad stehen lassen.* | *5 Zigaretten am Tag kosten ca. 39 € jeden Monat, ca. 470 € jedes Jahr. (vgl. http://www.rauch-frei.info/de/facts/test-was-kostet-mich-das/index.html)*  *Von diesem Geld könnte man zum Beispiel einen tollen Sommerurlaub bezahlen oder jeden Monat tolle Klamotten kaufen. Oder man spart für den Führerschein?* | *Übermäßiger Alkoholkonsum wirkt sich auf alle Organe aus! Am bekanntesten sind sicherlich die Erkrankungen der Leber: Leberschwellung, Leberverfettung und schließlich Leberzirrhose sind aber nur einige der möglichen Folgen. Auch das Gehirn ist stark in Gefahr. Bei hohem/dauerhaftem Alkoholkonsum leiden zuerst Gedächtnis- und Konzentrationsvermögen, Kritik- und Urteilsfähigkeit, später die Intelligenz, bis hin zu völligem geistigen Abbau. Weitere Risiken kommen hinzu: Bauchspeicheldrüse, Magen und Darm können sich entzünden. Die Gefahr von Krebserkrankungen der Leber, des Magens, im Bereich von Mund- und Rachenhöhle, des Kehlkopfes und der Speiseröhre steigt.* |
| ***3*** | ***3*** | ***3*** |
| *Im Jugendschutzgesetz, in der Kurzform als JuSchG bezeichnet, stehen die wichtigsten gesetzlichen Regelungen für Jugendliche rund um die Themen Tabak, Alkohol, Filme und Videospiele, aber auch Infos darüber, wie lange Jungen und Mädchen in welchem Alter Diskos oder Kneipen besuchen dürfen.*  *Das Jugendschutzgesetz verbietet Tabak- und Alkoholwerbung in Kinos vor 18 Uhr.* | *Bis zu 90% aller Todesfälle durch Lungenkrebs sind auf das Rauchen zurückzuführen. Alle 6 Sekunden stirbt auf der Welt ein Mensch als Folge des Rauchens. In Deutschland sind das jeden Tag mehr als 300 Menschen.* | *Neuste Zahlen von 2013:*  *23.267 Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 20 Jahren wurden wegen einer Alkoholvergiftung stationär behandelt. Seit der Ersterhebung im Jahr 2000 (9.500 Kinder und Jugendliche) sind die Alkoholvergiftungen stark gestiegen.* |



**Fragenduell - Spielrunde 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Was ist wahr?** | **Was macht der Körper?** | **Was ist drin?** |
| **1** | **1** | **1** |
| Was ist höher: die Gesundheitskosten durchs Rauchen oder die Einnahmen aus der Tabaksteuer? - \*1  a: **Die Kosten für medizinische Behandlungen, Arbeitsunfähigkeit und Frührente.**  b: Die Einnahmen der Tabaksteuer.  c: Einnahmen und Ausgaben sind etwa gleich hoch.  *Die Folgekosten durch das Rauchen sind höher als die Einnahmen aus der Tabaksteuer.* | Welchen Einfluss hat Alkohol auf die Sehfähigkeit? - \*2  a: Alkohol hat keinen Einfluss auf das Sehen.  b: **Bei 0,8 Promille ist das Blickfeld schon um 25 % eingeschränkt.**  c: Erst ab 1,5 Promille wird das Blickfeld beeinflusst.  *Alkohol beeinflusst die Sehfähigkeit. Ab etwa 0,8 Promille schränkt der so genannte Tunnelblick das Sehen um 25 % ein.* | Welche Stoffe werden bei der Shisha im Wasser komplett herausgefiltert? - \*1  a: **keine**  b: Glycerin, Teer, Nikotin  c: alle giftigen, krebserregenden Stoffe  *Das Wasser hat eine leichte Filterwirkung, kann aber gefährliche Stoffe nicht komplett herausfiltern.* |
| **2** | **2** | **2** |
| Macht Rauchen psychisch und körperlich abhängig? - \*1  a: **Ja, wer raucht, macht sich doppelt abhängig**.  b: Nein, man wird nur körperlich abhängig.  c: Nein, man wird nur psychisch abhängig.  *Die Giftstoffe im Zigarettenrauch machen psychisch und körperlich abhängig.* | Wie lange ist nach einem kleinen Glas Bier noch Alkohol im Blut? - \*2  a: eine halbe Stunde  b: **1 bis 2 Stunden**  c: Das hängt davon ab, was man vorher gegessen hat.  *Nach einem kleinen Glas Bier, hat man noch 1 bis 1,5 Stunden Alkohol im Blut.* | In welchen Produkten ist Ethanol enthalten?  a: in Trinkalkohol, z.B. Wein, Bier, Schnaps  b: in Frostschutzmitteln, Putzmitteln, Treibstoff u.a.  **c: sowohl in Trinkalkohol als auch in Lösungsmitteln u.a.**  *Ethanol ist z. B. in Wein, Bier, Schnaps aber auch in Frostschutzmitteln, Putzmitteln, Treibstoff u.a. enthalten.* |
| **3** | **3** | **3** |
| Wird man von Sekt schneller betrunken als von Weißwein? - \*3  a: Nein, es hängt ausschließlich von der Promillezahl ab.  b: **Ja, durch die Kohlensäure geht der Alkohol etwas schneller ins Blut über.**  c: Ja, weil Sekt hochprozentiger Alkohol ist.  *Von Sekt wird man etwas schneller betrunken als von Weißwein, weil durch die Kohlensäure der Alkohol schneller ins Blut übergeht.* | Welchen Einfluss hat Alkohol auf das Gehirn? - \*2  a: **Er beeinträchtigt das Kurzzeitgedächtnis sowie die Reaktions- und Konzentrations-fähigkeit.**  b: Er führt zu einer besseren Durchblutung des Gehirns und fördert die Leistungsfähigkeit.  c: Er hat keinerlei Einfluss auf das Gehirn.  *Alkohol führt u.a. zu einer Verminderung der Konzentrationsfähigkeit und einer Verlängerung der Reaktionszeit*. | Wie viel Teer nimmt die Lunge im Jahr auf, wenn man täglich eine Packung Zigaretten raucht?- \*1 a: einen Fingerhut voll (0,01 l)  b: einen Eimer voll (5,0 l)  c: **eine Tasse voll (0,2 l)**  *Wenn man täglich eine Packung Zigaretten raucht, nimmt die Lunge in einem Jahr eine Tasse voll Teer auf (0,2 l).* |



**Erläuterung Fragenduell - Spielrunde 3 für Moderation**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Was ist wahr?** | **Was macht der Körper?** | **Was ist drin?** |
| **1** | **1** | **1** |
| *Studien belegen, dass die Kosten, die der Allgemeinheit für das Rauchen entstehen, deutlich höher sind, als die Einnahmen durch die Tabaksteuer. 2014 wurden in Deutschland über die Tabaksteuer rund 14,3 Milliarden Euro eingenommen, dieser Wert ist bereits seit einigen Jahren relativ konstant. Ausgaben, die der Staat in Folge des Tabakkonsums zu begleichen hat, sind schwerer zu belegen. Aktuelle Hochrechnungen gehen aber zunächst einmal von rund 115.000 Todesfällen pro Jahr aus. Die volkswirtschaftlichen Kosten werden auf 33,55 Milliarden € geschätzt. Dazu zählen Kosten für die Behandlungen von Krankheiten sowie Produktivitätsausfälle durch Erkrankungen, die auf das Rauchen zurückgeführt werden können.* | *Ab etwa 0,8 Promille tritt der so genannte Tunnelblick ein. Das Blickfeld ist ab dieser Promillezahl um rund 25 % eingeschränkt. Dinge, die sich rechts und links der Blickrichtung befinden, werden wesentlich schlechter wahrgenommen. Im Straßenverkehr kann das ein herannahendes Auto oder ein Kind sein, das die Straße überquert und nicht gesehen wird. Hinzu kommt, dass sich ab 0,8 Promille die Reaktionszeit um 30% bis 50% verlangsamt. Das bedeutet, dass eine Bremsung oder ein Ausweichmanöver zu spät erfolgt.* | *Der Tabak in der Wasserpfeife verbrennt nicht, sondern er verschwelt bei niedrigen Temperaturen. Das Wasser in der Pfeife kühlt dabei nur den Qualm, filtert aber keineswegs – wie oft behauptet – giftige und krebserzeugende Stoffe heraus.* |
| ***2*** | ***2*** | ***2*** |
| *Die Giftstoffe im Zigarettenrauch benebeln nicht nur den Verstand, sondern wirken sich auch körperlich aus und beeinflussen die Lebensvorgänge im Organismus (= Physiologie). Deshalb werden Raucherin oder Raucher unruhig und können sich nur noch schlecht konzentrieren, wenn der Nikotinspiegel unter ein bestimmtes Niveau sinkt.* | *Nach einem Glas Alkohol hat man noch ca. 1 bis 1,5 Stunden Alkohol im Blut. So lange steht man folglich unter Alkoholeinfluss. Es stimmt, dass der Körper sich an Alkohol gewöhnt und man sich nicht mehr so schnell betrunken fühlt. Alkohol wirkt sich aber wegen der betäubenden Wirkung auf das Nervensystem immer negativ auf bestimmte Fähigkeiten aus (Reaktionsschnelligkeit, Konzentrationsvermögen, Sehleistung etc.) – auch, wenn man alkoholgewöhnt ist.* | *Die Hauptverwendungen von Ethanol betreffen neben der Genuss- und Lebensmittelindustrie vor allem in den letzten Jahren die Nutzung als* [*Biokraftstoff*](http://de.wikipedia.org/wiki/Biokraftstoff) *in Form von* [*Bioethanol*](http://de.wikipedia.org/wiki/Bioethanol)*. Außerdem handelt es sich um ein* [*Lösungsmittel*](http://de.wikipedia.org/wiki/L%C3%B6sungsmittel) *(z. B. Reinigungs- und Frostschutzmittel) sowie eine* [*Grundchemikalie*](http://de.wikipedia.org/wiki/Grundchemikalien) *der Industrie.* |
| ***3*** | ***3*** | ***3*** |
| *Sekt oder auch andere alkoholische Getränke, die Kohlensäure enthalten, gehen ein klein wenig schneller ins Blut über. Daher setzt die Wirkung schneller ein als bei nicht-kohlensäurehaltigen Getränken. Vor allem sollte man bei alkoholischen Getränken aber auf den Alkoholgehalt schauen und darauf achten, dass man nicht zu viel und nicht zu schnell trinkt.* | *Alkohol führt unter anderem zu einer Verminderung der Konzentrationsfähigkeit und einer Verlängerung der Reaktionszeit. Welche Wirkung eintritt, hängt von der Menge des konsumierten Alkohols ab.* | *Wenn man täglich eine Packung Zigaretten raucht, nimmt die Lunge in einem Jahr eine Tasse voll Teer auf (0,2 l).* |



**Fragenduell - Spielrunde 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Was sagt das Gesetz?** | **Wie sind die Fakten?** | **Was sind die Folgen?** |
| **1** | **1** | **1** |
| Ab welchem Alter dürfen Jugendliche Bier und Wein kaufen? (Quelle: Jugendschutzgesetz)  a: ab 12 Jahren  b: **ab 16 Jahren**  c: ab 18 Jahren  *Jugendliche dürfen ab 16 Jahren Bier- und Weinmixgetränke kaufen. Branntweinhaltige Getränke, Alkopops und Schnaps sind ab 18 Jahren erhältlich.* | Wie hoch ist der Werbeetat für Alkohol in einem Jahr? - \*2  a: 38 Millionen  b: 181 Millionen  c: **543 Millionen**  *543 Millionen Euro werden in einem Jahr in Deutschland für die Alkoholwerbung ausgegeben.* | Wie gefährlich ist Passivrauchen? - \*1  a: Völlig harmlos.  b: Die Folgen sind nicht so schlimm wie die des Rauchens.  c: **Es verursacht zahlreiche Krankheiten, auch Krebs und Herzerkrankungen.**  *Passivrauchen ist stark gesundheitsschädigend: es begünstigt die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.* |
| **2** | **2** | **2** |
| Wie ist das Jugendschutzgesetz in anderen Ländern der Welt?  a: Weltweit gibt es ein einheitliches Jugendschutzgesetz.  b: In Europa gibt es ein einheitliches Jugendschutzgesetz.  c: **In jedem Land herrschen andere Gesetze.**  *Das Jugendschutzgesetz ist in den einzelnen Ländern unterschiedlich.* | Wie hoch ist der Konsum von reinem **Alkohol** in Deutschland pro Jahr und Kopf? - \*2  a: 3,1 Liter  b: **9,7 Liter**  c: 18,4 Liter  *Pro Kopf und Jahr werden in Deutschland 9,7 Liter reiner Alkohol konsumiert.* | Was passiert, wenn ein Kleinkind eine Zigarette verschluckt? (Quelle: www.nichtraucher-wiesbaden.de)  **a: Die Nikotinmenge kann tödlich sein.**  b: Es wird sich übergeben.  c: Es passiert nichts weiter.  *Wenn ein Kleinkind eine Zigarette verschluckt, kann die Nikotinmenge tödlich sein.* |
| **3** | **3** | **3** |
| Gibt es eine gesetzliche Regelung zum Rauchen an der Schule? - \*1  a: Nein, jede Schulen entscheidet, ob geraucht werden darf.  b: Ja, einige Bundesländer haben ein Gesetz zum Rauchverbot an Schulen.  c: **Alle Bundesländer haben ein gesetzliches Rauchverbot an Schulen.**  *In allen Bundesländern gibt es ein gesetzliches Rauchverbot an Schulen.* | Wie lange dauert es nach der letzten Zigarette, bis sich der Geruchs- und Geschmackssinn wieder verbessert?  a: 3 Stunden  b: 24 Stunden  c: **48 Stunden**  *Nach dem Rauchstopp erholt sich der Körper von den Folgen des Rauchens. Nach rund 48 Stunden verbessert sich z. B. der Geruchs- und Geschmackssinn.* | Welche irreparable Schädigung kann dauerhafter übermäßiger Alkoholkonsum hervorrufen?  a: Das Gehirn dehnt sich aus.  b: **Das Gehirn schrumpft.**  c: Das Risiko für einen Filmriss steigt.  *Bei dauerhaft übermäßigem Alkoholkonsum kann das Gehirn schrumpfen.* *Dieses „Korsakow-Syndrom“ tritt gehäuft bei schweren Alkoholikern auf.* |



**Erläuterung Fragenduell - Spielrunde 4 für Moderation**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Was sagt das Gesetz?** | **Wie sind die Fakten?** | **Was sind die Folgen?** |
| **1** | **1** | **1** |
| *Das Jugendschutzgesetz, das die Abgabe von Alkohol an Jugendliche regelt, besagt: Wein und Bier dürfen an Jugendliche ab 16 Jahren abgegeben werden, branntweinhaltige Getränke wie Schnaps, Alkopops oder Biermixgetränke mit Hochprozentigem dagegen erst an Personen ab 18 Jahren.* | *Alkoholwerbung richtet sich häufig mit ihren Bildern an junge Leute. Vermittelt wird dabei, dass Alkohol einfach dazu gehört, wenn man Spaß haben möchte: in der Clique, auf Partys, im Urlaub ... Mit Erfolg, wie eine Studie zeigen konnte: Schon bei zwölfjährigen Kindern kommt die Alkoholwerbung an.* | *Passivrauchen*   * *beeinträchtigt in hohem Maße das Wohlbefinden (Reizung von Schleimhäuten der Augen, Nase und Hals, Kopfschmerzen, Husten, Übelkeit, Schwindel etc.)* * *beschleunigt die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen* * *verursacht und verstärkt Atemwegserkrankungen (z. B. Asthma, Bronchitis)* * *ist krebserregend.* |
| ***2*** | ***2*** | ***2*** |
| *Das Jugendschutzgesetz ist in den einzelnen Ländern unterschiedlich. Zum Beispiel dürfen in Norwegen erst ab 18 Jahren Bier und Wein abgegeben werden, Spirituosen erst ab 20 Jahren.* | *Bei dieser Rechnung sind auch jene Personen eingeschlossen, die gar keinen oder wenig Alkohol trinken, Kinder und ältere Menschen zum Beispiel. Auf andere fällt dann automatisch eine umso höhere Alkoholmenge. In der Gesellschaft herrscht eine weit verbreitete unkritische positive Einstellung zum Alkohol vor. Durchschnittlich werden pro Kopf der Bevölkerung jährlich knapp 10 Liter reiner Alkohol konsumiert. Damit liegt Deutschland im internationalen Vergleich im oberen Zehntel (vgl. Drogen- und Suchtbericht der Bundesregierung 2014)* | *Wenn ein Kleinkind eine Zigarette verschluckt, kann die Nikotinmenge tödlich sein.* |
| ***3*** | ***3*** | ***3*** |
| *Spätestens seitdem im Juli 2008 die letzten* [*Nichtraucherschutzgesetze der Bundesländer*](http://www.rauch-frei.info/de/facts/nichtraucherschutz/index.html) *in Kraft getreten sind, ist an allen deutschen Schulen das Rauchen verboten. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unterstützt die Schulen bei dieser Arbeit. Zum Beispiel wird speziell für Schülerinnen und Schüler der sechsten bis achten Klasse mit Unterstützung der BZgA in jedem Schuljahr der Nichtraucherwettbewerb „Be Smart – Don’t Start“ ausgerichtet.* | *Positive Veränderungen lassen sich bereits kurze Zeit nach dem Aufhören mit dem Rauchen feststellen. Nach 20 Minuten sinkt der Blutdruck nahezu auf den Wert wie vor der letzten Zigarette. Die Temperatur in Händen und Füßen steigt wieder in den Normalbereich eines Nichtrauchenden.*  *Nach 8 Stunden geht der Anteil der sehr giftigen Gasverbindung* [*Kohlenmonoxid (CO)*](http://www.rauch-frei.info/de/facts/basics/was-ist-drin-die-schadstoffe/kohlenmonoxid-kohlendioxid/index.html) *im Blut auf das normale Niveau zurück. Nach 24 Stunden verringert sich das Risiko von Herzanfällen und nach 48 Stunden verbessern sich der Geruchs- und Geschmackssinn. Andere Verbesserungen brauchen sehr viel länger! Z. B. ist erst nach 15 Jahren das Risiko einer koronaren Herzkrankheit nicht mehr höher als bei einem lebenslang Nichtrauchenden.* | *Das Korsakow-Syndrom ist irreparabel, die Hirnfunktionen sind für immer zerstört. Charakteristisch für dieses Korsakow-Syndrom sind drei Symptome:*  *•Gedächtnisverlust (Amnesie): Die Betroffenen können sich keine neuen Informationen mehr merken. Erlebte Inhalte aus der Vergangenheit können nicht verarbeitet oder richtig wiedergegeben werden.*  *•Verloren gegangene Erinnerungen werden durch Geschichten ersetzt, die falsch sind, aber von Betroffenen selbst als wahr empfunden werden.*  *•Desorientierung: Betroffene befinden sich gedanklich häufig zu einer anderen Zeit an einem anderen Ort.* |



**Fragenduell - Spielrunde 5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Was ist wahr?** | **Was macht der Körper?** | **Was ist drin?** |
| **1** | **1** | **1** |
| Schadet es, ab und zu eine Zigarette zu rauchen? - \*1  a: Nein, das schadet überhaupt nicht.  b: **Jede Zigarette schadet dem Körper.**  c: Ab 3 Zigaretten am Tag schadet das Rauchen.  *Jede Zigarette schadet dem Körper.* | Was kann man tun, um schnell wieder nüchtern zu werden? - \*2  a: **Egal was man tut, den Alkoholabbau kann man nicht beschleunigen.**  b: Viel Wasser trinken hilft.  c: Viel bewegen, um den Alkohol auszuschwitzen.  *Egal was man tut, den Alkoholabbau kann man nicht beschleunigen.* | Der Inhaltsstoff Ethanol im Trinkalkohol ist für den Körper….  a: vollkommen unbedenklich.  **b: giftig**.  c: gesundheitsfördernd.  *Der Inhaltsstoff Ethanol im Alkohol ist giftig, weil es sich um ein Zellgift handelt.* |
| **2** | **2** | **2** |
| Ist Shisha rauchen harmloser als Zigaretten rauchen? - \*1  a: Ja, bei Wasserpfeifen filtert das Wasser die Giftstoffe heraus.  b: Nein, Shisha-Tabak ist gefährlicher.  c: **Beides schadet der Gesundheit.**  *Shisha-Rauchen ist genauso gesundheitsschädlich wie Zigaretten-Rauchen. Tabakrauch ist immer ein Giftgemisch.* | Wie hoch ist das Abhängigkeitsrisiko von Zigaretten? - \*1  a: Es besteht gar keine Gefahr, abhängig zu werden.  **b: Raucher vernachlässigen sogar andere Aktivitäten, um rauchen zu können.**  c: Rauchen macht zwar abhängig, aber es ist kein Problem wieder aufzuhören  *Rauchen kann körperlich und psychisch stark abhängig machen.* | Welche der folgenden Stoffe sind unter anderem im Zigarettentabak enthalten? - \*1  a: nur Nikotin und Teer  b: Nikotin, Koffein, Ascorbin und Arsen  c: **Nikotin, Teer, Nickel und Arsen**  *Zigaretten enthalten über 4800 chemische Stoffe, ungefähr 250 sind giftig, etwa 90 Substanzen gelten als krebserregend.* |
| **3** | **3** | **3** |
| Lungenkrebs bekommt man nur, wenn man beim Rauchen tief inhaliert?- \*1  a: Stimmt.  b: Rauchen hat generell keinen Einfluss auf das Lungenkrebsrisiko.  **c: Nein, das Lungenkrebsrisiko erhöht sich immer.**  *Auch wenn man nicht tief inhaliert oder passivraucht, erhöht sich das Lungenkrebsrisiko.* | Was ist ein „Kater“? - \*2  a: Wenn man am nächsten Tag noch Alkohol im Blut hat.  **b: Eine Vergiftung des Körpers, durch den Alkoholabbau und Flüssigkeitsmangel.**  c: Eine Entzugserscheinung, wenn der Körper keinen Alkohol mehr erhält.  *Ein „Kater“ ist eine Vergiftung des Körpers, die unter anderem durch den Alkoholabbau und Flüssigkeitsmangel entsteht.* | Glaubst du, dass Menthol-Zigaretten gesünder sind als andere Zigaretten? - \*1  a: **Nein, das ist völliger Quatsch.**  b: Ja, das Menthol ist gut für den Hals.  c: Ja, sie enthalten weniger Nikotin.  *Menthol hat eine leicht betäubende Wirkung. So wird der Zigarettenrauch oft tiefer eingeatmet. Auch die Giftstoffe gelangen tiefer in den Körper.* |



**Erläuterung Fragenduell - Spielrunde 5 für Moderation**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Was ist wahr?** | **Was macht der Körper?** | **Was ist drin?** |
| **1** | **1** | **1** |
| *Einen unteren Grenzwert für gesundheitlich unbedenkliches Rauchen gibt es nicht. Gelegenheitsraucherinnen und -raucher, die auf Partys zur Zigarette greifen, leben zwar insgesamt gesünder als starke Raucherinnen und Raucher mit zwei Päckchen am Tag. Aber auch gelegentliches Rauchen erhöht das Krebsrisiko deutlich und belastet die Atemwege.* | *Pro Stunde werden zwischen 0,1 und 0,15 Promille abgebaut. Der Abbau des Alkohols wird fast vollständig von der Leber geleistet. Nur ganz geringfügig wird der Alkohol über Schweiß und Atemluft ausgeschieden. Und die Arbeit der Leber lässt sich nicht beschleunigen, weder durch Tanzen, Spazieren gehen oder sonstige „Geheimtipps“.* | *Der Inhaltstoff Ethanol im Alkohol ist giftig, weil es sich um ein Zellgift handelt. Zellgifte schädigen oder zerstören biologische Zellen.*  *Das Gehirn von Jugendlichen befindet sich noch in einem Reifungsprozess und ist deshalb besonders empfindlich gegenüber dem Zellgift Ethanol.* |
| ***2*** | ***2*** | ***2*** |
| *Durch das üblicherweise lange Rauchen einer Wasserpfeife nimmt der Körper deutlich mehr Nikotin auf als durch das Rauchen einer Zigarette. Und Nikotin macht nachgewiesenermaßen süchtig. Die weiteren Inhaltsstoffe im Rauch von Zigaretten und Wasserpfeifen sind zwar praktisch gleich, aber der Gehalt der Substanzen ist teilweise deutlich unterschiedlich. So ist der Rauch von Wasserpfeifen zum Teil giftiger als der von filterlosen Zigaretten.* | *Abhängigkeit vom Rauchen entsteht durch das in Tabak enthaltene Gift Nikotin. Dieser süchtig machende Stoff muss bei Abhängigen regelmäßig konsumiert werden, sonst treten körperliche oder psychische Entzugserscheinungen auf. Zeichen für eine Abhängigkeit sind zum Beispiel ein starkes Verlangen nach Zigaretten – speziell am Morgen, vergebliche Versuche aufzuhören, der Konsum von 10 und mehr Zigaretten am Tag und die Vernachlässigung anderer Aktivitäten, um rauchen zu können. Neben der körperlichen Sucht nach Nikotin kann auch ein Lerneffekt im Gehirn oder Gruppendruck im Freundeskreis die Abhängigkeit verstärken.*  *Jetzt wird deutlich, dass es gar nicht so einfach ist, wieder aufzuhören oder nur dann zu rauchen, wenn man will!* | *Beim Verbrennen einer Zigarette entstehen mehr als 4.800 chemische Stoffe. Ca. 250 sind hochgradig giftig und etwa 90 gelten als krebserregend. Hierzu gehören z. B. Naphthalin (auch in Mottengift enthalten), Aceton (auch in Nagellackentferner enthalten), Arsen und Blausäure (auch in Rattengift enthalten) und viele andere.*  *(Verweis auf die Modellzigarette)* |
| ***3*** | ***3*** | ***3*** |
| *Das Lungenkrebsrisiko steigt grundsätzlich immer, sobald dein Körper mit Zigarettenrauch in Berührung kommt. Das trifft natürlich besonders beim Inhalieren, also beim Einatmen des Rauchs in die Lungen, zu. Und sogar beim Passivrauchen können Erkrankungen bis hin zum Lungenkrebs entstehen.* | *Der Abbau des Alkohols im Körper erfolgt in verschiedenen Phasen. Unter anderem wird dabei das giftige Zwischenprodukt Acetaldehyd gebildet. Erschwerend kommt Flüssigkeitsverlust hinzu, der vor allem für die Kopfschmerzen am nächsten Tag sorgt. Weitere mögliche Symptome eines Katers sind Übelkeit und Erbrechen. Auch deine Leistungsfähigkeit ist nach zu hohem Alkoholkonsum deutlich herabgesetzt.* | *Menthol ist ein Wirkstoff, der u. a. in Erkältungsarzneien verwendet wird. In Zigaretten hat Menthol allerdings keinen gesundheitsfördernden Effekt. Da Menthol auch eine leicht betäubende Wirkung hat, erscheint das Einatmen des Rauches der Menthol-Zigaretten leichter, der Rauch wird oftmals tiefer eingeatmet und die Giftstoffe gelangen noch tiefer in den Körper als bei herkömmlichen Zigaretten. Ob mit oder ohne Menthol – Zigaretten bleiben giftig und gesundheitsschädlich! Ab dem Jahr 2020 sollen Menthol-Zigaretten deshalb in der ganzen Europäischen Union verboten werden.* |



**Fragenduell - Spielrunde 6**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Was sagt das Gesetz?** | **Wie sind die Fakten?** | **Was sind die Folgen?** |
| **1** | **1** | **1** |
| Was darf Zigarettenwerbung nicht? - \*1  a: **Im Internet werben und Models einsetzen, die aussehen wie Jugendliche.**  b: Bei Musikveranstaltungen Werbemaßnahmen durchführen.  c: An Bushaltestellen mit Plakaten werben.  *Zigarettenwerbung darf z. B. nicht im Internet werben und Models einsetzen, die für Jugendliche und Heranwachsende gehalten werden könnten.* | Wie viele Menschen sterben in Deutschland jedes Jahr an den Folgen übermäßigen Alkoholkonsums?  a: mehr als 20.000  **b: mehr als 70.000**  c: mehr als 110.000  *An den Folgen übermäßigen Alkoholkonsums sterben jährlich in Deutschland mehr als 70.000 Menschen.* | Wie beeinflusst regelmäßig erhöhter Alkoholkonsum das Herz? - \*2  a: Das Herz wird durch einige Stoffe im Alkohol sogar vor Erkrankungen geschützt.  b: Die Folgen sind unwesentlich.  c: **Es besteht ein erhöhtes Risiko von Herzerkrankungen.**  *Regelmäßiger erhöhter Alkoholkonsum steigert das Risiko von Herzerkrankungen wie Herzmuskelentzündungen und Bluthochdruck.* |
| **2** | **2** | **2** |
| Was beinhaltet die Tabakprodukt-Verordnung? -\*1  a: Diese kontrolliert die Tabakherstellung.  b: **Diese schreibt vor, unter welchen Bedingungen das Produkt „Tabak“ verkauft werden darf.**  c: Diese schreibt vor, ab welchem Alter Tabak konsumiert werden darf.  *Mit der* [*Tabakprodukt-Verordnung*](http://217.160.60.235/BGBL/bgbl1f/bgbl102s4434.pdf) *gibt der Staat vor, unter welchen Bedingungen das Produkt „Tabak“ in Deutschland verkauft werden darf.* | Wie viel Prozent der Verkehrstoten sterben pro Jahr an den Folgen eines Alkoholunfalls? - \*2  a: ungefähr 5 %  b: **ungefähr 10%**  c: ungefähr 30 %  *Ungefähr jeder zehnte Verkehrstote stirbt an den Folgen eines Alkoholunfalls.* | Ein Kleinkind, das 0,5 Promille Alkohol im Blut hat … - \*2  **a: kann sterben.** b: übergibt sich.  c: ist betrunken.  *Wenn ein Kleinkind 0,5 Promille Alkohol im Blut hat, kann dies tödlich sein.* |
| **3** | **3** | **3** |
| Das absolute Alkoholverbot von 0,0 Promille im Straßenverkehr gilt für…-\*2  a: LKW Fahrer ab 7,5 Tonnen.  b: alle, die Kraftfahrzeuge fahren.  c: **Fahranfänger bis 21 Jahre und in der Probezeit.**  *Für Fahranfänger bis 21 Jahre und in der Probezeit gilt ein absolutes Alkoholverbot im Straßenverkehr.* | Wie viele chemische und giftige Inhaltsstoffe entstehen beim Verbrennen einer Zigarette?- \*1  a: **mehr als 4800, davon sind ungefähr 250 giftig und etwa 90 krebserregend**  b: mehr als 600, davon sind ungefähr 30 giftig und etwa 10 krebserregend  c: mehr als 25, davon sind ungefähr 10 giftig und etwa 5 krebserregend  *Beim Verbrennen einer Zigarette entstehen mehr als 4800 chemische Stoffe. Ungefähr 250 sind hochgradig giftig, etwa 90 gelten als krebserregend.* | Wenn jemand über längere Zeit regelmäßig große Mengen Alkohol konsumiert, wird die Haut….- \*2  a: **teigig und aufgedunsen.**  b: fettig.  c: verändert sich nicht.  *Die Haut wird teigig und aufgedunsen, wenn jemand über längere Zeit regelmäßig große Mengen Alkohol trinkt.* |



**Erläuterung Fragenduell - Spielrunde 6 für Moderation**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Was sagt das Gesetz?** | **Wie sind die Fakten?** | **Was sind die Folgen?** |
| **1** | **1** | **1** |
| *Untersuchungen belegen, dass Zigarettenwerbung sowohl den Einstieg ins Rauchen als auch den Übergang von der Probierphase zum regelmäßigen Gewohnheitsrauchen beeinflusst. Deshalb gibt es Richtlinien für ein EU-weites umfassendes Tabakwerbe-Verbot. Zigarettenhersteller dürfen nicht im Internet, in Zeitschriften und Zeitungen werben und keine Werbemodells einsetzen, die für Jugendliche und Heranwachsende gehalten werden können, wobei der subjektive Eindruck der Verbraucher und nicht das objektive Alter der werbenden Person entscheidend ist.* *Außerdem darf die Werbung nicht Jugendliche ansprechen und es darf im Sichtbereich von 100 m um Schulen/Jugendzentren keine Plakatwerbung gemacht werden.* | *Laut dem Drogen- und Suchtbericht der Bundesregierung sterben pro Jahr ca. 74.000 Menschen in Deutschland an den gesundheitlichen Folgen eines riskanten Alkoholkonsums. Unfälle sind bei dieser Zahl noch nicht enthalten.*  *Und auch wenn er nicht zum Tod führt, hat missbräuchlicher und riskanter Alkoholkonsum einen großen Einfluss auf die Gesundheit und die Lebensqualität. Die sich daraus ergebenen Krankheiten belasten das Gesundheitssystem stark.* | *Man hört immer wieder, dass eine geringe Menge Alkohol das Herz schützen soll, oft ist hierbei von einem Glas Rotwein die Rede. Dabei sind es Studien zufolge nicht der Alkohol, sondern Stoffe wie z. B. Reservatol, die in Weintrauben, bzw. Traubensaft zu finden und für einen möglichen positiven Effekt verantwortlich sind. Der regelmäßige Konsum von Alkohol kann nicht empfohlen werden (schon gar nicht Heranwachsenden), denn das Risiko für andere Erkrankungen ist deutlich erhöht. Außerdem kann sich eine Abhängigkeit vom Alkohol entwickeln.* |
| ***2*** | ***2*** | ***2*** |
| *Wichtige Punkte sind unter anderem:  - Seit dem 1. Oktober 2003 müssen auf den Packungen von Tabakerzeugnissen Warnhinweise aufgedruckt sein. - Seit Januar 2004 dürfen Tabakprodukte nur noch folgende Schadstoffmengen enthalten sein (Nikotin 1,0 mg, 10 mg Teer und 10 mg Kohlenmonoxid).  - Irreführende Begriffe sind im Zusammenhang mit der Schädlichkeit von Tabakprodukten verboten. Zigaretten dürfen also beispielsweise nicht mehr als „light“ oder „mild“ bezeichnet werden.  - Die Hersteller und/oder Einführer von Tabakerzeugnissen müssen alle bei ihren Produkten verwendeten Zusatzstoffe bekannt geben.* | *Ungefähr zehn Prozent der Verkehrstoten (also jeder 10.) sterben an den Folgen eines Unfalls, bei dem Alkoholkonsum die Ursache für den Unfall war. Alkoholunfälle sind folgenschwerer als andere Straßenverkehrsunfälle. Während bei allen Unfällen mit Personenschaden im Durchschnitt 11 Getötete und 220 Schwerverletzte auf 1.000 Unfälle kamen, lagen die entsprechenden Opferzahlen bei Alkoholunfällen deutlich höher: 22 Getötete und 346 Schwerverletzte je 1.000 Unfälle.* | *Für Kinder kann Alkohol lebensgefährlich werden: Bei Kleinkindern ist die lebensbedrohliche Grenze bereits bei 0,5 Promille erreicht.* |
| ***3*** | ***3*** | ***3*** |
| *Für Fahranfänger in der Probezeit und Jugendliche unter 21 Jahren gilt die Null-Promille-Grenze. Wer drüber liegt, begeht automatisch eine Ordnungswidrigkeit, die mit einem Bußgeld von 250 Euro und einem Punkt in Flensburg geahndet wird. Außerdem verlängert sich die Probezeit auf vier Jahre und eine Nachschulung wird fällig.* | *Beim Verbrennen einer Zigarette entstehen mehr als 4800 chemische Stoffe. Über 90 sind hochgradig giftig und krebserregend. Hierzu gehören z. B. Naphthalin (auch in Mottengift enthalten), Aceton (auch in Nagellackentferner enthalten), Arsen und Blausäure (auch in Rattengift enthalten) und viele andere.* | *Bei einem dauerhaften, übermäßigen Alkoholkonsum wird die Haut aufgedunsen und teigig. Bei einer fortgeschrittenen Alkoholabhängigkeit bildet sich bei einigen Menschen eine knollenartige Verdickung der Nase. Diese Veränderungen des Hautbildes sind kaum umkehrbar.* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Wurfspiel – Aktion**  **(Nikotin)**  ***Pantomime / Scharade***  *Jugendliche in 2 Gruppen teilen: 1. Gruppe einen ausgewählten Begriff leise zuflüstern, pantomimisch vorspielen lassen – andere Gruppe rät.*   |  |  | | --- | --- | | **Raucherhusten** | **verqualmte Kneipe** | | **gelbe Zähne** | **Passivrauchen** | | **die letzte Zigarette** | **Nichtraucher/in** | | **dicke Luft** | **Raucherbein** | | **Mundgeruch** | **Lungenkrebs** | | **stinkende Klamotten** | **Kette rauchen** | |  |  | |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Wurfspiel – Aktion**  **(Alkohol)**  ***Pantomime / Scharade****:*  *Jugendliche in 2 Gruppen teilen: 1. Gruppe einen ausgewählten Begriff leise zuflüstern, pantomimisch vorspielen lassen – andere Gruppe rät.*   |  |  | | --- | --- | | **Bierbauch** | **hirnlos** | | **sich übergeben** | **Kotztüte** | | **Schnapsnase** | **aggressiv** | | **Schlägerei** | **Black-out** | | **Kater** | **Alkoholvergiftung** | | **klaren Kopf behalten** | **torkeln** | | **Filmriss** | **Kopfschmerzen** | | **sich die Kante geben** | **alkoholabhängig** | | **beschwipst** | **Alkopop** | | |
| **Wurfspiel – Reflektion**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg **(Nikotin)**  **Warum ist Rauchen "out:**  z. B.:   * Raucher/-innen haben Mundgeruch * Raucher/-innen kriegen gelbe Finger und Zähne * die Klamotten stinken * Nikotin macht abhängig * man muss nicht rauchen, um dazuzugehören * das Taschengeld „geht dabei drauf“ | **Wurfspiel – Reflektion**  **(Alkohol)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Einige Leute meinen, sie könnten sich besonders gut entspannen, wenn sie rauchen oder Alkohol trinken. Wie könnt ihr euch ohne Alkohol oder Zigaretten entspannen?**  z. B.:   * Sport treiben * Musik hören * Ein Bad nehmen * Spazieren gehen * …. |
| \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg **Wurfspiel – Reflektion**  **(Nikotin)**  **Ein paar Zigaretten am Tag sind während der Schwangerschaft nicht schädlich für das Ungeborene,  vor allem, wenn die Mutter vorher starke Raucherin war.**  **Wahr oder falsch?**  Nikotin bewirkt eine Verengung der Gefäße, sodass die Gebärmutter weniger durchblutet und der Transport von wichtigen Nährstoffen und Sauerstoff zum Embryo beeinträchtigt wird. Beim Rauchen gelangen große Mengen Kohlenmonoxid in das Blut, die den Sauerstoff im Blut verdrängen. Ein großer Teil der im Tabakrauch enthaltenen giftigen Substanzen gelangt über die Plazenta direkt in den Blutkreislauf des Embryos. | \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg **Wurfspiel – Reflektion**  **(Alkohol)**  **Weshalb trinken Jugendliche eurer Meinung nach Alkohol?**  z. B.:   * Langeweile * Cool sein * Gruppenzwang * Probleme * Neugier * Erwachsen fühlen * …   **Nachfrage: Und was könnte man alternativ tun?** |
| \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg **Wurfspiel – Reflektion**  **(Nikotin)**  **Was meint ihr?  Weshalb greifen Jugendliche zur ersten Zigarette?**  z. B.:   * Aus Neugier * Weil es cool ist * Weil ältere Freunde rauchen * Um erwachsener zu wirken * Um dazuzugehören | **Wurfspiel – Reflektion**  **(Alkohol)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Führt bitte den Satz weiter:  Sich volllaufen zu lassen ist ...**  z. B.:   * total peinlich, weil man sich nicht mehr unter Kontrolle hat. * ungesund, weil es die Organe schädigt. * dumm, weil es einem dann richtig schlecht geht. |
| \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Wurfspiel – Reflektion**  **(Nikotin)**  **Mit dem Rauchen aufhören ist doch kein Problem. Man braucht nur einen festen Willen und eine gute Strategie.**  **Nachfrage:  Was wäre deine Strategie mit dem Rauchen aufzuhören?**   * weniger rauchen * von heute auf morgen ganz aufhören (Empfehlung der BZgA) * Schrittweise reduzieren und dann ganz aufhören | **Wurfspiel – Reflektion**  **(Alkohol)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Führt bitte den Satz weiter: Eine Party ohne Alkohol ist ...**  **Nachfrage: Wie könnte man es schaffen, dass die Party mit möglichst wenig/auch ohne Alkohol gut wird?** |
| **Wurfspiel – Reflektion**  **(Nikotin)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Du hast dich entschieden mit dem Rauchen aufzuhören und bist schon ein paar Tage rauchfrei. Was könntest du tun, um in deiner Clique nicht wieder „rückfällig“ zu werden?**  z. B.:   * NEIN sagen, wenn mir jemand eine Zigarette anbietet * Rauchern die Vorteile des Nichtrauchens aufzeigen * mich mit Freunden umgeben, die nicht rauchen * jemandem ein Versprechen abgeben, nicht mehr zu rauchen | **Wurfspiel – Reflektion**  **(Alkohol)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **„Mit dem Trinken aufhören ist doch kein Problem!“**  **Gilt das auch für Menschen, die vom Alkohol abhängig sind?**  **Nachfrage:  Woran merkt man, ob jemand alkoholabhängig ist?**  z. B.:   * der Zwang Alkohol zu trinken * das regelmäßige Frühstücksbier * man trinkt immer größere Mengen * man lässt andere Aktivitäten ausfallen, um Alkohol zu trinken |
| **Wurfspiel – Reflektion**  **(Alkohol)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Nennt mindestens 3 Anlässe/Gelegenheiten,  zu denen Erwachsene häufig Alkohol trinken:**  z. B.:   * Feiern * Mit Freunden * Urlaub * Zum Essen   **Nachfragen: Warum wird dann besonders viel getrunken? Findet ihr das gut?** | **Wurfspiel – Reflektion**  **(Alkohol)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **An wen könnt ihr euch wenden, wenn einer von euch oder jemand aus eurer Familie Probleme mit Alkohol hat?**  z. B.:   * Freunde * Familie * Beratungsstellen |
| **Wurfspiel – Reflektion**  **(Alkohol)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Andere Länder – andere Sitten: Gibt es überall auf der Welt die gleichen Trinkgewohnheiten und Gesetze für Alkohol?**  **Nein? Kannst du Beispiele nennen?**  z. B.:   * USA – Alkoholkonsum ist erst ab 21 erlaubt * Schweden – Alkohol wird nicht im Supermarkt verkauft, sondern nur in speziellen „Alkoholläden“ * Marokko – Alkoholkonsum ist in der Öffentlichkeit verboten, hauptsächlich wird Alkohol von Touristen konsumiert | **Wurfspiel – Reflektion**  **(Alkohol)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Woran merkt man, dass jemand zu viel getrunken hat?**  z. B.:   * torkeln und stolpern * lallen * aggressives Verhalten * Bewusstlosigkeit |
| **Wurfspiel – Meinung**  **(Nikotin)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Wie findet ihr das?**  **E-Zigaretten/E-Shisha**   * E-Zigaretten und E-Shishas kann man aktuell ohne Altersbeschränkung in Kiosken und im Internet kaufen. Die Werbung verspricht eine ungefährliche Alternative zum Rauchen. * Manche glauben aber, dass die E-Zigarette den Einstig zum echten Rauchen erleichtert. | **Wurfspiel – Meinung**  **(Alkohol)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Wie findet ihr das?**  **Jugendschutz**   * In Deutschland regelt das Jugendschutzgesetz,  ab welchem Alter Jugendliche Alkohol kaufen und konsumieren dürfen. * Einige Geschäfte und Kneipen setzen sich aber darüber hinweg. * Es kommt auch vor, dass große Geschwister oder sogar Eltern Alkohol für Jugendliche kaufen. |
| **Wurfspiel – Meinung**  **(Nikotin)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Wie findet ihr das?**  **Nichtraucherschutz**   * In zahlreichen Restaurants und Bars gibt es inzwischen Raucher- und Nichtraucher-Bereiche und in vielen Bundesländern sind sie sogar komplett rauchfrei. * Auch auf Bahnhöfen darf nur in bestimmten Bereichen geraucht werden. | \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Wurfspiel – Meinung**  **(Alkohol)**  **Wie findet ihr das?**  **Gesellschaftliche Trinkanlässe**   * Zu vielen freudigen Ereignissen (wie Geburtstage, Beförderungen, bestandene Prüfungen) gehört Alkohol zum „Anstoßen“ und zum Ausdruck der guten Stimmung dazu. * Es wird sogar oft komisch geguckt, wenn man Alkohol bei einer Feier ablehnt. |
| **Wurfspiel – Meinung**  **(Nikotin)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Wie findet ihr das?**  **Zigarettenwerbung**   * Zigarettenwerbung spricht mit seinen Motiven und Botschaften oft junge Leute an, obwohl der Verkauf erst ab 18 Jahren erlaubt ist. * Um Jugendliche zu schützen gibt es in Deutschland Werbeverbote, z. B. in Kinos, aber auch in der Nähe von Schulen. | **Wurfspiel – Meinung**  **(Alkohol)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Wie findet ihr das?**  **„Männer vertragen mehr als Frauen!?“**   * Mit dieser Aussage brüsten sich einige Männer und behaupten, besonders viel Alkohol zu vertragen. * Manche Frauen fühlen sich genötigt, das Gegenteil zu beweisen und schlagen dabei oft über die Stränge. * Nachfragen: Stimmt das überhaupt? |
| **Wurfspiel – Meinung**  **(Nikotin)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Wie findet ihr das?**  **Eigenverantwortung**   * Manche Menschen sagen, dass Raucher/-innen die Kosten für Folgeerkrankungen des Rauchens selber tragen sollen. Sie hätten ja vorher gewusst,  dass Rauchen schädlich ist. | **Wurfspiel – Meinung**  **(Alkohol)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Wie findet ihr das?**  **Trinkverbot im öffentlichen Raum und ÖPNV**   * Auf großen Plätzen in einigen Städten und in den Bussen und Bahnen von einigen ÖPNV-Anbietern ist der Konsum von Alkohol mittlerweile verboten. * Als Gründe werden z. B. Verschmutzungen, unpassendes Verhalten und Belästigung anderer Personen genannt. |
| **Wurfspiel – Dr. Sommer**  **(Nikotin)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg    **Lukas, 13 Jahre, hat dem Dr. Sommer-Team geschrieben:**  „In meiner Clique haben fast alle angefangen zu rauchen. Ich will nicht rauchen, aber ich glaube, dass sie mich uncool finden und nichts mehr mit mir machen wollen, wenn ich nicht auch anfange zu rauche.“  **Was soll Lukas machen?** | **Wurfspiel – Dr. Sommer**  **(Alkohol)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Fabian, 16 Jahren, hat dem Dr. Sommer-Team geschrieben:**  „Auf einer Party haben mein Freund Hans und ich Wetttrinken gemacht und haben uns ordentlich dabei angestachelt. Irgendwann musste Hans kotzen und hat sich danach auf ein Sofa schlafen gelegt. Ich habe meinen Sieg gefeiert und ihn völlig vergessen. Drei Stunden später war er immer noch nicht wieder aufgewacht und wir mussten einen Krankenwagen rufen. Jetzt liegt er auf der Intensivstation im Krankenhaus und ich habe ein furchtbar schlechtes Gewissen.  **Was würdet Ihr Fabian raten?** |
| **Wurfspiel – Dr. Sommer**  **(Nikotin)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Tina, 15 Jahre, hat dem Dr. Sommer-Team geschrieben:**  „Ich habe jetzt meinen ersten Freund und würde gerne die Pille nehmen. Meine Freundin sagt aber dass ich dann nicht mehr rauchen darf.“  **Was soll Tina machen?** | **Wurfspiel – Dr. Sommer**  **(Alkohol)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Jamur, 16 Jahre, hat dem Dr. Sommer-Team geschrieben:**  „Meine Familie ist sehr gläubig, deswegen trinken meine Eltern keinen Alkohol und wollen auch nicht, dass ich welchen trinke. Ich finde das nicht schlimm, aber einige Freunde aus der Schule machen immer blöde Sprüche wenn wir weggehen. Sie sagen, dass ich mich mal gegen meine Eltern auflehnen soll.“  **Was ratet ihr Jamur?** |
| **Wurfspiel – Dr. Sommer**  **(Nikotin)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Silke, 13 Jahre, hat dem Dr. Sommer-Team geschrieben:**  „Meine Eltern rauchen beide sehr viel. Zu Hause rauchen sie zum Glück immer nur auf dem Balkon und im Winter in der Küche, aber im Auto rauchen sie immer. Mir wird dann immer schlecht und wenn wir ankommen stinken meine Klamotten nach Rauch.“  **Mit welchen Argumenten kann Silke ihre Eltern überzeugen, nicht mehr im Auto zu rauchen?** | **Wurfspiel – Dr. Sommer**  **(Alkohol)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Kim, 17 Jahre, hat dem Dr. Sommer-Team geschrieben:**  „Gestern war ich auf einer Party und hab mich ziemlich abgeschossen. Am nächsten Morgen konnte ich mich nur noch an ganz wenig erinnern. Doch dann hab ich gesehen, dass jemand bei der Party echt peinliche Fotos von mir gemacht und online gestellt hat. Meine Mutter ist total ausgeflippt und ich trau mich gar nicht, morgen in die Schule zu gehen.“  **Wie sollte sich Kim jetzt verhalten?** |
| **Wurfspiel – Dr. Sommer**  **(Nikotin)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Tarik, 16 Jahre, hat dem Dr. Sommer-Team geschrieben:**  „Ich rauche nicht, ich will mir doch meine Gesundheit nicht versauen. Meine Kumpel und ich gehen aber oft in Shisha-Bars und chillen. Sie meinen, dass Shisha ok ist, weil da ja nur Apfel und so Zeug drin ist und der Qualm durch das Wasser zusätzlich gefiltert wird.“  **Haben Tariks Kumpel Recht?** | **Wurfspiel – Dr. Sommer**  **(Alkohol)**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Dimitri, 14 Jahre, hat dem Dr. Sommer-Team geschrieben:**  „Ich habe mich letztes Wochenende total blamiert. Ich war zu einer Geburtstagsparty eingeladen und traf dort das Mädchen, in das ich schon lange verliebt bin. Damit ich mich traute, sie anzusprechen, habe ich mir Mut angetrunken. Als ich sie dann endlich ansprach, habe ich nur gelallt und konnte kaum gerade stehen. Sie hat angewidert das Gesicht verzogen und ist gegangen.“  **Was kann Dimitri tun, damit ihm das nicht noch mal passiert?** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Promille Run**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg***Mit der Promille-Brille geht’s euch, als ob ihr 0,8 – 1,2 Promille Alkohol im Blut habt.***  **Was könnt ihr dann nicht mehr so gut wie ohne Alkohol? Nennt mir mindestens 3 Dinge.**  z. B.:   * Nicht mehr klar sehen * Nicht mehr so gut wahrnehmen * Nicht mehr gerade gehen * Nicht mehr so schnell reagieren * Nähe und Distanz nicht mehr richtig einschätzen * Nicht mehr sicher etwas tun   **Nachfrage: Und kann das gefährlich werden?** | \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Promille Run**  ***Mit der Promille-Brille geht’s euch, als ob ihr 0,8 – 1,2 Promille Alkohol im Blut habt.***  **Warum ergeben sich daraus Gefahren im Straßenverkehr?**  z. B.:   * Entfernungen sind schwerer einzuschätzen * Man wird unaufmerksamer * Das Reaktionsvermögen nimmt ab * Es kann zu Selbstüberschätzung und riskantem Fahrverhalten kommen * Man missachtet schneller Verkehrsregeln und bringt somit sich selbst und andere Menschen in Gefahr |
| **Promille Run**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  ***Mit der Promille-Brille geht’s euch, als ob ihr 0,8 – 1,2 Promille Alkohol im Blut habt.***  **Wie fühlt ihr euch jetzt?  Nennt mir mindestens 3 Dinge, die euch auffallen.**  z. B.:   * Unsicher * Schwindelig * Torkelig * Schwummerig * Übel | **Promille Run**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  ***Mit der Promille-Brille geht’s euch, als ob ihr 0,8 – 1,2 Promille Alkohol im Blut habt.***  **Was meint ihr: In welchen Situationen sollte Alkohol absolut tabu sein?**  z. B.:   * In der Schule?! * Im Straßenverkehr?! * Beim Sport?! * Bei der Arbeit?! * Wenn man schwanger ist?! * Wenn man Medikamente nimmt?!   **Nachfrage: Und weshalb?** |
| \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Promille Run**  ***Mit der Promille-Brille geht’s euch, als ob ihr 0,8 – 1,2 Promille Alkohol im Blut habt.***  **Was solltet ihr jetzt lieber nicht mehr machen und wobei könntet ihr euch jetzt richtig blamieren?**  z. B.:   * Tanzen?! * Sport?! * Flirten/Knutschen?! * Texten/Posten?! * Essen?! * noch mehr trinken?!   **Nachfrage: Und weshalb?** | \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Promille Run**  ***Mit der Promille-Brille geht’s euch, als ob ihr 0,8 – 1,2 Promille Alkohol im Blut habt.***  **Was glaubt ihr: Wieso besaufen sich Leute,  obwohl sie nicht mal mehr gerade gehen können und sich kaum mehr unter Kontrolle haben?**  **Nachfrage: Und wie findet ihr das?** |
| **Promille Run**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Wie lange hat jemand noch Alkohol im Blut, nachdem er oder sie ein kleines Glas Bier (0,25l) getrunken hat?**   1. Eine halbe Stunde 2. **Eine bis zwei Stunden** 3. Kommt drauf an, wie viel man vorher gegessen hat   Nach einem Glas Alkohol hat jemand noch ca. 1 bis 2 Stunden Alkohol im Blut (Durchschnittswert). So lange steht diese Person folglich unter Alkoholeinfluss. Es stimmt, dass der Körper sich an Alkohol gewöhnt und man sich nicht mehr so schnell betrunken fühlt. Alkohol wirkt sich aber wegen der betäubenden Wirkung auf das Nervensystem immer negativ auf bestimmte Fähigkeiten aus (Reaktionsschnelligkeit, Konzentrationsvermögen, Sehleistung etc.), egal wie alkoholgewöhnt man ist. Eine Gewöhnung an Alkohol ist übrigens immer ein Warnzeichen und kann ein erster Schritt in Richtung Abhängigkeit vom Alkohol sein. | **Promille Run**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Wird man schneller betrunken wenn man verschiedene Alkohole durcheinander trinkt?**   1. Ja 2. **Nein**   Die Wirkung des Alkohols scheint besonders heftig, wenn verschiedene Sorten durcheinander getrunken werden. Das liegt daran, dass viele alkoholische Getränke neben dem reinen Alkohol (Ethanol) auch unterschiedliche Fuselalkohole enthalten. Diese Begleitalkohole entstehen während der Gärung. Zusätzlich zum reinen Alkohol muss der Körper auch diese Begleitalkohole abbauen. Das vermindert die Herzleistung und das Gehirn wird mit zu wenig Sauerstoff versorgt. Wenn jemand durcheinander trinkt, verliert er oder sie eventuell auch schneller den Überblick über die Trinkmenge. Das Gefühl der Betrunkenheit verstärkt sich, die tatsächliche Betrunkenheit bleibt aber abhängig vom reinen Alkoholgehalt. |
| **Promille Run**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Warum vertragen viele Japanerinnen und Japaner wenig Alkohol?**   1. Weil sie auf Grund von religiösen Verboten nicht an Alkohol gewöhnt sind 2. Weil sie viel rohen Fisch (Sushi) essen. Das Fischeiweiß verschlechtert den Abbau des Alkohols im Stoffwechsel. 3. **Weil vielen von ihnen ein Enzym zur Verarbeitung des Alkohols fehlt.**   Vielen asiatischen Menschen fehlt ein Enzym, das den Alkohol abbaut. Auch bei nicht-asiatischen Menschen kommt dies vor, allerdings seltener. | **Promille Run**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Was ist ein Black-out durch Alkohol?**   1. Kurze Ohnmacht 2. **Vorübergehende Gedächtnisstörung / Filmriss** 3. Vergesslichkeit   Ein alkoholbedingter Black-out entsteht, wenn jemand so viel Alkohol getrunken hat, dass sein Gehirn nicht mehr in der Lage ist, das Erlebte abzuspeichern. Dann spricht man von einem Filmriss. Während des Trinkens merkt die betroffene Person nicht, dass ihr Gehirn beeinträchtigt ist. Auch die unmittelbare Umgebung kriegt das nicht immer mit. Hinterher weiß die Person nicht mehr, was alles passiert ist. Und das kann ziemlich peinlich werden. Alkohol kann die Gedächtnisfunktion des Gehirns kurzfristig ausschalten. |
| **Promille Run**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Auf welche Organe wirkt sich übermäßiger Alkoholkonsum aus?**   1. **Auf alle Organe** 2. Auf Leber und Gehirn 3. Auf Herz und Lunge   Übermäßiger Alkoholkonsum wirkt sich auf alle Organe aus! Am bekanntesten sind sicherlich Lebererkrankungen. Die Leber kümmert sich darum, den Alkohol im Körper wieder abzubauen. Lebererkrankungen durch Alkohol sind zum Beispiel: Leberschwellung, -verfettung und schließlich -zirrhose. Auch das Gehirn ist stark in Gefahr. Weitere Risiken: Bauchspeicheldrüse, Magen und Darm können sich entzünden. Die Gefahr von Krebserkrankungen steigt (für Leber, Magen, im Bereich von Mund- und Rachenhöhle, für den Kehlkopf und die Speiseröhre). | **Promille Run**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Wie kann sich Alkohol auf das Sexleben auswirken?**   1. Frauen haben mehr Lust 2. Männer haben weniger Lust 3. **Männer und Frauen schützen sich nicht so gut beim Sex**   Wenn Menschen getrunken haben, werden sie lockerer und viel unkritischer. Dadurch tun sie Dinge, die sie im nüchternen Zustand nicht tun würden. Sie landen schneller mit jemandem im Bett, auch mit jemandem, dem sie nicht vertrauen. Leute, die getrunken haben, benutzen in solchen Situationen seltener Kondome. Eine ungewollte Schwangerschaft oder eine Geschlechtskrankheit kann die Folge sein. Eine Geschlechtskrankheit kann man übrigens bekommen, ohne dass man es merkt. |
| **Promille Run**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Wie lautet die Faustregel für risikoarmen Alkoholkonsum bei Erwachsenen?**   1. Nie mehr als 10-12 Gläser am Wochenende 2. **Nie mehr als etwa 1 Glas pro Tag, mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche** 3. Nie mehr als 5-6 Gläser am Tag   Für Erwachsene ist es in der Regel risikoarmen, wenn eine Frau ca. 1 Glas und ein Mann ca. 2 Gläser am Tag trinken und an mindestens zwei Wochentagen ganz auf Alkohol verzichten. Für Jugendliche sieht das aber ganz anders aus: Alkohol schädigt Jugendliche viel stärker als Erwachsene. Jugendliche sollten deshalb möglichst selten und möglichst wenig Alkohol trinken. | **Promille Run**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Was kannst du tun um schneller wieder nüchtern zu werden?**   1. Kaffee trinken 2. Schlafen 3. Viel bewegen 4. Kalt duschen 5. **Nichts**   Alkohol wird zu ungefähr 90% von der Leber abgebaut. Man kann Alkohol darum nicht durch viel Bewegung „wegschwitzen“. Es dauert ungefähr 1 bis 1,5 Stunden, bis die Leber den Alkohol aus einem Standardglas (10 g Reinalkohol) abgebaut hat. Diese Dauer kann durch nichts beschleunigt werden. Nach einer Tasse Kaffee, einer kalten Dusche oder an der frischen Luft fühlst du dich vielleicht etwas besser, dein Blutalkoholgehalt ist aber immer noch derselbe. |
| **Promille Run**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Ist Alkohol für Jugendliche schädlicher als für Erwachsene?**   1. Nein, da ein junger Körper fitter ist 2. Für beide gleich schädlich 3. **Ja, für Jugendliche ist Alkohol viel schädlicher**   Alkohol beeinträchtigt den Körper von Kindern und Jugendlichen generell sehr viel stärker als den Erwachsener. Das liegt daran, dass die Entwicklung der Organe noch nicht abgeschlossen ist und diese daher viel anfälliger für Alkohol sind. Besonders das Gehirn ist eine echt problematische Zone, da hier Reifungsprozesse bis zum 20. Lebensjahr noch nicht abgeschlossen sind und das Gehirn in dieser Phase besonders stark angegriffen werden kann. | \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Promille Run**  **Wird man schneller nüchtern, wenn man sich übergibt?**   1. Kommt darauf an ob Mann oder Frau 2. Ja, klar 3. **Nein, davon wird man nicht nüchtern**   Der Alkohol wird nach dem Trinken ziemlich schnell in das Blut aufgenommen. Man wird also nicht schneller wieder nüchtern, wenn man sich übergeben muss – der Alkohol ist bereits im Blut und die Leber muss ihn abbauen. Auch mit Kaffee, Tanzen oder sonstigen Rezepten lässt sich der Abbau nicht beeinflussen. |
| **Promille Run**  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg**Wenn die werdende Mutter Alkohol trinkt, wie hoch ist dann der Alkoholspiegel ihres ungeborenen Kindes?**   1. Der Alkoholspiegel von Mutter und Kind ist gleich hoch. 2. Die Nabelschnur sorgt dafür, dass der Alkohol nicht beim Kind ankommt. 3. **Der Alkoholspiegel des Kindes kann zeitweise sogar höher sein als bei der Mutter.**   Der Alkohol gelangt über die Nabelschnur ins Blut des ungeborenen Kindes – und innerhalb weniger Minuten haben Mutter und Kind den gleichen Alkoholspiegel. Allerdings baut sich beim Kind der Alkohol langsamer ab und es hat in der Folge einen höheren Alkoholspiegel als die Mutter. | \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Promille Run**  **Was glaubst Du? Wie viel Alkohol in der Schwangerschaft ist schädlich für das Kind?**   1. Ab und zu ein Gläschen ist nicht so schlimm. 2. **Alkohol kann auch bereits in kleinen Mengen schädlich für die Entwicklung des Kindes sein.** 3. Es kommt auf die Art des Alkohols an (Wein, Bier etc.).   Wenn eine schwangere Frau trinkt, verteilt sich der Alkohol über ihren gesamten Körper und gelangt über den verbunden Blutkreislauf auch in den Körper des Kindes. Alle alkoholischen Getränke sind schädlich, aber Alkoholgehalt und Menge spielen natürlich eine Rolle. Es gibt keine Menge, von der man mit Sicherheit sagen kann, dass sie harmlos ist.  Eines ist aber sicher: Alkoholbedingte Schäden lassen sich zu 100% vermeiden, wenn in der Schwangerschaft komplett auf Alkohol verzichtet wird. |
| \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Promille Run** KDL low  **Warum werden Frauen schneller betrunken?**   1. Weil die weiblichen Hormone die Aufnahme von Alkohol in den Blutkreislauf begünstigen 2. **Weil der Flüssigkeitsanteil im Körper bei Frauen geringer ist als bei Männern** 3. Es gibt keinen Unterschied, Frauen werden genauso schnell betrunken wie Männer.   Frauen haben einen geringeren Flüssigkeitsanteil am Körpergewicht als Männer. Außerdem sind sie oft leichter als Männer. Deshalb verteilt sich der Alkohol bei ihnen auf insgesamt weniger Flüssigkeit. Die Folge ist: Die Alkoholkonzentration im Blut steigt bei Frauen schneller an als bei Männern. | **Promille Run** KDL low  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Wie viel Promille Blutalkoholkonzentration hat ein 65 kg schwerer Mann ungefähr nach 0,5 l Bier?**   1. 0,1 Promille 2. **0,44 Promille** 3. 0,8 Promille   Genau genommen müssten weitere Faktoren wie die Trinkgeschwindigkeit oder der Alkoholabbau bei der Berechnung mit bedacht werden. Als Schätzwert kommt die angegebene Promillezahl aber gut hin.  Die Formel ist:  Promille = Reinalkohol / Körperflüssigkeit (zum Nachrechnen auf Internetseite von Alkohol? kenn dein Limit verweisen) |
| \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Promille Run** KDL low  **Welche chemische Substanz ist der Trinkalkohol?**   1. **Ethanol** 2. Methanol 3. Glykol   Für Trinkalkohol wird Ethanol verwendet. Methanol und Glykol sind ebenfalls Alkohole, allerdings nicht genießbar, d. h. bereits geringe Mengen führen zu starken Vergiftungserscheinungen bis hin zum Tod. Verwendung findet Methanol beispielsweise als Kraftstoff. | \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Promille Run** KDL low  **Ab wie viel Promille kann es bei „alkoholtypischen Ausfallerscheinungen“ (unsichere Fahrt/Fehler) zu einem Führerscheinentzug kommen?**   1. **Ab 0,3 Promille** 2. Ab 0,5 Promille 3. Ab 0,8 Promille   Auch wenn manche es nicht glauben wollen: Schon ab beispielsweise einem Glas Bier (0,3 l) beginnt die Beeinträchtigung von Wahrnehmung und Reaktionsvermögen, während die Risikobereitschaft ansteigt. Die Polizei geht deshalb bei einem Verkehrsvergehen oder Unfall und einem gemessenen Promillewert von mindestens 0,3 Promille davon aus, dass der Alkoholkonsum die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigt hat und wird Anzeige erstatten. |
| **Promille Run** KDL low  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Alkoholabhängigkeit kann verschiedene Ursachen haben. Welcher der folgenden Risikofaktoren wirkt sich am stärksten aus?**   1. Die Familie bzw. die Erziehung 2. Ungünstige Lebensumstände, wie z. B. Arbeitslosigkeit 3. Die Gene 4. **Das Trinkverhalten**   Eine unmittelbare Gefährdung erwächst in erster Linie aus dem **Konsumverhalten**. Grundsätzlich gilt: Jeder Mensch, der zu viel trinkt, kann abhängig werden. Gesundheitliche Schäden sind aber nicht nur mit Abhängigkeit verbunden, sondern können auch die Folge von riskantem bzw. missbräuchlichem Alkoholkonsum sein. | **Promille Run** KDL low  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Wie viel Alkohol dürfen schwangere Frauen trinken?**   1. Bis zu zwei kleine Gläser Alkohol pro Tag (z. B. 0,2 l Wein) sind unbedenklich. 2. **Gar keinen Alkohol.** 3. Solange die schwangere Frau nicht betrunken ist,  ist Alkohol kein Problem. 4. Das hängt davon ab, wie stark die Schwangere an Alkohol gewöhnt ist.   **Bereits geringe Mengen Alkohol stellen ein Risiko für das werdende Kind dar.** Die Mutter versorgt das heranwachsende Baby über die Plazenta mit Nährstoffen. Darüber gelangt auch der Alkohol in den Blutkreislauf des Embryos. |
| **Promille Run** KDL low  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Wie beeinflusst viel zu viel Alkohol den Körper beim Sex?**   1. die Wahrscheinlichkeit für multiple Orgasmen steigt bei beiden Partnern an 2. **Männer können Erektionsprobleme bekommen** 3. durch die desinfizierende Wirkung von Alkohol sinkt das Schwangerschaftsrisiko   Kleine Mengen Alkohol können sexuell anregend sein, aber mit zunehmendem Konsum passiert häufig das Gegenteil. Mediziner gehen davon aus, dass es bereits ab etwa 0,4 bis 0,5 Promille zu ersten Beeinträchtigungen der männlichen Standfestigkeit kommt. Ab 1,0 Promille kann davon ausgegangen werden, dass die Fähigkeit zur Erektion nicht mehr vorhanden ist. | **Promille Run** KDL low  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Was versteht man unter dem Begriff "Rausch-Trinken"?**   1. Wenn jemand mehr als 3,0 Promille Alkohol im Blut hat 2. **So viel Alkohol zu trinken, dass man in kurzer Zeit betrunken wird** 3. Wenn man Alkohol durcheinander trinkt, um betrunken zu werden   Laut Definition werden dabei fünf oder mehr (bei Frauen bereits ab vier) Standardgläser Alkohol bei einer Gelegenheit bzw. innerhalb kürzester Zeit getrunken. Die Gefahren beim "Rausch-Trinken" sind vor allem:  1. gesteigerte Aggressivität 2. risikofreudiges Verhalten (besonders im Straßenverkehr und in der Sexualität) 3. natürliche Warnsysteme werden vom Alkohol betäubt oder ausgeschaltet  4. Gefahr einer Alkoholvergiftung (akute Lebensgefahr!) |
| \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Promille Run** KDL low  **Tim hat bei einer Feier Sekt getrunken. Weil er mit dem Auto unterwegs ist, möchte er möglichst schnell auf null Promille kommen. Was kann er tun?**   1. **Egal, was er tut, die Abbaugeschwindigkeit kann er nicht beeinflussen.** 2. Er sollte viel Wasser trinken, damit sich der Alkohol auf mehr Körperflüssigkeit verteilt. 3. Er sollte sich möglichst viel bewegen, um den Alkohol auszuschwitzen.   Pro Stunde werden zwischen 0,1 und 0,15 Promille abgebaut. Der Abbau des Alkohols wird fast vollständig von der Leber geleistet. Nur ganz geringfügig wird der Alkohol über Schweiß und Atemluft ausgeschieden. Und die Arbeit der Leber lässt sich nicht beschleunigen. | **Promille Run** KDL low  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Was ist eigentlich ein „Kater“?**   1. Wenn man am nächsten Tag noch Alkohol im Blut hat 2. **Eine Vergiftung des Körpers beim Alkoholabbau und durch Flüssigkeitsmangel** 3. Eine Entzugserscheinung, die auftritt, wenn der Körper keinen Alkohol mehr erhält   Der Abbau des Alkohols erfolgt in verschiedenen Phasen. Unter anderem wird dabei das giftige Zwischenprodukt Acetaldehyd gebildet. Erschwerend kommt Flüssigkeitsverlust hinzu, der vor allem für die Kopfschmerzen am nächsten Tag sorgt. Weitere mögliche Symptome eines Katers sind Übelkeit und Erbrechen. Auch die Leistungsfähigkeit ist deutlich herabgesetzt, und das manchmal über den Tag danach hinaus. |
| **Promille Run** KDL low  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg**Welche Promillegrenze gilt für Fahranfänger/-innen  in der Probezeit und für junge Erwachsene  unter 21 Jahren?**   1. **0,0 Promille** 2. 0,3 Promille 3. 0,5 Promille   Wer über null Promille liegt, begeht automatisch eine Ordnungswidrigkeit, die mit einem Bußgeld und einem Punkt in Flensburg geahndet wird. Außerdem verlängert sich die Probezeit auf vier Jahre und eine Nachschulung wird fällig. | **Promille Run** KDL low  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg**Kann man es schaffen, nach einer Alkoholabhängigkeit ganz ohne Alkohol zu leben?**   1. **Ja** 2. Nein   Viele Alkoholabhängige schaffen es durch Therapien und die Unterstützung von Vertrauenspersonen, dauerhaft abstinent zu leben, also keinen Alkohol mehr zu trinken. Trotzdem beschäftigt sie das Thema meist weiterhin ihr ganzes Leben. Das liegt vor allem an dem so genannten Suchtgedächtnis: Durch den jahrelangen Alkoholkonsum wird das Belohnungssystem des Gehirns über einen langen Zeitraum regelmäßig aktiviert. Diese positiven Erfahrungen werden im Suchtgedächtnis gespeichert. Auch Jahrzehnte nach einem erfolgreichen körperlichen Entzug verliert das Suchtgedächtnis nicht seine potenzielle Wirkung. |
| **Promille Run** KDL low  \\Sinus-SBS\01.Projekte\JFT\Materialien\Logos+Grafik\JFT_Logo+Grafikelemente\JFTNA - Logos 2015\LOGO.jpeg  **Oft stehen Straftaten im Zusammenhang mit dem Konsum von Alkohol. Was meinst du wird unter Alkoholeinfluss wahrscheinlicher?**   1. Man begeht eher eine Straftat 2. Man wird eher Opfer einer Straftat   **Beide Antworten sind richtig.** Der Konsum von Alkohol kann dazu führen, dass bei manchen Menschen die Hemmschwelle sinkt, Verbrechen oder Gewalttaten zu begehen. Manchmal führen sie den Konsum sogar als Erklärungsversuch (z. B. bei Sexualdelikten) an. Aber der Konsum von Alkohol führt auch dazu, dass man unaufmerksamer und auch hilfloser wird. Somit kann man auch eher Opfer von z. B. Diebstählen oder Gewaltdelikten werden. |  |