**Alkohol: Jugendliche im Rausch (Lena Ullrich)**

Immer mehr Jugendliche greifen zur Flasche - mit schlimmen Folgen. Hier erfahrt ihr ein paar harte Fakten über die Gesellschaftsdroge Alkohol.

Saufen bis der Arzt kommt: In Deutschland wird Alkohol immer mehr zu einem Problem unter Jugendlichen. Das Bundesamt für Statistik erfasst jährlich rund 23 Tausend Jugendliche, die im Alter von zehn bis 20 Jahren wegen einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus eingeliefert werden. Alarmierend: Seit dem Jahr 2002 hat sich ihre Zahl sogar verdoppelt. Außerdem greifen vermehrt auch Kinder unter zwölf Jahren zur Flasche. Dabei handelt es sich in den meisten Fällen noch nicht mal um einen Ausrutscher: Auf Partys, in Clubs oder auf der Straße betrinken sich viele Jugendliche vorsätzlich bis zum Umfallen. Verständnisvolle Barbetreiber organisieren dazu die passenden Events: Hoch im Trend liegen zum Beispiel "50-Cent-" oder "Flatrate-Partys", auf denen die Feierwütigen für einen Fixbetrag frei trinken können. Am nächsten Tag geistern Worte wie "trinkfest", "dicht", "Blackout" oder "One-Night-Stand" über den Schulhof. Doch ob Kater oder Koma: Die körperlichen Folgen von Alkoholexzessen in jungen Jahren wiegen schwer. Hier findet ihr ein paar wichtige Infos für einen gesunden Umgang mit Alkohol!

Alkohol gewinnt man aus der Gärung von Zuckerarten mit Hilfe von Hefe. Zum Beispiel ist Bier aufgebrochene Gerste, die man mit Wasser und Hopfen vermengt, aufgekocht und anschließend lange gären lassen hat. Wein dagegen entsteht aus der natürlichen Gärung von Fruchtzucker: Sehr reifes Obst enthält folglich geringe Mengen an Alkohol.

In Deutschland sind hochprozentige Getränke, wie zum Beispiel Schnaps oder Whiskey, für Jugendliche unter 18 Jahren verboten. Ab 16 Jahren dürfen Jugendliche jedoch schon Bier, Wein und Sekt trinken.

Alkohol beeinflusst die Zentren des Gehirns: Geringe Mengen Alkohol regen den Kreislauf zunächst an und wirken belebend. Alkoholexzesse dagegen verkehren diese Wirkung: Bei zwei Promille stellt sich ein Gefühl der Betäubung ein. Die Folgen: Störungen des Gedächtnisses und eine höhere Orientierungslosigkeit. In schlimmen Fällen kann das auch zu bleibenden Gedächtnislücken führen - einem sogenannten Blackout: Das bedeutet, dass sich jemand nicht mehr daran erinnern kann, wie er den Weg nach Hause gefunden hat oder mit wem er zusammen war.

In betrunkenem Zustand lässt die Seh- und Koordinationsfähigkeit nach: Bei etwa einem Promille fangen die Menschen an zu torkeln und zu lallen. Bei einer Alkoholvergiftung können Menschen sogar das Bewusstsein verlieren und an einem Atemstopp oder Herzstillstand sterben. Eine Alkoholvergiftung kann bei zwei bis drei Promille entstehen. Wer häufig Alkohol konsumiert hat auch langfristige Schäden zu fürchten: So greift Alkohol besonders die Leber an: Denn sie ist dafür zuständig den Alkohol abzubauen. Aber auch das Risiko für Krebs oder Gehirn- und Herzschäden nimmt bei häufigem Alkoholkonsum zu - selbst in geringen Mengen. Und noch was: Zu viel Alkohol ist im wahrsten Sinne des Wortes nur etwas für Dumme! Bei jedem Rausch werden Millionen kleiner Gehirnzellen zerstört. Schon vier bis fünf Jahre steter Alkoholkonsum reicht aus, um das Gehirn messbar schrumpfen zu lassen. Davon ist zunächst nur die Merkfähigkeit betroffen, doch nach und nach schwindet auch die Intelligenz dahin!

Grundsätzlich gilt für alle Menschen: In großen Mengen ist Alkohol Gift für den Körper. Aber da Alkohol die Zellen schädigt, ist er für Jugendliche besonders gefährlich. Denn Jugendliche befinden sich noch im Wachstum: Trinkt ein Jugendlicher zu viel, können sich seine Organe und sein Gehirn nicht voll entwickeln.

Der Bierbauch ist nicht von Alkoholgegnern erfunden worden: Ein Gramm Alkohol enthält mehr Kalorien, als ein Gramm Zucker und fast so viel Kalorien, wie ein Gramm Fett. Aber das ist nicht alles: Alkohol sorgt auch dafür, dass der Körper überschüssiges Fett langsamer abbaut.

Der Körper nimmt Alkohol über den Dünndarm und die Schleimhäute auf. Von dort gelangt er schnell in die Blutbahn. Der größte Teil des aufgenommenen Alkohols wird von der Leber abgebaut. Sie braucht etwa eine Stunde, um 10 Gramm reinen Alkohol, also ein kleines Glas Bier oder ein Glas Schnaps, abzubauen. Übrigens: Die Leber baut Alkohol auch nicht schneller ab, wenn man viel Wasser trinkt, sich bewegt oder etwas Fettiges isst.

Wer zu viel Alkohol trinkt, hat am nächsten Tag mit starken Kopfschmerzen und Schwindel zu rechnen. Das liegt daran, dass der Körper durch alkoholische Getränke mehr Flüssigkeit verliert, als er durch sie aufnehmen kann. Deshalb ist es sehr sinnvoll, neben Alkohol auch immer Wasser zu trinken. Fettreiche Nahrung ist jedoch keine gute Prävention: Denn "Pommes Majo" verzögern nur die Aufnahme des Alkohols - zusammen mit dem schwer verdaulichen Nahrungsbrei bleibt er länger im Magen und gelangt erst später in den Blutkreislauf.

Quelle: <http://www.geo.de/GEOlino/mensch/alkohol-jugendliche-im-rausch-61444.html> [Letzter Aufruf: 10.05.2016].

**Arbeitsaufträge:**

**I) Ordnen Sie die folgenden Teilüberschriften den Absätzen zu:**

**Was ist ein Kater?**

**Was ist Alkohol?**

**Ab welchem Alter dürfen Jugendliche Alkohol trinken?**

**Wie baut der Körper Alkohol ab?**

**Warum schadet Alkohol jungen Menschen?**

**Welche körperlichen Schäden verursacht zu viel Alkohol?**

**Welche Wirkung hat Alkohol auf das Bewusstsein?**

**Stimmt es, dass Alkohol dick macht?**

**II) Markieren Sie die wichtigsten Stellen im Text!**

**III) Erstellen Sie ein Mindmap!**