

Viernenheim



„Cool“ sein und einfach mal „Nein“ sagen

Alkohol-Aufklärungskampagne „Glasklar“ der DAK: Siebtklässler der Friedrich-Fröbel-Schule im verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol spielerisch sensibilisiert

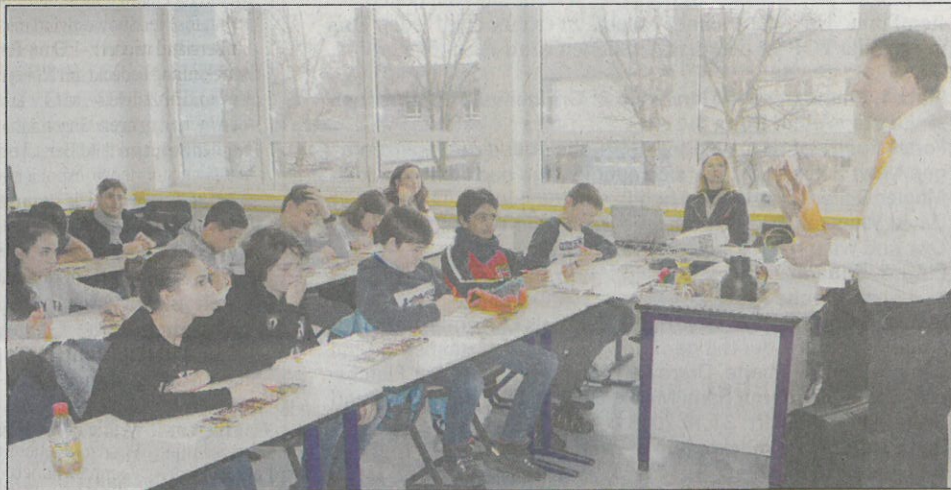
Von Daniel Klier

Viernheim – Einen Ball in den Korb zu werfen, klingt einfach. Mit einem Alkoholgehalt von 1,3 Promille war dies jedoch eine kleine Herausforderung. Die Siebtklässler der Friedrich-Fröbel-Schule (FFS) setzten sich für diese Aufgabe eine sogenannte Rauschbrille auf und bewältigten den kleinen Parcours mit Verkehrsleitkegeln. Auch das Greifen nach dem Ball fiel gar nicht so leicht. „Eine sehr wichtige Erfahrung, die die Kinder hiermit machen. Selbstverständlich haben die Schüler damit ihren Spaß, doch dies hat einen ernsten Hintergrund“, sagte Robert Gahler. Der Leiter der DAK-Gesundheit in Bensheim führte zusammen mit seiner Stellvertreterin Sandra Scheu die Aktion „Glasklar“ durch und sensibilisierte die Jugendlichen zum Thema Alkohol. Im Jahr 2016 wurden 34 Kinder und Jugendliche im Kreis Bergstraße mit einer Alkoholvergiftung in Krankenhäuser eingeliefert. Zwar ist ein leichter Rückgang der Zahlen zu verzeichnen, doch jeder einzelne Fall ist zu viel.

Alkohol trinken viele Kinder und Jugendlichen eigentlich nur, um zu einer Gruppe zu gehören und „cool“ zu sein. Dabei ist einfach mal „Nein“ sagen die richtige Einstellung. Auch das Jugendschutzgesetz in Deutschland kam in diesem Zusammenhang ins Gespräch. Ab 16 Jahren ist es nämlich erst erlaubt, Alkohol in öffentlichen Bereichen zu trinken. Dabei ist aber zu beachten, dass nur Sekt und Bier an über 16-Jährige abgegeben werden darf; Schnaps und Wodka etwa erst ab 18 Jahren. Unbekannt war bei den Siebtklässlern der Fröbel-Schule das sogenannte Apfelsaftgesetz. Das besagt nämlich, dass in Gaststätten ein nicht alkoholisches Getränk billiger sein muss, als das billigste alkoholische Getränk. So ist es verboten, dass etwa ein Bier günstiger zu bekommen ist, als der Apfelsaft. In alkoholischen Getränken stecken sehr viele Zutaten, leider nicht immer gute. Bei einer Präsentation wurde verdeutlicht, was in Alkohol steckt: „Auf den Flaschen steht zwar der reine Alkoholgehalt, doch wie viel Gramm das genau sind, ist unbekannt. Im ersten Moment denkt man ja an eine eher kleine Menge, doch umgerechnet auf den Inhalt ist das teilweise sehr viel“.

Kalorienzahl geht schnell in die Höhe

Ein Glas Bier (0,25 l) enthält 4,8 Vol.-% Alkohol und einen Alkoholgehalt von 10 g. In Schnaps, Wodka und Rum (0,02 l) sind 35 bis 40 Vol.-% Alkohol angegeben, was einem Alkoholgehalt von 6 g entspricht. Ganze 10 g Alkohol nimmt man mit nur einem Glas Wein bzw. Sekt (0,1 l) zu sich. Reiner Alkoholgehalt hier: 11 Vol.-%. In Likör-Fläschchen (0,02 l) sind es 20 % reiner Alkohol, umgerechnet 3g. Die Polizei lässt bei Kontrollen gerne mal die Leute in ein Gerät pusten, um den Atemalkohol festzustellen.



Sandra Scheu und Robert Gahler, Mitarbeiter der DAK-Gesundheit sowie Peter Long, Beratungslehrer und Koordinator für den Bereich Schule und Gesundheit mit den Siebtklässlern. Fotos: Klier

Jeder kann aber auch für sich seinen Alkoholgehalt ausrechnen, mit einer Formel, die die Mitarbeiter der DAK-Gesundheit den Schülerinnen und Schülern zeigten. Ebenfalls wurden die Richtwerte für Frauen und Männer vorgestellt. Verwundert hatte es die Jugendlichen, dass 1g Alkohol ganze 7 Kilokalorien beinhaltet. Am besten ist natürlich noch das gute alte Mineralwasser mit 0 Kalorien. In Bier (0,33 l) sind schon 139, in Sekt (0,33 l) 264 Kalorien erhalten. Im Vergleich hat eine Portion Spaghetti Bolognese 390 Kilokalorien und eine große Portion Obstsalat mit Schlagsahne 290. In Kaugummi stecken pro Stück „nur“ 10 Kalorien.

Robert Gahler übernahm den Abschluss der Aktion „Glasklar“. Insgesamt zehn Fragen galt es, bei einem Quiz zu lösen – unter anderem: Was gibt der Promillewert an? Welche Regelung gilt im Straßenverkehr zum Alkoholkonsum für Fahranfänger? Wer alle Fragen richtig beantwortete, bekam das Lösungswort „Durchblick“ heraus. Alkohol wirkt bei Kindern und Jugendlichen viel stärker, da der ganze Körper und das Gehirn noch nicht richtig ausgewachsen ist. Fröhlich, zwangloser und entspannter – so fühlen sich Erwachsene bei einem Promillegehalt im Blut von 0,2. Bei bereits 0,5 Promille lässt die Reaktionsgeschwindigkeit deutlich nach und die Risikobereitschaft steigt an. Situationen nicht mehr richtig einschätzen, kommt bei einem Promillewert von 1 vor. Orientierungs- und Gedächtnisstörungen („Filmriss“) können bei etwa 2 Promille aufkommen, genauso wie schwere Gleichgewichtsstörungen und Erbrechen.

Von einer schweren Alkoholvergiftung, die zudem tödlich enden kann, spricht man bei über 3 Promille. Vielen ist auch gar nicht bewusst, dass das Veröffentlichen von „Partybildern“ schlimme Folgen haben kann. „Die Arbeitgeber schauen danach und das kann einem dann das ganze Leben begleiten. Denn das Internet

vergisst nichts“, hoben die beiden Referenten Sandra Scheu und Robert Gahler hervor.

Viele Angebote für die Klassen

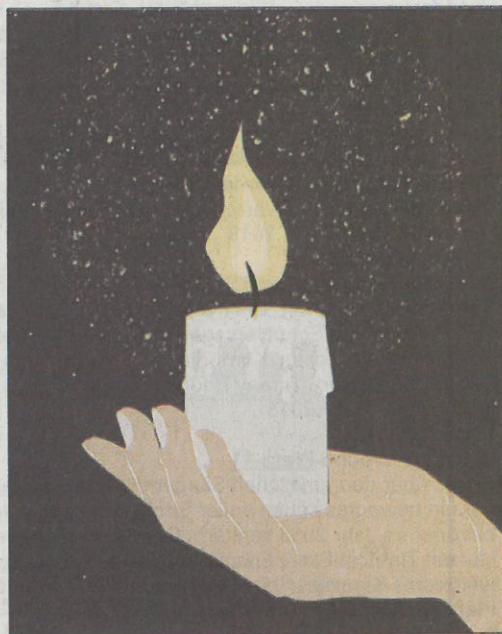
Die Klassen 7a und 7b erlebten jeweils zwei spannende, informa-

tive und unterhaltsame Schulstunden. „Uns ist es ein Anliegen, den Gedanken der Nachhaltigkeit aufzugreifen. Ganz verschiedene Bausteine bieten wir zusammen mit Kooperationspartnern an. Darüber sind wir sehr dankbar“, sagte Peter Long.

Fortsetzung auf Seite 3

Christuskirchengemeinde: Besonderer Gottesdienst zum Weltgedenktag für verstorbene Kinder am kommenden Sonntag in der Friedenskirche

Viernheim (vt) – Immer am zweiten Sonntag im Dezember ist der Weltgedenktag für verstorbene Kinder, das *Weltweite Kerzenleuchten* (Worldwide Candle Lighting). Kerzen an spielen diesem Tag eine besondere Rolle. Denn am Abend um 19 Uhr werden für eine Stunde Kerzen sichtbar in die Fenster der Häuser gestellt und angezündet. All diese Lichter zeigen: Verstorbene Kinder leuchten in den Herzen der Menschen weiter. Es entsteht durch die abendlichen Lichter eine Lichterwelle, die in 24 Stunden einmal um die Welt wandert. In der Evangelischen Friedenskirche will die Christuskirchengemeinde deshalb am kommenden Sonntag, den 9. Dezember, um 10 Uhr im Gottesdienst an alle verstorbenen Kinder denken und für sie ein Licht anzünden. Es liegt ein Gedenkbuch für verstorbene Kinder aus, deren Namen später im Gottesdienst verlesen werden und für die Familien und Freunde ein Licht anzünden können. Betroffene Eltern, Geschwister, Großeltern, Verwandte, Freundinnen und Freunde bekommen noch einmal Raum für ihre vielfältigen Gefühle: Trauer, Dankbarkeit, Liebe und auch Zorn. Die Gemeinschaft der Gemeinde möchte betroffene Familien, Freundinnen und Freunde auf einem Stück ihres Lebensweges begleiten. Ihre Gefühle sollen an diesem 2. Advent Raum und Zeit bekommen. So lädt die Christuskirchengemeinde herzlich ein zu diesem besonderen, im Team mit



Pfarrerin Dr. Dannemann gestaltet Gottesdienst in die Konrad-Adenauer-Allee 16. Foto: Jessica Hefner