Viernheim

Alkoholgehalt in Gramm umgerechnet

Aktion „Glasklar“: Alkoholprävention an der **Friedrich-Fröbel-Schule** / Schüler sensibilisiert, welche Folgen ein übermäßiger Alkoholkonsum haben kann

Viernheim (dk) – Obwohl es für die Jugendlichen Spaß machte und lustig aussah, hatte der Rauschbrillen-Parcours einen ernsten Hintergrund. „Spätestens, wenn solche Videos oder Fotos im Netz landen, lacht man gar nicht mehr. Denn das Internet vergisst nichts“, verdeutlichte Robert Gahler. Der Leiter der DAK-Gesundheit in Bensheim gab den Siebtklässlern wertvolle Tipps auf den Weg. Auch das Aufschließen eines Schlosses war in „betrunkenem“ Zustand nicht gerade leicht. Seit vielen Jahren nimmt die Friedrich-Fröbel-Schule an der Aktion „Glasklar“ teil. Dabei werden Schülerinnen und Schüler sensibilisiert, welche Folgen ein übermäßiger Alkoholkonsum haben kann. Weiterhin werden mehr als 20.000 Jugendliche jedes Jahr mit einer Alkoholvergiftung in ein Krankenhaus eingeliefert. „Das ist leider viel zu viel, aber es kommen eben immer wieder neue Generationen nach“, ergänzte Theresa Wirkner. Die UNESCO-Projektschule bedankte sich zudem für den Vortrag.

Robert Gahler, Leiter der DAK-Gesundheit in Bensheim, gab den Siebtklässlern in seinem Vortrag wertvolle Tipps für den verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol. Der Rauschbrillen-Parcours und das einfache Aufschließen einer Tür sorgten zwar für allgemine Heiterkeit, der ernste Hintergrund war jedoch augenscheinlich.
Fotos: klier

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 Apfelsaftgesatz. 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“.

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. 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

spiel: Was gibt der Promillewert an? Welche Regelung gilt im Straßenverkehr zum Alkoholkonsum für Fahranfänger? Wer alle Fragen richtig beantworte, 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 einschätzten, 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 beglei-

drich-Fröbel-Schule einen hohen Stellenwert ein. „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, Beratungslehrer und Koordinator für den Bereich Schule und Gesundheit. Bereits im Vorfeld der DAK-Aktion wurde mit den Schülerinnen und Schülern im Fach Gesellschaftslehre das Thema Alkohol und Sucht behandelt. Das ganze Schuljahr über sind verschiedene Aktionen vorgesehen. So gab es unter anderem schon Theaterstücks mit Workshops oder die Ausstellung des Zuckertisches des „Haus der Gesundheit“ sowie ein gesundes Frühstück auf dem Pausenhof. „Für jede Jahrgangsstufe existiert ein passendes Angebot. Man muss eben bei der Präventionsarbeit immer am Ball bleiben“, erklärte Long. Seit vielen Jahren führt die DAK-Gesundheit das „Glasklar“-Projekt an der UNESCO-Projektschule durch und trifft damit immer wieder auf offene Türen. Motiviert bei der Sache sind die Schüler auch

Feinste Fleisch- und Wurst-Spezialitäten

Frische und Qualität von Ihrem Fleischer-Fachgeschäft

Angebote vom 19. - 25.12.2019

Gemischtes Hackfleisch	1 kg Euro	9,00
Putengeschnetzeltes	1 kg Euro	14,80
KALB fleischleberwurst	1 kg Euro	11,90
Gekochter Schinken	1 kg Euro	14,00
Fleischkäse	1 kg Euro	10,90
Bierschinken	1 kg Euro	11,80

Am **Montag, den 23. Dezember,** haben wir für Sie **von 7.00 Uhr bis 18.00 Uhr durchgehend** geöffnet.

Fleischerfachgeschäft

Partyservice