



## Risiko Alkohol

Alkohol gefährdet nicht nur die Entwicklung junger Menschen. Er wirkt sich auch negativ auf die sportliche Leistung aus:

- Die Koordination und das Gleichgewicht werden beeinträchtigt.
- Die Urteilsfähigkeit ist eingeschränkt, die Reaktionszeit verlangsamt.
- Die Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer sind vermindert.
- Die Erholungszeiten verlängern sich.
- Der Blutzuckerspiegel sinkt ab  
→ Risiko des Unterzuckers.
- Die Körpertemperatur ist nur noch mangelhaft regulierbar.
- Die Wasserausscheidung wird stark erhöht  
→ Gefahr der „Austrocknung“.
- Die Risikobereitschaft steigt und damit auch die Anfälligkeit für Verletzungen (erhöhtes Risiko für Muskelkrämpfe, stärkere Schwellungen und Blutungen bei Verletzungen).

## Hier finden Sie Unterstützung!

➔ Der **„Kinder stark machen“-Service** unterstützt Sie für eine Veranstaltung oder ein Projekt in Ihrem Verein gern mit einem kostenlosen Paket, das Informationsmaterialien zur Vorbeugung von Alkoholmissbrauch sowie T-Shirts und Streuartikel enthält.

„Kinder stark machen“-Service  
Am Auernberg 2  
61476 Kronberg  
Tel.: 06173 – 70 27 29  
Fax: 06173 – 32 55 30  
E-Mail: [ksm-service@agenturconnect.de](mailto:ksm-service@agenturconnect.de)

➔ **[www.bzga.de](http://www.bzga.de)**  
Über die Menüpunkte „Infomaterialien“ > „Suchtvorbeugung“ gelangen Sie in das Online-Bestellsystem der BZgA. Dort finden Sie jede Menge kostenlose Broschüren und Faltblätter zum Thema Alkoholprävention.

➔ **[www.bist-du-staerker-als-alkohol.de](http://www.bist-du-staerker-als-alkohol.de)**  
Die Internetseite der BZgA-Kampagne „NA TOLL!“ ist speziell für Jugendliche gemacht und bietet u.a. Informationen über die Auswirkungen von Alkohol auf den Körper, einen Wissenstest zum Thema Alkohol und Rezepte für alkoholfreie Cocktails.



Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung  
(BZgA)  
Ostmerheimer Straße 220  
51109 Köln  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
[www.kinderstarkmachen.de](http://www.kinderstarkmachen.de)  
Bestell-Nr.: 33720200



Hinweis: Dieser Flyer wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Er ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

## Suchtvorbeugung: Sport und Alkohol

### Hintergründe, Tipps, Kontakte



Ein Wegweiser für Trainer, Betreuer  
und Übungsleiter in Sportvereinen

### Sport und Alkohol – das passt nicht zusammen

Erfolgreiche Sportler und erwachsene Vereinsmitglieder werden von Kindern und Jugendlichen häufig als Idole verehrt und als Vorbilder nachgeahmt. Das gilt nicht nur für den sportlichen Bereich, sondern auch für die Zeit nach Wettkampf und Training – zum Beispiel an der Theke des Vereinsheims. Wie nämlich im Sportverein mit alkoholischen Getränken umgegangen wird, beeinflusst auch das Verhältnis, das Jugendliche zu Alkohol entwickeln. Und die Fakten zum Alkoholkonsum junger Menschen sprechen leider nach wie vor eine deutliche Sprache.

#### Schon Kinder konsumieren Alkohol

Je früher das Einstiegsalter für den ersten Konsum von Alkohol liegt, desto größer ist die Gefahr für junge Menschen, in eine sogenannte „Alkohol-Karriere“ einzusteigen. Die wöchentliche Alkoholaufnahme der 12- bis 15-Jährigen stieg von 14,1 Gramm reinem Alkohol in 2001 auf 20,9 Gramm in 2004. Das ist ein Zuwachs von 48 Prozent in drei Jahren; in einer Altersgruppe, an die nach dem Jugendschutzgesetz überhaupt kein Alkohol abgegeben werden darf.

#### Gerade junge Menschen sind gefährdet

Und die Gefahren sind groß: Alkohol beeinträchtigt die geistige und körperliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Bereits geringe Mengen erhöhen bei jungen Menschen z.B. das Risiko, später an einem Herzleiden zu erkranken. Generell reagiert der junge Körper, da er sich noch in der Entwicklung befindet, viel empfindlicher auf Alkohol als der eines erwachsenen Menschen. Und je eher ein Kind beginnt, alkoholische Getränke zu konsumieren, desto höher ist die Gefahr, dass es später einmal alkoholkrank wird.





## Verantwortung übernehmen

Die Erwachsenen tragen in der Kinder- und Jugendarbeit der Vereine – ob Fußball oder Turnen, Handball oder Leichtathletik – über das rein Sportliche hinaus eine besondere Verantwortung. Wenn im Sportverein verantwortungsvoll mit Alkohol umgegangen wird, sinkt das Gefährdungsrisiko für junge Menschen. Wie Sie im Trainer- und Betreuerkreis oder auch als Eltern ganz konkret dabei mithelfen können, möchten wir Ihnen mit diesem Faltblatt aufzeigen.



## 10 Tipps für den Umgang mit Alkohol im Sportverein

Wie kann sich Ihr Sportverein seiner Verantwortung gegenüber Kindern und Jugendlichen stellen? Wie kann ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol in Ihrem Verein aussehen? Wenn Sie die folgenden Tipps beherzigen, helfen Sie mit, Ihre jungen Vereinsmitglieder vor einer Gefährdung durch Alkohol zu schützen.

- 1. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran.**  
Denken Sie daran, dass Sie ein Vorbild für die Kinder und Jugendlichen sind! Verzichten Sie bei Mannschaftssitzungen und während der Betreuung beim Sport auf Alkohol. Trinken Sie bei geselligen Veranstaltungen nur mäßig, noch besser: gar keinen Alkohol. Und bei Feiern mit Jugendlichen sollten Sie grundsätzlich nur alkoholfreie Getränke konsumieren.
- 2. Kein Alkohol bei Feiern mit Jugendlichen.**  
Bei Partys oder Festen mit Kindern und Jugendlichen sollte grundsätzlich kein Alkohol ausgeschenkt werden. Übrigens auch dann nicht, wenn den Jugendlichen Vereinsräume für eigene Feiern zur Verfügung gestellt werden.
- 3. Jugendschutzbestimmungen beachten.**  
Bitte beachten Sie bei allen Vereinsveranstaltungen konsequent das Jugendschutzgesetz, das u. a. den Ausschank von Alkohol an Jugendliche unter 16 Jahren



verbietet. Ein Jugendschutzbeauftragter könnte für die Einhaltung der gesetzlichen Bestimmungen sorgen. Nehmen Sie bereits bei der Ankündigung von Vereinsfesten (Plakate, Einladungen etc.) einen kurzen Hinweis auf die Bestimmungen des Jugendschutzgesetzes auf, bringen Sie auch am Eingang und beim Ausschank ein entsprechendes Plakat an.

- 4. Preisgestaltung beeinflussen.**  
Bieten Sie ein attraktives Angebot an alkoholfreien Getränken an, werben Sie dafür und setzen Sie sich dafür ein, dass auch im Vereinsheim mindestens ein alkoholfreies Getränk billiger ist als Bier oder Wein.
- 5. Auf Alkopops verzichten.**  
Alkopops (Limonadengetränke mit zum Teil hochprozentigem Alkohol) sind bei Jugendlichen inzwischen beliebt. Doch weil der süße Geschmack den Alkohol überdeckt, sind sie besonders gefährlich und haben deshalb im Sportverein nichts zu suchen.
- 6. Kein Gruppenzwang.**  
Bestärken Sie Jugendliche, die keinen Alkohol trinken wollen, in ihrem Verhalten.
- 7. Attraktives Programm aufstellen.**  
Überlegen Sie sich für Ihre Vereinsveranstaltungen ein attraktives Programm, sodass niemand in Versuchung kommt, aus Langeweile Alkohol zu trinken. Gemeinsames Erleben und Spaß sollten im Vordergrund stehen – nicht gemeinsames Trinken.
- 8. Wetten, dass es auch ohne Alkohol geht?**  
Viele Vereine benötigen dringend die Einnahmen aus dem Verkauf von Getränken, auch von Bier. Versuchen Sie aber zum Beispiel zumindest bei Kinder- und Jugendwettkämpfen und -turnieren auf Alkohol zu verzichten. Wenn schon Bier ausgeschenkt wird, dann bitte alkoholfreies.



- 9. Eltern und Betreuer sind Vorbilder.**  
Sie sollten deshalb – wie alle Erwachsenen – bei Wettkämpfen und Juniorenspielen am Spielfeldrand keinen Alkohol trinken.
- 10. Für Fahrer gilt: Null Promille!**  
Eltern stellen sich erfreulicherweise oft als Fahrerin oder Fahrer für junge Sportler zu Punktspielen oder Wettkämpfen zur Verfügung. Für sie gilt unbedingt: Hände weg vom Alkohol!

**Übrigens: Wenn Sie diese oder weitere Regeln gemeinsam mit Eltern, Betreuern und Jugendlichen erarbeiten, steigen die Chancen, dass sie auch eingehalten werden.**

## Fakten zum Alkoholkonsum

- In Deutschland wird zu viel Alkohol getrunken.
- 10,4 Millionen Menschen in Deutschland zwischen 18 und 69 Jahren haben einen riskanten Alkoholkonsum.
- 1,7 Millionen Menschen schädigen sich durch ihren Alkoholkonsum.
- 1,7 Millionen Menschen sind abhängig.
- Jährlich sterben 42.000 Menschen, deren Tod direkt (z. B. durch Alkoholmissbrauch) oder indirekt (z. B. durch alkoholisierte Unfallverursacher) in Verbindung mit Alkohol steht.