

„EHRENSACHE: ICH GEHE MIT  
GUTEM BEISPIEL VORAN!“

## 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 wird eingeschränkt, die Reaktionszeit verlangsamt, das Risiko von Sportunfällen nimmt deutlich zu.
- Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer sind vermindert.
- Die Erholungszeiten verlängern sich.
- Der Blutzuckerspiegel sinkt ab – Risiko des Unterzuckers.
- Die Regulierung der Körpertemperatur wird gestört.
- 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 bei einer Veranstaltung oder einem Projekt in Ihrem Verein gern mit einem kostenlosen Paket, das Broschüren und Faltblätter zur Suchtvorbeugung, T-Shirts, Spiel- und Werbematerialien enthält.

Alle Informationen und die Bestellmöglichkeit finden Sie unter  
→ [WWW.KINDERSTARKMACHEN.DE](http://WWW.KINDERSTARKMACHEN.DE)

„Alkoholfrei Sport genießen“ – das ist eine Aktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), mit der Sportvereine ein Zeichen setzen und ihre Vorbildrolle für Kinder und Jugendliche betonen können. Für Ihre geplanten Aktivitäten können Sie eine kostenlose Aktionsbox mit hilfreichen Materialien bestellen.

→ [WWW.ALKOHOLFREI-SPORT-GENIESSEN.DE](http://WWW.ALKOHOLFREI-SPORT-GENIESSEN.DE)

Die Internetseiten der BZgA-Kampagnen für Jugendliche bieten u. a. Informationen über die Auswirkungen von Alkohol auf den Körper, einen Wissenstest, einen Alkohol-Kalorienzähler und Rezepte für alkoholfreie Cocktails.

→ [WWW.NULL-ALKOHOL-VOLL-POWER.DE](http://WWW.NULL-ALKOHOL-VOLL-POWER.DE)

→ [WWW.KENN-DEIN-LIMIT.INFO](http://WWW.KENN-DEIN-LIMIT.INFO)

Im BZgA-Bestellsystem finden Sie kostenlose Broschüren und Faltblätter zum Thema Alkoholprävention.

→ [WWW.BZGA.DE](http://WWW.BZGA.DE)

**Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**  
Ostmerheimer Str. 220  
51109 Köln  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
[www.kinderstarkmachen.de](http://www.kinderstarkmachen.de)  
Bestell-Nr.: 33720200  
Auflage: 1.5.02.15

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

Fotos: Kriesdike/forolia.com, Cinesrolli, saanibho/depositphotos.com, kemajphotocase

## SUCHTVORBEUGUNG SPORT UND ALKOHOL



## HINTERGRÜNDE, TIPPS, KONTAKTE



**BZgA**  
Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

## SPORT UND ALKOHOL – das passt nicht zusammen

### ALKOHOL – IN DER GESELLSCHAFT UND IM VEREIN

Alkohol wird in unserer Gesellschaft zu vielen Anlässen getrunken – auf Partys und Feiern, zur Entspannung und manchmal auch zur Bewältigung von Frust und Langeweile. Auch beim Sport und im Vereinsleben gehört Alkohol oftmals wie selbstverständlich dazu: Auf Siege wird angestoßen, Niederlagen werden „heruntergespült“. Kinder und Jugendliche bekommen den Umgang der Erwachsenen mit Alkohol mit – und orientieren sich oftmals daran.

### ERWACHSENE SPORTLER SIND VORBILDER

Erfolgreiche Sportlerinnen und 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 außerhalb von Wettkampf und Training – zum Beispiel an der Theke des Vereinsheims. Wie im Sportverein mit alkoholischen Getränken umgegangen wird, beeinflusst auch das Verhältnis, das Jugendliche zu Alkohol entwickeln.

### JUGENDLICHE UND ALKOHOL

Im jungen Alter werden oft die Weichen für das spätere Gesundheitsverhalten gelegt. Je früher Jugendliche mit dem Konsum von Alkohol beginnen, desto größer ist ihr Risiko, im späteren Leben ein problematisches Trinkverhalten zu entwickeln. Im Jugendalter finden im Gehirn Reifungsprozesse statt. Alkoholkonsum kann diese Prozesse stören. Dadurch können wichtige Hirnfunktionen beeinträchtigt werden. Besonders schädlich ist das sogenannte Rauschtrinken, bei dem innerhalb kurzer Zeit größere Mengen Alkohol getrunken werden.



# PRÄVENTION

## VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Erwachsene tragen in der Kinder- und Jugendarbeit der Vereine über das 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.

## 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.

### → GEHEN SIE MIT GUTEM BEISPIEL VORAN.

Denken Sie bitte daran, dass Sie ein Vorbild für die Kinder und Jugendlichen sind. Verzichten Sie bei Mannschaftssitzungen, während der Betreuung beim Sport, bei Wettkämpfen und Spielen der Junioren am Spielfeldrand auf Alkohol. Nutzen Sie Ihre Vorbildwirkung: Zeigen Sie Kindern und Jugendlichen, wie man mit den starken Emotionen bei sportlichen Siegen oder Niederlagen umgehen kann – ohne sie mit Alkohol zu verstärken oder zu dämpfen.

### → KEIN ALKOHOL BEI FEIERN MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN

Setzen Sie ein Zeichen und verzichten Sie auf den Ausschank von Alkohol, wenn Kinder und Jugendliche mitfeiern. Auch dann, wenn den Jugendlichen die Vereinsräume für eigene Feiern zur Verfügung gestellt werden.

### → JUGENDSCHUTZBESTIMMUNGEN BEACHTEN

Halten Sie bei allen Vereinsveranstaltungen die Bestimmungen des Jugendschutzgesetzes ein, das u. a. den Ausschank von Alkohol an Jugendliche unter 16 Jahren verbietet, wenn sie nicht von einer personensorgeberechtigten Person (Eltern, Vormund) begleitet werden. Jugendschutzbeauftragte im Verein können für die Einhaltung der gesetzlichen Bestimmungen sorgen. Nehmen Sie bereits bei der Ankündigung von Vereinsfesten (Plakate, Einladungen etc.) einen Hinweis auf und bringen Sie auch am Eingang und beim Ausschank ein entsprechendes Plakat an.

### → ALKOHOLFREIE ALTERNATIVEN SCHAFFEN

Bieten Sie ein attraktives Angebot an alkoholfreien Getränken an, werben Sie dafür und setzen Sie sich dafür ein, dass auch im Vereinsheim alkoholfreie Getränke billiger sind als Bier und Wein.

### → KEIN GRUPPENZWANG

Bestärken Sie Personen, die keinen Alkohol trinken wollen, in ihrem Verhalten.

### → 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.

### → WETTEN, DASS ES AUCH OHNE ALKOHOL GEHT?

Viele Vereine benötigen dringend die Einnahmen aus dem Verkauf von Getränken. Bei Kinder- und Jugendwettkämpfen und -turnieren sollte auf Alkohol verzichtet werden. Sie können zum Beispiel Saftschorlen, isotonische Sportgetränke, den „Saftcocktail der Woche“ oder ähnliches anbieten.

### → FÜR FAHRER GILT: NULL PROMILLE

Eltern stellen sich erfreulicherweise oft für Fahrten zu Punktspielen oder Wettkämpfen zur Verfügung. Für sie gilt unbedingt: Hände weg vom Alkohol!

Wenn Sie diese Vereinbarungen im Verein gemeinsam erarbeiten, steigen die Chancen, dass sie auch eingehalten werden.

## ZAHLEN UND FAKTEN ZUM ALKOHOLKONSUM

→ Übermäßiger Alkoholkonsum **schadet der Gesundheit und macht abhängig.**

→ Alkohol wird in unserer Gesellschaft stark beworben. Auch Jugendliche sind häufig die **Zielgruppe von Alkoholwerbung**. Im Jahr 2012 betrug der **Werbeetat für alkoholische Getränke 562 Millionen Euro**. Alleine 372 Millionen Euro gingen in die Bierwerbung.

→ Schätzungsweise **1,77 Millionen Menschen** in Deutschland sind alkoholabhängig.

→ **74.000 Menschen sterben** Schätzungen zufolge jedes Jahr an den gesundheitlichen Folgen eines riskanten Alkoholkonsums – meist in Kombination mit dem Risikofaktor Rauchen. Das sind **mehr als 200 Menschen pro Tag**. Unfälle sind bei dieser Zahl nicht enthalten.

