



ALKOHOL SPIEGEL

Hintergrundinformationen zur Alkoholprävention der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Mehr Fitness ohne Alkohol



Zu zweit durch den Wald joggen fördert das körperliche Wohlbefinden.

Alkohol und Leistungssport – das passt nicht zusammen. Profisportlerinnen und -sportler sollten diesen Leitsatz kennen und beherzigen. Und auch bei Menschen, die in ihrer Freizeit Sport treiben, wirkt sich Alkoholkonsum negativ auf die Trainingseffekte aus.

Suchtforscher Prof. Dr. Helmut Seitz von der Universität Heidelberg erklärt, warum das so ist: „Der Konsum von Alkohol mindert Trainingseffekte, weil der Muskelaufbau behindert und der Erholungsprozess des Körpers gestört wird. Während der Organismus, vornehmlich die Leber, damit beschäftigt ist, das Zellgift Alkohol abzubauen, können Stoffwechselvorgänge, die für den Muskelaufbau nötig sind, also Kohlenhydrat- und Eiweißaufnahme, nur eingeschränkt stattfinden. Zudem entzieht Alkohol dem Körper Wasser, das für den Abtransport von Schadstoffen, aber auch für die Nährstoffversorgung der Muskeln benötigt wird.“

Studien zeigen, dass nach dem Sport auf Alkoholkonsum unbedingt verzichtet werden sollte, denn schon kleine Alkoholmengen nach dem Training behindern die Regeneration der Muskeln signifikant. Das Schwitzen beim Sport entzieht dem Körper zudem Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium. Alkoholkonsum nach dem Training verstärkt diese Wirkung. Für die Muskeltätigkeit benötigt der Körper diese Elektrolyte jedoch. Sind sie nicht ausreichend vorhanden und wird der Körper trotzdem belastet, können sogar gefährliche Herzrhythmusstörungen auftreten.

Alkohol hat viele negative Effekte

„Unter Alkoholeinfluss sinken Koordinations- und Reaktionsfähigkeit“, ergänzt Prof. Seitz. „Das bedeutet, dass es schneller zu Sportverletzungen kommen kann. Auch wenn man mit Restalkohol im Blut trainiert, trifft das zu. Und Alkohol beeinträchtigt die Fettverbrennung um etwa 25 Prozent. Wer Sport treibt und auf seine Fitness achtet, um sein

Editorial



Liebe Leserin,
lieber Leser,

die Folgen der Coronavirus-Pandemie haben in beispielloser Form nahezu alle Bereiche unserer Gesellschaft verändert, bis in unser Privatleben hinein. In Zeiten, in denen wir auf persönliche Begegnungen verzichten müssen, kann die Suchtprävention einen wichtigen Beitrag leisten, Menschen zu unterstützen, gut durch diese psychisch stark belastende Phase zu kommen.

Denn Alkohol ist ein schlechter Seelen tröster. Er birgt große gesundheitliche Risiken, und es besteht die Gefahr einer zunehmenden Gewöhnung, die schließlich in die Abhängigkeit führen kann. Werden Sie stattdessen körperlich aktiv, das wirkt sich positiv auf die seelische Gesundheit aus! Nehmen Sie sich die Zeit für Sport und Aktivität – es ist wichtig, in Bewegung zu bleiben, drinnen oder draußen. Warum Fitness und Alkohol überhaupt nicht zusammenpassen, ist Thema der aktuellen „ALKOHOLSPIEGEL“-Ausgabe. In diesem Sinne: Bleiben Sie gesund!

Herzliche Grüße
Ihre
Prof. Dr. med. Heidrun Thaiss

➔ Sport und Training: Mehr Fitness ohne Alkohol

Gewicht zu halten, sollte daher auf alkoholische Getränke und die darin enthaltenen leeren Kalorien besser verzichten.“

Große Allianz für alkoholfreien Sport

Schon seit vielen Jahren unterstützt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Sportvereine dabei, das Motto „Alkoholfrei Sport genießen“ umzusetzen. Zusammen mit den großen Breitensportverbänden Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB), Deutscher Fußball-Bund (DFB), Deutscher Turner-Bund (DTB), Deutscher Handballbund (DHB) und DJK Sportverband wurde im April 2016 das Aktionsbündnis „Alkoholfrei Sport genießen“ gegründet.

Ronny Zimmermann, Vizepräsident des DFB mit seinen mehr als 7,1 Millionen Mitgliedern, sagt: „Ein verantwortungsbewusster Umgang mit Alkohol gerade im Umfeld von Kindern und Jugendlichen ist ratsam. Diese Haltung wird in immer mehr Fußballvereinen auch so gelebt. Dem DFB ist es wichtig, gemeinsam mit der BZgA und anderen Sportverbänden hierfür ein Zeichen zu setzen. Ich freue mich, dass in den vergangenen fünf Jahren rund 1.500 Fußballvereine Veranstaltungen unter das Motto der gemeinsamen Initiative „Alkoholfrei Sport genießen“ gestellt haben. Dadurch wird insbesondere

im Juniorenbereich eine gute Entwicklung weiter vorangetrieben.“

Ziel des Aktionsbündnisses ist es, die Verantwortlichen in den Sportvereinen zum Mitmachen zu gewinnen. Gerade in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist es wichtig, Vorbild zu sein und bei Wettkämpfen und im Vereinsleben verantwortungsvoll mit Alkohol umzugehen. Dazu können Vereine ihre Sportveranstaltungen für „alkoholfrei“ erklären und auf den üblichen Alkoholausschank verzichten. Außerdem soll das Thema dauerhaft in die Vereinskultur integriert werden, um so längerfristige Aktionen und Projekte zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol im Verein zu ermöglichen.

Neu dabei: Deutscher Schützenbund

Die BZgA hat Sportvereine bundesweit bislang mit knapp 11.000 Aktionsboxen kostenfrei unterstützt. Die Aktionsbox enthält neben Informationsmedien auch ein großes Aktionsbanner „Alkoholfrei Sport genießen“, T-Shirts, eine Barschürze, einen Messbecher, wiederverwendbare Trinkbecher und Rezeptheft für alkoholfreie Cocktails. Sportvereine können die Aktionsbox gratis bestellen.

Auf dieses Angebot werden nun auch die Vereine im Verband des Deutschen Schützenbun-

des (DSB) verstärkt zurückgreifen: Der DSB ist Anfang 2020 mit seinen 14.200 Vereinen und 1,35 Millionen Schützinnen und Schützen „Alkoholfrei Sport genießen“ beigetreten.

Um weitere Sportvereine für den verantwortlichen Umgang mit Alkohol zu animieren, wird die Zusammenarbeit mit den Landesverbänden der Bündnispartner ausgeweitet. Erstmalig erfolgen zudem Anzeigenschaltungen als Hinweis auf die Aktionsbox in den Magazinen der Sportverbände. Die Bekanntheit des Angebots, das sich an alle Sparten richtet, erhöht sich damit und möglichst viele neue Vereine werden gewonnen. ➔

Ausführliche Informationen finden Sie hier: www.alkoholfrei-sport-geniesen.de. Bestellmöglichkeit für die Aktionsbox unter: www.alkoholfrei-sport-geniesen.de/so-gehts/aktionsbox-bestellen/



BZgA-Aktionsbox „Alkoholfrei Sport genießen“

➔ „Beim Sport nur noch für alkoholfreie Getränke werben“

Daniela Ludwig ist seit 2002 Mitglied des Deutschen Bundestages. Im September 2019 wurde die Juristin zur Drogenbeauftragten der Bundesregierung ernannt und hat die Schirmherrschaft für „Alkoholfrei Sport genießen“ übernommen.



Frau Ludwig, welches sind die Schwerpunkte Ihrer Arbeit als Drogenbeauftragte des Bundes mit Fokus auf die Alkoholprävention?

Wir müssen weiter an den bisherigen Erfolgen bei den Kindern und Jugendlichen arbeiten. Einen historischen Tiefstand haben wir dank der

sehr guten Präventionsarbeit erreicht. Damit das so weitergeht, müssen wir auch in Zukunft den Schwerpunkt auf bundesweite Prävention legen. Dafür mache ich mich stark.

Wie ist Ihre Wahrnehmung des Themas Alkoholkonsum im Sport und in Vereinen?

Was mich stört und auch wundert, ist, dass nach wie vor im Profisport Alkoholwerbung wie selbstverständlich dazugehört. Das fängt bei Rückwänden an und reicht bis zur Bandenwerbung oder Einspielern im öffentlich-rechtlichen Fernsehen. Hier wünsche ich mir, dass in Zukunft nur noch – wenn überhaupt – für alkoholfreie Getränke, alkoholfreies Bier zum Beispiel, geworben wird.

Sie haben direkt nach Ihrem Amtsantritt auch die Schirmherrschaft für das Aktionsbündnis „Alkoholfrei Sport genießen“ übernommen. Warum ist Ihnen dieses Engagement wichtig?

Eben weil ich auf diesen Widerspruch hinweisen möchte und es richtig finde, laut und deutlich Sportler dazu zu bringen, auf Alkohol zu verzichten. Das beginnt beim lokalen Fußballverein und sollte bis hinein in die Profiligen gehen. Zumal erfolgreiche Sportler während des Trainings ja auch Alkoholverbote einhalten müssen. Leistungssteigernd ist Alkohol keineswegs und „Alkoholfrei Sport genießen“ setzt dafür genau die richtigen Impulse – das unterstütze ich natürlich gern. ➔



Nahaufnahme: Lebenswelten-Prävention vor Ort

„Wer das schafft, will sich die Synapsen nicht mehr wegtrinken“

Wie die Voll Power-Schultour plötzlich jede Menge positive Energie freisetzt

Anfänglich spiegelt sich Skepsis in den jungen Gesichtern: „Du willst rappen können, Alter?“, scheinen die Schülerinnen und Schüler zu denken. Norman Sinn setzt zu einem kurzen Freestyle an, improvisiert ein paar Reime Sprechgesang. Nun ist das Eis gebrochen.

Sinn kennt solche Anlaufschwierigkeiten. Der 41-jährige Profi-Musiker ist Teamleiter bei der „Voll Power-Schultour“, einem BZgA-Angebot zur Suchtprävention, das im April 2018 an den Start ging. Die Idee: In eintägigen Mitmach-Workshops erfahren Mädchen und Jungen im Alter von 12 bis 16 Jahren Selbstbewusstsein und Selbstwahrnehmung, um sich besser gegen Gruppenzwang behaupten zu können. Zur Wahl bei den Workshops stehen Rap/Gesang, Theater, Tanz, Sport oder Band. Wie eine erste BZgA-Zwischenbilanz nun zeigt, haben die Schulen das Angebot gut angenommen.

Reim, Takt, Sprechgesang

Norman Sinn ist an diesem Spätsommertag in Hamburg für Rap und Gesang zuständig. Sein Kurs soll später einen selbst geschriebenen Song in der Aula performen. Er fordert die Jugendlichen also auf, Reime zu entwickeln. „Habt keine Angst vor der ersten Zeile“, ruft er ihnen zu. „Probiert einfach was aus, ihr könnt nichts falsch machen.“

Zaghaft notieren die Mädchen und Jungen erste Stichpunkte zu Alltagsszenen, familiären Problemen, Sucht. Norman Sinn geht durch die Reihen, gibt Feedback. „Das ist doch gut, cool!“ Oder er fragt: „Wie würdest du das im richtigen Leben sagen?“ Der Kurs beginnt, Vierzeiler zu formulieren. „Die müssen wir jetzt auf den Takt ausrichten“, erklärt Sinn. Dann folgt der vielleicht schwierigste Part: Die Jugendlichen sollen ihre Reime in rhythmisierten Sprechgesang überführen. Dafür müssen sie sich öffnen, nach vorne treten, Ängste überwinden. Was unmöglich erscheint, gelingt – Melodien bilden sich, Strophen und Chorus. „Da wird plötzlich jede Menge förderliche Energie ausgetauscht, alle helfen sich“, berichtet der Erfurter Musiker.



Foto: Janko Woltersmann © BZgA

Starker Moment: Schülerinnen und Schüler rappen ihren selbst geschriebenen Song.

Sinn, der mit Clueso auf der Bühne stand und für Herbert Grönemeyer Songs schrieb, ist immer wieder von den Schultouren fasziniert. „Die Jugendlichen erhalten die Möglichkeit, sich zu zeigen, ohne sich komplett bloßzustellen“, betont er. „Es ist spannend, welche Persönlichkeiten hervortreten, die zuvor nicht gesehen wurden.“ Eine Erfahrung, die auch Sebastian Bosum – Künstlername „Sebó“ – bestätigt. „Da ist plötzlich eine ganz andere Energie in der Schule“, erzählt der 35-jährige Sänger und Songwriter, der mit „So weit so gut“ einen Hit landete.

Bosum gibt zunächst einen Beat vor. „Dazu notieren wir Stimmungen. Daraus ergibt sich ein übergeordnetes Thema, zu dem wir Reime suchen“, erzählt er. Es geht um Freundschaft, Schule und Traumwelten, auch Horrortrips. „Häufig merken die Schülerinnen und Schüler von ganz allein, wie man die passenden Worte findet. Das ist dann ein richtiger Aha-Effekt“, staunt der Musiker.

Lampenfieber: Das Team stützt sich

Refrain und Strophen entstehen. Der Refrain wird gesungen, die Verse gerappt – unter Begleitung. Denn parallel zum Rap-Kurs arbeitet der Band-Workshop und entwickelt einen Gitarren-Sound. Bald legt sich ein Klangteppich über den Gesang, es wird

experimentiert und geprobt. Auch hier lautet das Ziel: Die Teams performen zum Schluss gemeinsam in der Aula.

Je näher der Auftritt rückt, desto aufgeregter die Jugendlichen. „Klar macht sich Lampenfieber breit“, lächelt Bosum. Inzwischen aber stützt sich das Team untereinander. „Der Eine ist fit im Schreiben, die Andere stark auf der Bühne, das ergänzt sich.“ Und dann ist da auch noch der Teamer. „Ich gebe die ganze Zeit über Support, auch auf der Bühne“, sagt Bosum.

Eine wahnsinnige Leistung

Nach sechs Stunden Workshop rappen Sahra, Aven und Arina vor den Zuschauern los: „Ich schmiede Pläne / bekomme Migräne / von denen, die mir meinen / Weg hier erschweren / Aber nichts hält mich auf / weil ich an mich glaub' / weil ich weiter lauf' / weil ich was aufbau.“ Der Auftritt wird ein Erfolg – große Erleichterung, strahlende Gesichter. „Ein unglaublich intensives Gefühl“, meint Bosum. „Diese Leistung ist Wahnsinn“, bestätigt Sinn. „Wer das schafft, will sich seine Synapsen nicht mehr wegtrinken.“

Die „Voll Power-Schultour“ ist ein Präventionsangebot der BZgA-Jugendkampagne „Null Alkohol – Voll Power“. Infos unter: www.null-alkohol-voll-power.de



Arrive – Alkoholprävention für Menschen mit Fluchterfahrung

In den vergangenen Jahren flüchteten viele Menschen aus Kriegs- und Krisengebieten weltweit nach Deutschland. „Gerade die Gruppe der Geflüchteten ist gefährdet, traumatische Erlebnisse mit Suchtmitteln – insbesondere mit Alkohol – zu kompensieren“, sagt Christoph Schmidt von der Südstormarner Vereinigung für Sozialarbeit e. V. (SVS). Mit Unterstützung der BZgA hat Schmidt daher das Modellprojekt „Arrive“ initiiert und erprobt. Dabei sollen junge Geflüchtete zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol sensibilisiert und bei problematischem Konsum in das Suchthilfesystem begleitet werden. Bislang konnten insgesamt 29 Personen an Suchtberatungsangebote vor Ort verwiesen werden.

Der integrative Projektansatz verfolgt das Ziel, gemeinsam mit den jungen Menschen ein Suchtpräventionskonzept zu entwickeln. Allerdings beinhaltet die Arbeit mit Geflüchteten auch einige Besonderheiten. „Für die jungen Leute war die Umstellung auf ein völlig neues Leben in der veränderten Umgebung die erste große Herausforderung“, erklärt der Sozialpädagoge. „Viele alltägliche Aufgaben mussten bewältigt werden, beispielsweise Behördengänge und Integrationskurse. Dabei erwies sich vor allem die Sprachbarriere als eine nicht zu unterschätzende Hürde“, so Schmidt.

Es war daher von zentraler Bedeutung, eine gute Vertrauensbasis zu den jungen Menschen aufzubauen. Dazu diente eine offene Sprechstunde, die sehr gut angenommen wurde. Hier konnten die Geflüchteten Ängste, Sorgen, Erlebnisse und Alltagsprobleme mit den So-



2015/2016 kamen viele Geflüchtete nach Deutschland.

zialarbeitenden des SVS besprechen. Darauf aufbauende Präventionsworkshops informierten über die Risiken des Alkoholkonsums und sensibilisierten für einen verantwortlichen Umgang mit Substanzen. Freizeitveranstaltungen, die mit den Geflüchteten organisiert wurden, stärkten das Gemeinschaftsgefühl.

„Insgesamt konnte ‚Arrive‘ dazu beitragen, dass die jungen Menschen eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung für sich fanden“, stellt Schmidt fest. „Das Projekt ist nicht nur unter gesundheitspolitischen Gesichtspunkten ein wichtiger Baustein für eine gelingende Integration von Menschen mit Fluchterfahrung. Deshalb soll es im Kreis Stormarn mit einer kommunalen Förderung nachhaltig verankert werden.“

Die BZgA wird im Rahmen der Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ einen Leitfaden für kommunale Akteure herausgeben, um die Erkenntnisse und Erfahrungen aus dem Südstormarner Projekt auch anderen zur Verfügung zu stellen. ➡

Weitere Informationen:
thomas.prasser@bzga.de

Neues Angebot für Familien



Mitmach-Initiative der BZgA für Familien: „Kinder stark machen“ stellt jetzt neu online kreative Spiel- und Bastelideen bereit sowie ein interaktives Bewegungsprogramm. Die Angebote stärken Teamgeist und Selbstvertrauen. „Kinder stark machen“ dient der Suchtvorbeugung ab dem vierten Lebensjahr. Mitmach-Videoreihe „Familien in Bewegung“ und weitere Anregungen unter: www.kinderstarkmachen.de

Kontakt

Alkohol? Kenn dein Limit.
www.kenn-dein-limit.info

Internetseite der Jugendkampagne
Kontakt: limit-info@bzga.de

www.kenn-dein-limit.de

Internetseite der Erwachsenenkampagne
Kontakt: limit-de@bzga.de

BZgA

www.bzga.de

Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Kontakt: poststelle@bzga.de

Impressum

V.i.S.d.P.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Leitung: Prof. Dr. med. Heidrun Thaiss
Maarweg 149–161, 50825 Köln

Sie können diesen Newsletter mit der Bestellnummer 322500-22 kostenlos beziehen unter:
www.bzga.de/infomaterialien
Fax: +49 (0) 221 – 89 92 257
Kontakt: bestellung@bzga.de

„Alkohol? Kenn dein Limit.“ – eine Kampagne der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), mit Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e. V. (PKV) und der Bundesrepublik Deutschland.



Neuer BZgA-Leitfaden unterstützt Ärzteschaft

Ärzte-Leitfaden:
Wie spreche ich Patientinnen und Patienten auf den Alkoholkonsum an? Wie gehe ich angemessen bei der Behandlung vor? Antworten gibt der BZgA-Leitfaden. Das Beratungsmaterial richtet sich primär an niedergelassene Ärztinnen und Ärzte, insbesondere an Hausarztpraxen.



Der Leitfaden „Alkoholkonsum bei Patientinnen und Patienten ansprechen“ unterstützt Ärztinnen und Ärzte dabei, Gespräche so zu führen, dass Patientinnen und Patienten sich gut beraten fühlen. Er ist in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer entstanden und kostenfrei unter www.kenn-dein-limit.de/alkohol/fachkraefte/ bestellbar. ➡