

# Anregungen und Tipps für Eltern

Sind Sie Vorbild für Ihr Kind?

Leben Sie Ihrem Kind einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol vor.

Achten Sie darauf, dass Kinder unter 16 Jahren generell keinen Alkohol trinken!

Versuchen Sie darauf hinzuwirken, dass Ihr Kind – wenn überhaupt – dann erst möglichst spät mit dem Alkoholkonsum beginnt und nur selten trinkt.

Sprechen Sie Konsumregeln ab und setzen Sie deutliche Grenzen. Legen Sie im Vorfeld verbindliche Konsequenzen fest.

Wenn Sie mitbekommen, dass Ihr Kind oft und viel trinkt, versuchen Sie zu erfahren, warum und sprechen Sie darüber. Informieren Sie Ihr Kind über die Wirkung und die Gefahren von Alkohol.

Werden Sie aktiv, wenn Sie Verstöße gegen das Jugendschutzgesetz bemerken! Melden Sie dies dem Ordnungsamt, dem Jugendamt oder der regionalen Polizeidienststelle!

Hören Sie Ihrem Kind aufmerksam zu, auch wenn Sie wenig Zeit haben. Zeigen Sie, dass Sie Verständnis für seine Sorgen und Probleme haben. Das schafft Vertrauen.

## Weitere Informationen:

Regionale und überregionale Kontaktadressen und viele weitere Informationen zum Thema Sucht und Suchtvorbeugung finden Sie auf der Homepage der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen (HLS) unter: [www.hls-online.org](http://www.hls-online.org)

Auf Wunsch vermitteln wir gerne persönlich den Kontakt zu den Fachkräften der Fachstellen für Suchtprävention in Ihrer Region.

## »HaLT« in Hessen

Um dem komatösen Rauschtrinken unter Jugendlichen wirksam entgegenzutreten, wird seit 2011 im Rahmen eines Landesmodells in vielen Kreisen und Städten das Projekt „HaLT in Hessen“ durchgeführt. Die Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS) koordiniert das Projekt. Weitere Informationen sind auf der Internetseite „[www.halt-in-hessen.de](http://www.halt-in-hessen.de)“ abrufbar.



## Quellen:

- Komasaufen, Information zur Suchtvorbeugung der ginko-Landeskoordinierungsstelle Suchtvorbeugung, Nordrhein-Westfalen
- alkopops, elterninfo Schriftenreihe der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
- Jugendliche und Alkohol, Tipps für Eltern der Villa Schöpfung – Zentrum für Suchtprävention in Lörrach
- [www.medizin-auskunft.de](http://www.medizin-auskunft.de)
- [www.aerzteblatt.de](http://www.aerzteblatt.de)
- [www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)

## Herausgeberin:

Hessische Landesstelle für Suchtfragen (HLS) e.V.  
Zimmerweg 10  
60325 Frankfurt am Main  
Telefon: 069 - 71 37 67 77  
Telefax: 069 - 71 37 67 78  
Web: [www.hls-online.org](http://www.hls-online.org)  
eMail: [hls@hls-online.org](mailto:hls@hls-online.org)



Wir bedanken uns beim Büro für Suchtprävention der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) für die Erlaubnis der Textübernahme.

Dieser Elternbrief wurde Ihnen überreicht durch:

Informationen für Eltern

## »Komasaufen«



## »Willst du mit mir saufen gehen?«

Wissen Sie, was Ihr Kind am Wochenende macht? Rauschtrinken (»Binge-Drinking«), Rucksack-Saufen, Komasaufen – bei Kindern und Jugendlichen arten normale Partys immer öfter zum Alkoholexzess aus. Sie betrinken sich gezielt – oft bis zur Bewusstlosigkeit. Ein Drittel aller 15-jährigen war bereits zwei Mal im Leben völlig betrunken. Und das obwohl laut Jugendschutzgesetz Kinder unter 16 Jahren keinen Alkohol erwerben und konsumieren dürfen. Die Einweisungen von Jugendlichen ins Krankenhaus mit einer Alkoholvergiftung haben sich in den vergangenen fünf Jahren verdoppelt. Viele Eltern unterschätzen oft den Alkoholkonsum ihrer eigenen Kinder oder wissen gar nichts davon.



## »Ich bin dann halt weniger schüchtern!«

Warum betrinken sich Kinder und Jugendliche bis zur Bewusstlosigkeit? Die verschiedenen Formen des extremen Alkoholkonsums nehmen mit Beginn der Pubertät zu. Daher wird vermutet, dass Alkohol und Austesten von körperlichen Grenzen eine Funktion übernimmt, die im Zusammenhang mit zu leistenden Entwicklungsaufgaben von Kindern und Jugendlichen steht. In 2014 meldeten die Krankenhäuser in Hessen insgesamt 1.140 Fälle von vollstationären Behandlungen in Folge einer Alkoholvergiftung bei Kindern und Jugendlichen bis 17 Jahren.





# Warum Kinder und Jugendliche besonders gefährdet sind.

Bei Kindern und Jugendlichen wirkt Alkohol viel stärker als bei Erwachsenen: Das noch nicht vollständig entwickelte Nervensystem reagiert empfindlicher als das eines Erwachsenen – bereits ab 0,5 Promille Alkohol im Blut kann ein Kind bewusstlos werden. Je geringer das Gewicht des Kindes ist, umso mehr bewirkt die aufgenommene Alkoholmenge einen höheren Blutalkoholgehalt im Körper - bereits kleine Mengen Alkohol können tödlich sein!

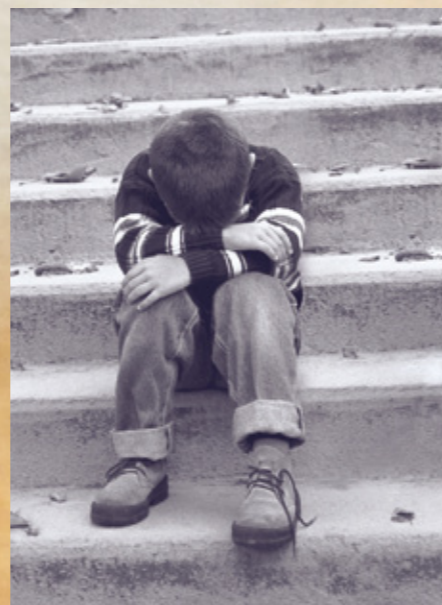
Bei kleineren Kindern fehlt das sonst so typische rauschhafte Anfangsstadium – es kann schlagartig vom wachen Zustand in tiefe Betäubung fallen! Alkohol beeinträchtigt außerdem die seelisch-geistige und körperliche Entwicklung der Kinder. Aber auch dem Kindesalter entwachsene Jugendliche können noch nicht so viel vertragen wie Erwachsene. Kindern und Jugendlichen fehlt zum Alkoholabbau noch ein Enzym, das erst gebildet wird, wenn ihr Alkoholspiegel über längere Zeit oder öfter über 0,5 Promille liegt. Daher steigt der Blutalkoholspiegel auch bei den ersten Trinkversuchen Jugendlicher so schnell an.

Darüber hinaus ist bei Kindern und Jugendlichen die Gefahr einer Suchtentwicklung grundsätzlich höher und der zeitliche Verlauf bis zur Erkrankung kürzer.

## Wie wirkt Alkohol im Körper?

Alkohol gelangt nicht nur in den Magen, sondern dringt über die Schleimhäute in die Blutbahn, gelangt ins Gehirn, beeinflusst die Sehfähigkeit und das Konzentrationsvermögen und belastet vor allem die Leber.

Bis zu eineinhalb Stunden braucht die Leber, um den Alkohol von einem Glas Bier, Wein oder Schnaps abzubauen. Jeder Vollrausch zerstört Millionen von kleinen Gehirnzellen. Und wenn man in kurzer Zeit immer wieder betrunken ist – ohne dass es sich dabei immer um einen Vollrausch handeln muss – kommt das Gehirn mit der Neubildung nicht nach. Zuerst leiden Gedächtnis und Konzentrationsvermögen, Kritik- und Urteilsfähigkeit, später die allgemeine Intelligenz.



Die Folgen von langfristigem und übermäßigem Alkoholkonsum sind vor allem Leberschwellung, Leberverfettung und schließlich Leberzirrhose (ein bleibender Leberschaden). Außerdem werden die Bauchspeicheldrüse, der Magen und der Herzmuskel stark belastet. Alkohol begünstigt zudem die Entstehung von Krebs und kann das Gehirn und die Blutgefäße schwer beschädigen. Darüber hinaus besteht bei regelmäßigem Alkoholkonsum die Möglichkeit einer Toleranzentwicklung und einer Suchtgefährdung.



## Rauschtrinken

Von Rauschtrinken (»Binge drinking«) wird gesprochen, wenn fünf oder mehr Gläser Alkohol bei einer Gelegenheit getrunken werden.

## Komasaufen

Eine extreme Form des Binge drinking, exzessiver Alkoholkonsum, ausgiebiges Trinken mit dem erklärten Ziel, betrunken zu werden, auch bewusstes Rauschtrinken, Wetttrinken oder Kampftrinken genannt.

## Rucksack-Saufen

Auch Warmtrinken oder Vorglühen genannt. Jugendliche bringen alkoholische Getränke (z.B. von zu Hause) mit und betrinken sich vor einer Veranstaltung oder auch ohne ersichtlichen Anlass auf öffentlichen Plätzen.

## Verbotene Koma- u. Flatrate-Partys

Nach geltendem Recht sind die sogenannten »Flatrate-Partys« unzulässig, da sie erkennbar auf die Verabreichung von Alkohol an Betrunkene abzielen. Bereits im Vorfeld kann die Bewerbung entsprechender Veranstaltungen verboten werden. Die Durchführung solcher Veranstaltungen kann zum Widerruf der Gaststättenerlaubnis führen.

## Was ist eine Alkoholvergiftung?

Eine Alkoholvergiftung ist bereits früher eingetreten, als viele glauben. Schon Gleichgewichtsstörungen, eine verminderte Schmerzwahrnehmung, gerötete Augen, eine leicht undeutliche Sprache und sichtliche Enthemmungserscheinungen kennzeichnen das erste Stadium der Alkoholvergiftung.

Im zweiten Stadium werden Betrunkene oft aggressiv, lassen »sich hängen« (Muskeln erschlaffen), zeigen deutlich verengte Pupillen und können sich an Vieles nicht mehr erinnern.

Bei Bewusstlosigkeit, Schockzustand und erweiterten Pupillen ist das dritte Stadium der Alkoholvergiftung eingetreten.

Absolut lebensgefährlich ist das letzte Stadium, das durch Koma oder Schockzustand, weite und reaktionslose Pupillen gekennzeichnet ist. Oft atmet die betrunkene Person dann schon nicht mehr regelmäßig und dieses Stadium endet nicht selten mit dem Tod.

**Bei Verdacht auf eine Alkoholvergiftung muss daher sofort ein Arzt aufgesucht werden.**

## Stellen Sie sich im Bezug auf Ihre Kinder folgende Fragen:

- Weiß ich, mit wem mein Kind am Wochenende unterwegs ist?
- Weiß ich, ob mein Kind Alkohol trinkt und wie viel?
- Hat mein Kind Zugriff auf Alkohol in unserem Haushalt?
- Hat mein Kind mir schon einmal von seinen Erfahrungen mit Alkohol erzählt?
- Kennt mein Kind meine Haltung zum Thema Alkohol?
- Welche Rolle spielt Alkohol in unserer Familie?