

TIPPS

FÜR EINEN VERANTWORTUNGS- VOLLEN UMGANG MIT ALKOHOL

JUGENDSCHUTZ- BESTIMMUNGEN BEACHTEN

Bitte beachten Sie bei allen Vereinsveranstaltungen konsequent das Jugendschutzgesetz, das den Ausschank von Alkohol an Jugendliche unter 16 Jahren verbietet.

Ein von Ihnen ausgewählter Jugendschutzbeauftragter könnte für die Einhaltung der gesetzlichen Bestimmungen sorgen.

Nehmen Sie bereits bei Ankündigungen von Vereinsfesten einen kurzen Hinweis auf die Bestimmungen des Jugendschutzes auf, bringen Sie auch am Eingang und beim Ausschank ein entsprechendes Plakat an.

SIE ALS ELTERN SIND VORBILDER

Deshalb sollten Sie - wie alle Erwachsenen - bei Wettkämpfen und Juniorenspielen am Spielfeldrand auf Alkohol verzichten.

SORGEN SIE FÜR ATTRAKTIVE ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

Um die Kinder und Jugendlichen auf den Geschmack zu bringen, können Sie auch gern mal eine „Saftbar“, „Cocktailbar“ oder eine „Milchbar“ bei Turnieren anbieten.

Tolle Rezepte für alkoholfreie Cocktails gibt's von der BZgA und der Kampagne „Kenn dein Limit“.

KLÄREN SIE AUF UND SPRECHEN SIE MIT IHREM KIND

Sprechen Sie mit Ihren Kindern über das Thema Sport und Alkohol und das dies nicht zusammenpasst und stärken Sie das Selbstbewusstsein Ihres Kindes.

So ist es in der Lage „NEIN“ sagen zu können. Loben Sie ihr Kind, wenn es bei einem sportlichem Ereignis gute Leistungen gebracht hat und erklären Sie ihm, dass Niederlagen dazu gehören.

GEMEINSAM GESTALTEN.

www.thueringer-suchtpraevention.info

TIPPS FÜR ELTERN, ZAHLEN UND FAKTEN:

104.891 Kinder und Jugendliche unter 19 Jahren sind in einem Sportverein in Thüringen. (Landessportbund, Mitgliederbestandsaufnahme 2013)

569 Kinder zwischen 10 und 20 Jahren wurden 2012 infolge von Alkoholkonsum in Thüringer Krankenhäusern behandelt.

97 % der 15 bis 16-Jährigen haben mindestens einmal Alkohol getrunken. (2012)

MACHT MIT! KEIN ALKOHOL BEIM SPORT!

Wie viel Flüssigkeit verliert man durchschnittlich in einer Stunde beim Sport?



Die genannten Werte können individuell sehr unterschiedlich sein. Sie hängen unter anderem von Intensität, Klima und der körperlichen Beschaffenheit ab.

SPORT UND ALKOHOL PASSEN NICHT ZUSAMMEN, DENN....

... die Koordinations- und Reaktionsfähigkeit lässt unter Alkoholeinfluss deutlich nach. Auch mehrere Stunden nach dem Alkoholkonsum ist das noch spürbar. Dadurch **steigt die Gefahr von Sportunfällen.**

... der Körper möchte den Alkohol **so schnell wie möglich ausscheiden.** Die Hauptarbeit übernimmt die Leber, die den Alkohol im Körper abbauen muss. Während das Organ damit „beschäftigt ist“, können andere Prozesse nicht durchgeführt werden: Die **Fettverbrennung verlangsamt sich**, die Vitalstoffe eines gesunden Essens können vom Körper schlechter aufgenommen werden.

... wenn Muskeln wachsen sollen, müssen sie nach dem Training mit Energie versorgt werden. Diese Energieversorgung aber wird durch Alkohol behindert, der **Muskelaufbau gehemmt.**

... das körpereigene Sexualhormon Testosteron hat eine muskelaufbauende Wirkung. Ein ausgeglichener Testosteronspiegel ist eine wichtige Grundlage für den Muskelaufbau. Studien zufolge **senkt zu viel Alkohol den normalen Testosteronspiegel** im Körper und damit das Muskelwachstum.

... Alkohol nach dem Sport kann die **Effekte des Trainings zunichte** machen. Studien zeigen, dass der Trainingseffekt spürbar geringer ist, wenn nach dem Training Alkohol getrunken wird.

... auch der Alkohol vom Vortag kann noch die körperliche **Leistungsfähigkeit einschränken.**

... Alkohol **entzieht dem Körper Wasser.**

Dadurch wird der Abtransport von **Schadstoffen in den Muskeln** erschwert und Muskelzellen werden nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt.

... die Blutgefäße weiten sich, sodass der Körper schneller auskühlt. Durch Alkohol geht **Energie verloren**, auch nach dem Sport.¹

¹<http://www.kenn-dein-limit.info/alkohol-und-sport.html>

JUNGE MENSCHEN SIND GEFÄHRDET

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.

Der junge Körper reagiert generell viel empfind-

licher auf Alkohol als der eines erwachsenen Menschen, da er sich noch in der Entwicklung befindet.

Und je eher ein Kind beginnt, alkoholische Getränke zu konsumieren, desto höher ist die **Gefahr, später eine Abhängigkeit zu entwickeln.**

VERANTWORTUNG IN SPORTVEREINEN

Sie als Elternteil tragen in der Kinder- und Jugendarbeit der Sportvereine über das rein Sportliche hinaus eine **besondere Verantwortung.**

Wenn im Sportverein verantwortungsvoll mit Alkohol umgegangen wird, sinkt das Gefährdungsrisiko für Ihr Kind.

HIER FINDEN SIE UNTERSTÜTZUNG!

Die Thüringer Fachstelle Suchtprävention

hat für Sie Thüringenweite Ansprechpartner gelistet, bei denen Sie sich vor Ort Hilfe holen können. Dies sind Suchtberatungsstellen, Suchtpräventionsfachkräfte und regionale Netzwerke, die sich mit der Suchtprävention vor Ort auseinandersetzen. Informationen hierzu finden Sie auf unserer Internetseite (www.thueringer-suchtpraevention.info).

www.bzga.de

Über den Menüpunkt „Infomaterialien“ -> „Suchtvorbeugung“ gelangen Sie in das Online-Bestellsystem der BZgA. Dort finden Sie kostenlose Broschüren und Faltblätter zum Thema Alkoholprävention.

www.kenn-dein-limit.info

Die Internetseite der BZgA Kampagne für Jugendliche bietet u.a. Informationen über Auswirkungen von Alkohol auf den Körper, einen Wissenstest, einen Alkohol-Kalorienzähler und Rezepte für alkoholfreie Cocktails.

Thüringer Fachstelle Suchtprävention

Dublner Str. 12 | 99091 Erfurt

Telefon: 0361 3461746

Mail: praevention@fdr-online.info

gefördert vom:

Freistaat
Thüringen



Ministerium
für Soziales, Familie
und Gesundheit



Thüringer Fachstelle

SUCHTPRÄVENTION

In Trägerschaft des:

der verband
der drogen- und
suchthilfe

fdr