



Arbeitsblatt

LEITERSPIEL OFFLINE - FRAGENKATALOG

Das Leiterspiel gibt's auch Online: feelok.de/alkohol-leiterspiel



1. Wann ist es besser, auf Alkohol zu verzichten?

- a) In den Ferien auf der Hotel-Terrasse unter einem romantischen Vollmond mit dem:der Partner:in
- b) Zu Hause während dem Abendessen
- c) Vor oder nach Sport

Lösung: C

Alkohol verringert die Leistungsfähigkeit und senkt den Testosteron-Spiegel. Als Folge daraus kann das Muskelwachstum gehemmt werden. Auch der Muskelkater verschlimmert sich. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, vor und nach dem Sport auf Alkohol zu verzichten. Natürlich gibt es auch andere Lebenslage, in denen auf keinen Fall Alkohol getrunken werden sollte - zum Beispiel im Straßenverkehr, bei Schwangerschaft oder aus gesundheitlichen Gründen. [Quelle 1](#) - [Quelle 2](#)

2. Wie gelangt Alkohol schneller ins Blut?

- a) Auf vollen Magen
- b) Auf leeren Magen
- c) Ob der Magen voll oder leer ist, spielt keine Rolle

Lösung: B

Bei leerem Magen gelangt der Alkohol bereits nach 15 bis 30 Minuten ins Blut, nach einem reichhaltigen Essen verlängert sich dieser Prozess bis zu einer Stunde - [Quelle](#)

3. Wie wird Alkohol zum größten Teil vom Körper abgebaut?

- a) Über Urin ausgeschieden
- b) Über Schweiß und Atem ausgeschieden
- c) In der Leber abgebaut

Lösung: C

Nicht einmal 10 Prozent des Alkohols werden über Urin, Schweiß und Atem ausgeschieden. Der Großteil wird in der Leber abgebaut. Dieses Organ hat damit eine wichtige Aufgabe: Es sorgt dafür, dass der Alkohol aus dem Körper entfernt wird - [Quelle](#)



4. Wie kann man den Alkoholabbau im Körper beschleunigen, um z.B. wieder rasch fahrtauglich zu werden?

- a) Kann man nicht
- b) Indem man etwas isst und viel Wasser oder Kaffee trinkt
- c) Indem man Sport treibt und dadurch viel schwitzt

Lösung: A

Es gibt keine Möglichkeit, den Alkoholabbau zu beschleunigen. [Quelle](#)

5. Wenn eine erwachsene gesunde Person 500 ml Bier getrunken hat - nach wie vielen Stunden ist der Alkohol abgebaut bzw. ausgeschieden?

- a) Nach etwa 1 bis 2 Stunden
- b) Nach etwa 2,5 bis 4 Stunden
- c) Nach etwa 5 bis 6 Stunden

Lösung: B

500 ml Bier mit 4.5 Vol. Alkohol entspricht in etwa 0.4 Promille Alkohol im Blut. Bei erwachsenen, gesunden Menschen werden 0,1 bis 0,15 Promille pro Stunde abgebaut bzw. ausgeschieden - [Quelle](#)

6. Wahrheit oder Mythos? Schon nach einem Glas Bier (300 ml) oder 300 ml Alcopops nehmen die Reaktionszeit, Sehschärfe und Hörleistung ab.

- a) Sicher nicht
- b) Nur, falls die Person nicht ganz fit ist
- c) ja

Lösung: C

Über die Blutbahn gelangt Alkohol ins Gehirn. Dort wirkt er auf verschiedene Hirnleistungen. Schon ab 0.2 Promille: Die Sehleistung und das Hörvermögen lassen nach und das Blickfeld verengt sich, Aufmerksamkeit, Konzentration, Kritik- und Urteilsfähigkeit und Reaktionsvermögen werden beeinträchtigt. [Quelle](#)

7. Wer reagiert empfindlicher auf Alkohol?

- a) Erwachsene Personen
- b) Jugendliche
- c) Sportler:innen

Lösung: B



Jugendliche reagieren empfindlicher auf Alkohol als Erwachsene, u.a. weil die Leber noch nicht ausgereift ist und Alkohol weniger gut abbauen kann. Schon eine geringe Alkoholmenge kann eine Vergiftung bewirken - [Quelle](#).

8. Wer reagiert empfindlicher auf Alkohol?

- a) Frauen
- b) Männer
- c) Das Geschlecht spielt keine Rolle

Lösung: A

Frauen reagieren empfindlicher auf Alkohol als Männer. Warum? Weil Frauen weniger Körperflüssigkeit als Männer haben. Der Alkohol verteilt sich weniger gut im Körper, und die Alkoholkonzentration im Blut ist höher. Zudem haben Frauen eine geringere Menge des Enzyms als Männer, das für den Abbau des Alkohols verantwortlich ist - [Quelle](#).

9. Falls jemand 16 oder 17 Jahre alt ist: Wie viel Alkohol gilt als weitgehend unbedenklich? Nicht mehr als 300 ml Bier oder ein Glas Wein (100 ml)...

- a) Pro Tag
- b) Pro Woche
- c) Pro Monat

Lösung: B

Der Körper von 16-17-Jährigen ist noch in Entwicklung, deswegen sollte mit dem Alkoholkonsum vorsichtig umgegangen werden. Mehr als 300 ml Bier **oder** 100 ml Wein pro Woche ist für 16-17-Jährige schädlich - [Quelle](#).

10. Falls jemand 14 oder 15 Jahre alt ist: Wie viel Alkohol gilt als weitgehend unbedenklich?

- a) Pro Woche nicht mehr als 300 ml Bier oder ein Glas Wein (100 ml).
- b) Solange man mit den Eltern Alkohol trinkt, ist alles ok.
- c) Selten Alkohol probieren ist nicht weiter schlimm. Probieren heißt aber nicht das ganze Glas austrinken.

Lösung: C

Der Körper von 14-15-Jährigen ist noch in Entwicklung. Regelmäßiger Alkoholkonsum ist schädlich. Probieren ist drin, aber nur selten und in kleinen Mengen - [Quelle](#).



11. Betreffend Alkoholkonsum für gesunde erwachsene Männer*:

- a) Nicht mehr als ein Standardglas pro Tag (Ein Standardglas ist z.B. 300 ml Bier oder ein Glas Wein).
- b) Nicht mehr als zwei Standardgläser pro Tag.
- c) Nicht mehr als drei Standardgläser pro Tag.

Lösung: B

Nur weil die körperliche Entwicklung bei Erwachsenen abgeschlossen ist, heißt das nicht, dass sie ungeniert viel Alkohol trinken dürfen. Zu viel ist schädlich für die Gesundheit und kann schwerwiegende Folgen haben.

Als Faustregel für gesunde Männer* gilt: Nicht mehr als zwei Standardgläser pro Tag. Empfohlen werden zudem mehrere alkoholfreie Tage pro Woche. - *Quelle.*

12. Betreffend Alkoholkonsum für gesunde erwachsene Frauen*:

- a) Nicht mehr als ein Standardglas pro Tag (Ein Standardglas ist z.B. 300 ml Bier oder ein Glas Wein).
- b) Nicht mehr als zwei Standardgläser pro Tag.
- c) Nicht mehr als drei Standardgläser pro Tag.

Lösung: A

Als Faustregel für gesunde Frauen* gilt: Nicht mehr als ein Standardglas pro Tag. Empfohlen werden zudem mehrere alkoholfreie Tage pro Woche.

Frauen* reagieren empfindlicher auf Alkohol als Männer*, weil sie weniger Körperflüssigkeit als Männer* haben. Der Alkohol verteilt sich weniger gut im Körper, und die Alkoholkonzentration im Blut ist höher. Zudem haben genetisch weibliche Körper eine geringere Menge des Enzyms als genetisch männliche Körper, das für den Abbau des Alkohols verantwortlich ist. *Quelle*

13. Welches Organ wird besonders stark vom übermäßigen Alkoholkonsum geschädigt?

- a) Nieren
- b) Darm
- c) Leber

Lösung: C

Starker und über längere Zeit regelmäßiger Alkoholkonsum greift praktisch alle Organe an. Da der Abbau von Alkohol hauptsächlich in der Leber erfolgt, wird dieses Organ durch übermäßigen Alkoholkonsum am stärksten geschädigt. In der Leber sammelt sich das Fett des Alkohols an, sie vergrößert sich, bis sie schließlich zur geschwächten Fettleber wird. Es kann zu einer alkoholischen Hepatitis (Gelbsucht) und zu einer Leberzirrhose kommen, die auch zum Tod führen kann - *Quelle.*



14. Kann ein starker Alkoholkonsum langfristig Herzprobleme und Krebs verursachen?

- a) Ja, sowohl Herzprobleme, wie auch Krebs
- b) Herzprobleme ja, aber kein Krebs
- c) Krebs ja, aber keine Herzprobleme

Lösung: A

Starker Alkoholkonsum kann zu Herzmuskelentzündungen und Herzrhythmusstörungen führen. Es gibt zudem einen Zusammenhang zwischen jahrelangem, regelmäßigem Alkohol-Überkonsum und Krebserkrankungen, zum Beispiel Speiseröhren-, Kehlkopf- und Magenkrebs - [Quelle](#).

15. Falls eine Person wegen einer Alkoholvergiftung am Boden liegt, wie kann man ihr helfen?

- a) (A) Telefonseelsorge anrufen, um über die eigenen Sorgen zu reden, (B) leichte Ohrfeigen geben, um die Person zu wecken, (C) Atemspende.
- b) (A) Polizei 110 anrufen, weil eine Alkoholvergiftung verboten ist, (B) Wasser zu trinken geben, (C) Kleider öffnen, so dass sie besser atmen kann.
- c) (A) Notruf 112 rufen, (B) Person in Seitenlage bringen, falls sie bewusstlos ist, (C) warm halten.

Lösung: C

Kennzeichen eines Alkohol-Notfalls sind vor allem starker Alkoholgeruch, starke Erregung, Aggressivität, verlängerte Reaktionszeit, Bewusstlosigkeit, Störungen beim Gehen und Sprechen... Hier findest du [weitere Tipps für Notfälle](#).

16. Die Altersgrenze für den Alkoholverkauf ist im Gesetz verankert. Für Deutschland gilt:

- a) Generell kein Alkohol an Jugendliche unter 16 Jahren.
- b) Generell kein Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren.
- c) Es gibt Bundesländer mit lockereren Bestimmungen.

Lösung: A

Der Jugendschutz sagt Folgendes aus: Es darf kein Alkohol an Jugendliche unter 16 Jahren verkauft oder ausgedient werden. Eine Ausnahme gilt, wenn ein Erziehungsberechtigte:r dabei ist und den Konsum gestattet. Bier und Wein dürfen nur an über 16-Jährige verkauft oder ausgedient werden. Spirituosen, Aperitifs und Alcopops dürfen nur an über 18-Jährige verkauft oder ausgedient werden.

Die Altersgrenzen für den Alkoholverkauf gelten ganz Deutschland. - [Quelle](#).



Der Jugendschutz sagt Folgendes aus: Es darf kein Alkohol an Jugendliche unter 16 Jahren verkauft oder ausgedchenkt werden. Eine Ausnahme gilt, wenn ein Erziehungsberechtigte:r dabei ist und den Konsum gestattet. Bier und Wein dürfen nur an über 16-Jährige verkauft oder ausgedchenkt werden. Spirituosen, Aperitifs und Alcopops dürfen nur an über 18-Jährige verkauft oder ausgedchenkt werden.

Die Altersgrenzen für den Alkoholverkauf gelten ganz Deutschland. - *Quelle.*

17. Du besitzt einen Führerschein auf Probe: Was passiert, wenn du beim Autofahren mit 0.3 Promille Alkohol im Blut (0.15 mg/Liter Atemluft) in eine Verkehrskontrolle kommst?

- a) Nichts. Man darf legal bis 0.5 Promille (0,25 mg/l Atemluft) fahren.
- b) Du bekommst eine Geldbuße.
- c) Du bekommst eine Geldbuße, einen Punkt in Flensburg, eine Probezeitverlängerung und musst an einem Aufbauseminar für Fahranfänger teilnehmen. Falls du einen Unfall baust oder Ausfallerscheinungen zeigst, fällt die Strafe höher aus.

Lösung: C

Die ersten zwei Jahre nach bestandener Führerscheinprüfung ist man in der Probezeit. Hier gilt die Null-Promille-Regel. Sie gilt auch für alle Fahrer:innen unter 21 Jahren. Das heißt: wenn du in diesem Zeitraum mit mehr als 0,0 Promille Alkohol im Blut erwischst wirst, musst du damit rechnen, eine Geldbuße, einen Punkt in Flensburg und eine Probezeitverlängerung zu bekommen, und musst an einem Aufbauseminar für Fahranfänger teilnehmen. Die Strafe fällt deutlich höher aus, wenn du einen Unfall hast oder alkoholbedingte Auffälligkeiten zeigst. [Quelle 1](#) - [Quelle 2](#).

18. Du besitzt einen Führerschein auf Probe: Was passiert, wenn du beim Mofa- oder Autofahren mit 1.0 Promille in eine Verkehrskontrolle kommst?

- a) Es gibt eine Geldbuße, zwei Punkte in Flensburg und dein Führerschein wird dir für mindestens einen Monate entzogen. Die Dauer der Probezeit wird zudem verlängert und ein Aufbauseminar wird angeordnet.
- b) 1.0 Promille ist ein Grenzwert. Deswegen schauen die Polizisten, in welchem Zustand du bist und dann entscheiden sie, welche Maßnahmen sinnvoll sind.
- c) Dein Führerschein wird für einen Monat entzogen und du musst zu einem Psychiater gehen, um dein Alkoholproblem zu besprechen.

Lösung: A



Unter 21 Jahren und in der Probezeit gilt ein striktes Alkoholverbot (0,0 Promille). Die genannten Konsequenzen verschärfen sich, wenn du als Fahrer:in Anzeichen von Alkoholeinfluss zeigst, eine gefährliche Fahrweise an den Tag legst oder in einen Unfall verwickelt bist. Die Strafe wird auch höher ausfallen, wenn du zum wiederholten Male erwischt wirst. *Quelle 1 - Quelle 2*

19. Wenn du noch nicht 18 bist und mit Alkohol im Blut in eine Polizeikontrolle kommst, werden deine Eltern informiert?

- a) Nein. Du bekommst nur eine Geldbuße.
- b) Nein. Da du noch minderjährig bist, wirst du nur gewarnt, dass du in Zukunft auf Alkohol verzichten solltest.
- c) In der Regel werden die Eltern benachrichtigt.

Lösung: C

Hast du das 18. Lebensjahr noch nicht erreicht, bist du minderjährig und deine Eltern sind für dich verantwortlich. Die Polizei wird dein Dossier dem Jugendrichter übergeben. Dieser benachrichtigt in der Regel deine Eltern, und du musst eine Geldbuße bezahlen, einen Arbeitseinsatz leisten, oder du wirst mit deinen Eltern zu einem Gespräch eingeladen - *Quelle*.

20. Was hat mehr Alkohol? Ein Glas Bier (300 ml), ein Glas Wein oder 300 ml Alcopops?

- a) Alle enthalten gleich viel reinen Alkohol.
- b) 300 ml Alcopops.
- c) Das Glas Bier.

Lösung: A

Ein Glas Bier, ein Glas Wein und 300 ml Alcopops enthalten etwa gleich viel reinen Alkohol, d.h. 10-12 g Alkohol - *Quelle*.

21. Wie steht es mit Alkohol und Sex?

- a) Unter Alkoholeinfluss hat man immer besseren Sex.
- b) Unter Alkoholeinfluss hat man leichter sexuelle Kontakte.
- c) Alkohol hat keinen Einfluss auf den Sex.

Lösung: B

Die Wahrscheinlichkeit, Zärtlichkeiten auszutauschen, von einem simplen Kuss bis zu einem sexuellen Akt, steigt, wenn Alkohol im Spiel ist. Je mehr getrunken wurde, umso wahrscheinlicher wird es, dass man eine zufällige sexuelle Begegnung eingeht.



Nur bei einer geringen konsumierten Menge kann Alkohol positive Effekte auf den Sex haben. Bei größeren Mengen oder bei häufigem Trinken stellt sich bei Männern die Erektion nicht so leicht ein und der Orgasmus bleibt häufiger aus. Alkoholeinfluss bringt für Frauen andere Risiken mit sich: zum Beispiel ungewünschten Sex, nachträgliche Reue und ungewollte Schwangerschaft. *Quelle*

22. Richtig oder falsch? Mit Alkohol schläft man besser.

- a) Nein
- b) Man schläft ruhiger
- c) Man schläft länger

Lösung: A

Die beruhigende Wirkung von Alkohol kann zwar dazu beitragen, dass man besser einschläft. Aber Personen, die Alkohol getrunken haben, wachen in der Nacht häufiger auf und können dann nicht mehr unbedingt leicht einschlafen. Die Qualität des Schlafes ist unter Alkoholeinfluss schlechter.

Quelle

23. Alkoholmissbrauch kostet Geld - zum Beispiel, wenn Mitarbeiter wegen Krankheit arbeitsunfähig sind. Wie hoch sind die geschätzten volkswirtschaftlichen Kosten des Alkoholmissbrauchs in Deutschland pro Jahr?

- a) Rund 500 Millionen Euro
- b) Rund 23 Milliarden Euro
- c) Rund 57 Milliarden Euro

Lösung: C

Das Bundesgesundheitsministerium hat errechnet, dass der Alkoholmissbrauch u.a. wegen Ausgaben im Gesundheitswesen und dem Verlust von Produktivität in der Wirtschaft im Jahr 2021 rund 57 Milliarden Euro kostete - Quelle

24. Wie erkennt man eine Alkoholabhängigkeit?

- a) Erwachsene, die jeden Tag Alkohol trinken, sind alkoholabhängig.
- b) Erwachsene, für die normal ist, Alkohol bei jeder Party zu trinken, sind alkoholabhängig.
- c) Wer alkoholabhängig ist, kann nicht mehr auf Alkohol verzichten und trinkt weiter, obwohl schädliche Folgen spürbar sind.

Lösung: C



Verschiedene Anzeichen deuten auf eine Alkoholabhängigkeit hin. Der gemeinsame Nenner: Wer abhängig ist, hat die Kontrolle über den Alkoholkonsum verloren, auch wenn dies nicht selten von der betroffenen Person bestritten wird.

Weitere mögliche Anzeichen: Der Alkoholkonsum nimmt mit der Zeit zu, andere Interessen werden zunehmend vernachlässigt, Entzugssymptome beim Absetzen oder Reduzieren des Konsums wie Zittern und Schwitzen treten auf - [Quelle](#).

25. Bei gesunden erwachsenen Menschen kann leichter Alkoholkonsum das Erkrankungsrisiko für gewisse Herzkrankheiten, Schlaganfälle und Diabetes Typ II senken.

- a) Das ist richtig.
- b) Das ist falsch.
- c) Das ist umstritten.

Lösung: C

Immer wieder hört man, dass bei Erwachsenen, insofern sie gesund sind, das Risiko für gewisse Herzkrankheiten, Schlaganfälle und Diabetes Typ II abnimmt, wenn man wenig Alkohol trinkt (z.B. ein Glas pro Tag). Das ist heutzutage stark umstritten - Studien weisen darauf hin, dass ein moderater Alkoholkonsum keinerlei Vorteile für die Gesundheit bietet. - [Quelle](#).

26. Was ist eine der wichtigsten Ursachen für Gewalt zu Hause oder im öffentlichen Raum?

- a) Stress.
- b) Angst.
- c) Alkohol.

Lösung: C

Gewalt hat viele Ursachen. Alkohol erhöht jedoch das Risiko, Gewalttäter oder -opfer zu werden. [Quelle](#)

27. Wahrheit oder Mythos? Wer abnehmen will, sollte keinen Alkohol trinken.

- a) Im Gegenteil: Alkohol hilft abzunehmen, weil das Hungergefühl unterdrückt wird.
- b) Ja, Alkohol enthält viele Kalorien. Wer abnehmen will, sollte auf Alkohol verzichten.
- c) Ja, obwohl Alkohol keine Kalorien enthält. Das Problem ist, dass alkoholische Getränke oft viel Zucker enthalten.



Lösung: B

Alkohol enthält 7 kcal pro Gramm, z.B. mehr als 70 kcal durch Alkohol in 300 ml Alcopops oder 300 ml Bier. Hinzu kommt, dass in den alkoholischen Getränken oft viel Zucker enthalten ist. Zwei Gläser Bier oder zwei Gläser Wein enthalten etwa gleich viele Kalorien wie ein Hamburger (ca. 250 kcal). Zudem fördert Alkohol den Heißhunger - Quelle.

28. Der berühmte Bierbauch besteht aus...

- a) Fett
- b) Gas
- c) Einem vergrößerten Magen

Lösung: A

Der Bierbauch entsteht, weil Alkohol die Verdauung verzögert und sich so Fettpölsterchen leichter ansetzen können. Der Bauch wird größer - und nicht der Magen. Quelle.

29. Wer Alkohol trinkt...

- a) schnarcht häufiger und manchmal lauter.
- b) schnarcht weniger, weil Alkohol die Atmung beruhigt.
- c) schnarcht häufiger, aber nur falls man auch fetthaltige Speisen gegessen hat.

Lösung: A

Quelle

Weitere Arbeitsblätter auf feelok - Lehrpersonen und Multiplikator:innen
www.feel-ok.ch, www.feel-ok.at, www.feelok.de

