

Alkohol-Mythen

Oberthema	Mythen um Alkohol aufdecken
Idee / Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Fakten zu Alkohol-Mythen weitergeben• Mögliche Gefahren aufzeigen• Fachwissen vermitteln
Zeit	10-15 min.
Methode	Teamarbeit, Diskussion
Material	<ul style="list-style-type: none">• Arbeitsblatt für Jugendliche• Lösungsblatt• Clip „Alkohol-Mythen“, siehe https://www.youtube.com/watch?v=za_zxtZIPMY
Alter	12 – 18 Jahre
Lehrplan 21	Fachbereich Natur, Mensch, Gesellschaft (NMG), Kompetenzbereich Wirtschaft, Arbeit, Haushalt (WAH). 3. Zyklus (7. – 9. Klasse). WAH 4,1.: Ernährung und Gesundheit - Zusammenhänge verstehen und reflektiert handeln. Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten. Online unter: https://be.lehrplan.ch/index.php?code=b 6 3

Ablauf

Auftrag	Den Jugendlichen wird im Team ein Frageblatt zu Alkohol-Mythen verteilt. Nun sollen sie die richtigen Antworten ankreuzen. Anschliessend werden die Alkohol-Mythen unter anderem durch das zeigen eines Clips im Plenum aufgelöst. Ziel ist es, dass die Mythen rund um den Alkohol beiseitegelegt und mögliche Fragen im Plenum diskutiert werden.
Durchführung	Die Workshop-Leitung verteilt jeweils einem Team das Frageblatt. Anschliessend können die Teams die Antworten lösen. Sind alle mit dem Frageblatt fertig, wird für die Auflösung der ersten fünf Fragen der Clip „Alkohol-Mythen“ gezeigt. Für die restlichen vier Fragen können die Jugendlichen jeweils befragt werden und die Workshop-Leitung gibt anschliessend die korrekten Antworten preis. Wichtig ist, dass die Jugendlichen zu jeder Frage die Chance erhalten, darüber auszutauschen und Fragen zu stellen.
Alternative:	Jugendliche nur mündlich befragen und am Schluss den Kurzfilm zeigen. Jeder Jugendliche füllt das Blatt alleine aus.

Alkohol-Mythen: Was ist wahr?

Beantworte die Fragen. Was stimmt und was stimmt nicht?

Fragen	stimmt	stimmt nicht
1. Mit Alkohol schläft man besser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Alkohol verdunstet beim Kochen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ein Schnaps hilft bei der Verdauung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Beim Trinken mit Strohhalm wird man schneller betrunken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Bier auf Wein das lasse sein, Wein auf Bier das rat ich dir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ein Kaffee kann die Wirkung von Alkohol abschwächen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Es gibt Medikamente, welche die Promille im Blut senken können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Alkohol entzieht dem Körper Wasser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Alkohol macht dick.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gedulde dich bitte einen Moment, bis die anderen ebenfalls mit dem Ausfüllen fertig sind. Danke!

Alkohol-Mythen Lösungen

Fragen	stimmt	stimmt nicht
1. Mit Alkohol schläft man besser.	<input type="checkbox"/>	✓
2. Alkohol verdunstet beim Kochen	<input type="checkbox"/>	✓
3. Ein Schnaps hilft bei der Verdauung	<input type="checkbox"/>	✓
4. Beim Trinken mit Strohhalm wird man schneller betrunken	<input type="checkbox"/>	✓
5. Bier auf Wein das lasse sein, Wein auf Bier das rat ich dir	<input type="checkbox"/>	✓
6. Ein Kaffee kann die Wirkung von Alkohol abschwächen.	<input type="checkbox"/>	✓
7. Es gibt Medikamente, welche die Promille im Blut senken können	<input type="checkbox"/>	✓
8. Alkohol entzieht dem Körper Wasser.	✓	<input type="checkbox"/>
9. Alkohol macht dick.	✓	<input type="checkbox"/>

Erläuterungen zu den Antworten

- Die Aussage im Clip muss noch ergänzt werden. Mit dem Strohhalm wird zusätzlich Alkohol über die Mundschleimhaut aufgenommen und die Betrunkenheit kann minim schneller erfolgen
- Nein, es gibt noch kein Mittel, welches den Alkoholabbau im Körper beschleunigt. Es wird jedoch experimentiert! Momentan hilft nur die Zeit Alkohol abzubauen. Pro Stunde baut der Körper 0.1–0.15 Promille ab
- Ja, das stimmt. Alkohol entzieht dem Körper Wasser. Das bedeutet, dass alkoholische Getränke keine Durstlöscher sind!
- Ja, Alkohol enthält viele Kalorien. Zudem wird durch den Alkohol die Fettsäureverbrennung über mehrere Stunden verringert, so dass sich mehr Fett ansammeln kann.