

ALKOHOL SPIEGEL

→ Hintergrundinformationen zur Alkoholprävention der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)



Wie Rauschtrinken das jugendliche Gehirn verändert

→ Rauschtrinken ist ein noch immer verbreitetes Phänomen unter Jugendlichen: Eine Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zeigt, dass 19% der 16- bis 17-jährigen Jungen und 7% der gleichaltrigen Mädchen sich mindestens einmal in der Woche einen Rausch antrinken. Auch die Zahl der mit einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus eingelieferten Heranwachsenden steigt jährlich.

Veränderungen machen das jugendliche Gehirn besonders anfällig für die schädigenden Einflüsse von Alkohol.

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler wie Susan F. Tapert von der University of California und Robert Thoma von der University of New Mexico konnten nachweisen, dass Rauschtrinken im Jugendalter zu Störungen wichtiger Hirnfunktionen führen kann. Hoher Alkoholkonsum

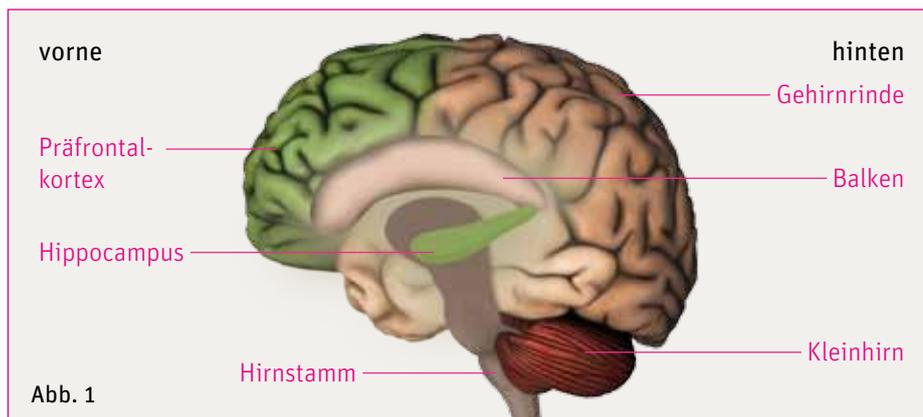


Abb. 1

Doch gerade das jugendliche Gehirn reagiert auf Alkohol – vor allem auf das Rauschtrinken – besonders empfindlich. In der Jugend finden grundlegende Umbauprozesse im Gehirn statt: Es werden neue Nervenzellen gebildet, nicht genutzte Nervenverbindungen abgebaut und die Nervenbahnen in der vorderen Großhirnrinde (Präfrontalkortex) „fit“ gemacht – der Bereich, der für die Entwicklung planvollen Handelns und sozialen Verhaltens wichtig ist (Abb. 1). All diese

beeinträchtigt kognitive Leistungen wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Impulskontrolle, Handlungsplanung und abstraktes Denken (Abb. 2 und 3). Tapert fand zudem heraus, dass solche Störungen auch nach zehn Jahren noch nachweisbar sind. „Interessant dabei ist“, so Prof. Manfred Laucht vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim, „dass die Auswirkungen auf neuropsychologische Funktionen besonders stark sind, wenn man häufig so viel trinkt, dass man

→ Editorial

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

nach etwas mehr als zwei Jahren Laufzeit blickt die Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ auf eine erfolgreiche Bilanz zurück. Vor dem Hintergrund des verbreiteten Rauschtrinkens bei Jugendlichen gestartet, ist die Kampagne heute der wesentliche Träger der Alkoholprävention bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland. Wir haben es mit „Alkohol? Kenn dein Limit.“ geschafft, den verantwortungsbewussten Alkoholkonsum bei Jugendlichen zum öffentlichen Thema zu machen. Die Kampagne wird kontinuierlich inhaltlich und medial weiterentwickelt. Denn nach wie vor gibt es Gruppen von Jugendlichen mit sehr problematischem Trinkverhalten. Wie notwendig Alkoholprävention ist, zeigen uns auch Forschungsergebnisse zur Veränderung des Gehirns durch Rauschtrinken. Diese stellen wir Ihnen im Rahmen dieser Ausgabe des Alkoholspiegels ebenso vor wie die neuen Kampagnenelemente, mit denen wir Jugendliche noch besser erreichen werden.

Prof. Dr. Elisabeth Pott

einen Kater erlebt – ein für Jugendliche typisches Konsummuster. Sie trinken zwar wochentags nichts, dafür dann aber am Wochenende übermäßig.“

Rauschtrinken verändert auch die Gehirnstrukturen. „Das Volumen der vorderen Großhirnrinde und des Hippocampus, der für die Gedächtnisbildung wichtig ist, waren bei Rauschtrinkern reduziert“, erklärt Laucht. Amerikanische Forscher fanden zudem heraus, dass wiederholtes Rauschtrinken (mindestens einmal alle drei Monate) die Nervenbahnen und da-

>> Fortsetzung Wie Rauschtrinken das jugendliche Gehirn verändert

mit die Reizweiterleitung in der vorderen Großhirnrinde schädigen kann. Diese Veränderungen der Hirnstrukturen beeinträchtigen Hirnleistungen wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit oder abstraktes Denken. Rauschtrinken schädigt das Gehirn im Jugendalter stärker als im Erwachsenenalter, so der Stand der wissenschaftlichen Kenntnisse. Inwieweit sich die Änderungen der Hirnstruktur wieder zurückbilden können, wird gegenwärtig in Langzeitstudien untersucht.

„Je früher Jugendliche mit dem Konsum von Alkohol beginnen, desto größer das Risiko einer späteren Abhängigkeit“, erläutert Laucht. Die Pubertät ist ein besonders kritisches Alter. In dieser Phase

befindet sich das Belohnungssystem des Gehirns im Umbau. Der Neurotransmitter Dopamin, der das Belohnungssystem steuert, wird verstärkt aktiv. Das führt zu dem jugendtypischen Bedürfnis nach Spaß und schneller Belohnung. Rauschtrinken verspricht diesen schnellen Kick, denn das Belohnungssystem reagiert wesentlich sensibler auf Alkohol und schüttet erhöhte Mengen von Dopamin aus. Die Folge:

Das sich noch entwickelnde Gehirn stellt sich auf „die Belohnung“ durch Alkohol ein. Das wiederum begünstigt eine spätere Suchtentwicklung.

Um Jugendliche über die gesundheitlichen Gefahren hohen Alkoholkonsums zu informieren, hat die BZgA mit Unterstützung des Verbandes der

Privaten Krankenversicherung e.V. die bundesweite Kampagne zur Alkoholprävention Jugendlicher „Alkohol? Kenn dein Limit.“ gestartet. Sie spricht vor allem 16- bis 20-jährige Jugendliche an, da das Rauschtrinken in dieser Altersgruppe besonders verbreitet ist und sensibilisiert sie für einen kritischen und verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol (siehe Artikel unten).

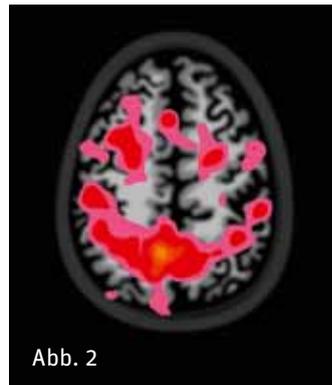


Abb. 2

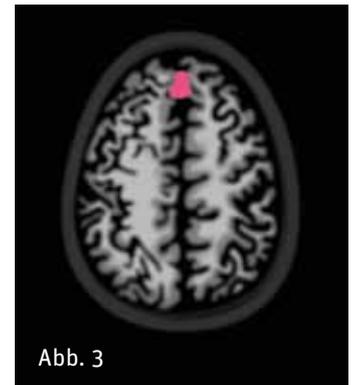


Abb. 3

> Auswirkungen des Alkoholkonsums auf kognitive Leistungen. Im Vergleich zu einem jugendlichen Nichtkonsumenten (links) zeigte ein Jugendlicher mit starkem Alkoholkonsum (rechts) geringere Gehirnaktivität während einer Gedächtnisübung (Fehlen roter und pinkfarbener Markierungen).

Abbildungen: BZgA, Quelle: Susan F. Tapert, University of California, San Diego

>> „Alkohol? Kenn dein Limit.“ Eine Zwischenbilanz

→ Vor wenigen Jahren hatte das Rauschtrinken bzw. „Binge Trinken“ bei jungen Menschen in Deutschland Ausmaße angenommen, die dringend umfassende Gegenmaßnahmen erforderten. Zu diesem Zeitpunkt trank sich jeder fünfte Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren mindestens einmal im Monat einen Rausch an. Daher startete die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), unterstützt mit Mitteln des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e.V., im Jahr 2009 die bislang größte Alkoholpräventionskampagne für Jugendliche in Deutschland „Alkohol? Kenn dein Limit.“. Ziel ist es, unter Jugendlichen einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu fördern und vor allem riskante Alkoholkonsumformen wie das Rauschtrinken zu reduzieren.

Nach etwas mehr als zwei Jahren zieht die BZgA eine Zwischenbilanz. Direktorin Prof.

Dr. Elisabeth Pott zeigt sich mit der ersten Phase der Kampagne sehr zufrieden: „Unser Ziel war es zunächst einmal, den verantwortungsbewussten Alkoholkonsum bei Jugendlichen öffentlich zu thematisieren und darüber hinaus unsere Kampagne mit ihren Angeboten bekannt zu machen. Das ist uns innerhalb kurzer Zeit sehr gut gelungen.“ Eine Studie der BZgA, die im vergangenen Sommer – also nur etwa ein Jahr nach Kampagnenstart – durchgeführt wurde, zeigt, dass die Kampagnenbotschaften bereits bei mehr als 90 % der Jugendlichen in Deutschland angekommen sind. Zurückzuführen ist dieser schnelle Erfolg vor allem auf den speziell auf die jugendliche Zielgruppe zugeschnittenen Medien- und Maßnahmenmix, der aus massenmedialen, persönlichen und webbasierten Kommunikationsangeboten besteht. Die Kampagne spricht Jugendliche auf Au-

genhöhe an und nimmt Heranwachsende in ihrem Anspruch auf Selbstbestimmung ernst. Sie erreicht sie in ihrer Lebenswelt und bewegt sie dazu, kritisch über ihr Trinkverhalten nachzudenken. Indem die Kampagne nicht den vollständigen Verzicht auf alkoholische Getränke fordert, sondern den verantwortungsvollen Konsum in den Mittelpunkt stellt, ist sie für junge Menschen glaubwürdig.

Der starke massenmediale Auftritt von „Alkohol? Kenn dein Limit.“ über Kino- und TV-Spots, Großflächen- und City-Light-Plakate sowie Riesenposter in verschiedenen Großstädten und Anzeigen in jugendaffinen Print- und Online-medien hat wesentlich dazu beigetragen, die Kampagne bekannt zu machen – eine wichtige Voraussetzung dafür, dass das Thema Alkohol erstmals in einer bundesweiten Aktion kritisch diskutiert wird.

Einen Schwerpunkt setzt die BZgA ganz bewusst im Bereich der Online-Kommunikation. Die webbasierten Angebote sind unverzichtbar, um Jugendliche zu informieren und in einen kontinuierlichen Dialog mit ihnen zu treten. Dazu zählt etwa der Internet-Auftritt www.kenn-dein-limit.info, der jeden Monat durchschnittlich 50.000 Besucher

verzeichnet. Besonders häufig werden dabei Mini-Programme wie die „Alkohol-Bodymap“ oder der „Alkohol-Einheiten-rechner“ geklickt. Seit 2010 ist die Kampagne außerdem mit eigenen Fanseiten in den sozialen Netzwerken aktiv. Mit insgesamt mehr als 60.000 Fans auf Facebook, schülerVZ, studiVZ und Youtube hat „Alkohol? Kenn dein Limit.“ innerhalb kurzer Zeit eine große Online-Community aufgebaut. Dabei haben sich die Fanseiten bei Jugendlichen zu einer beliebten Diskussionsplattform rund um das Thema Alkohol entwickelt. Dies und die rege Teilnahme an Aktionen der Kampagne in den Netzwerken zeigen, dass „Alkohol? Kenn dein Limit.“ bei den Jugendlichen angekommen ist.

Ein drittes Standbein der Kampagne bilden die direkten Kommunikationsangebote, zu denen unter anderem die Peer-Aktionen zählen: Die Peers sind speziell geschulte Jugendliche und junge Erwachsene, die Gleichaltrige im direkten Gespräch über die Gefahren von Alkohol aufklären. Sie begegnen den Jugendlichen auf Augen-

höhe und sind dadurch besonders glaubwürdig. Mehr als 60.000 junge Menschen wurden auf diesem Weg bislang erreicht. Ergänzt werden die Peer-Aktionen durch Präventionsangebote für Schulen wie etwa dem Mitmach-Parcours „Klarsicht“ und den JugendFilmtagen. In diesem Jahr neu hinzugekommen ist ein Angebot für den Sportbereich: Mit dem „Alkohol? Kenn dein Limit.“-Event-Areal war die BZgA in diesem Sommer auf verschiedenen Sportveranstaltungen in Deutschland vertreten.

Zukünftig wird die Kampagne ihren Fokus noch intensiver auf die Risikogruppe der Rauschtrinker legen, denn die jüngste BZgA-Studie zum Alkoholkonsum Jugendlicher zeigt, dass riskantes Trinken weiterhin verbreitet ist. Zwar geht der regelmäßige Alkoholkonsum von Jugendlichen zurück, gerade beim gefährlichen Rauschtrinken zeichnet sich aber noch keine Trendwende ab. „In der Präventionsarbeit müssen wir immer in längeren Zeiträumen denken, wenn wir nachhaltige Verhaltensänderungen erreichen wollen“, sagt Prof. Dr. Pott. Eine



besondere Herausforderung sei, dass Alkohol in Deutschland gesellschaftlich akzeptiert ist, so dass nicht nur Jugendliche, sondern auch Erwachsene in ihrer Vorbildfunktion angesprochen werden müssten. „Mit unserer Kampagne sind wir auf dem richtigen Weg und wir werden auch in den kommenden Jahren mit vollem Einsatz daran arbeiten, riskantes Trinkverhalten zu reduzieren und insgesamt einen kritischen Umgang mit Alkohol zu fördern.“

→ Interview mit Reinhold Schulte, Vorsitzender des Verbandes der PKV



> Reinhold Schulte

AS: Der Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV) unterstützt die BZgA-Jugendkampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ jährlich mit 10 Millionen Euro. Warum engagieren Sie sich in der Alkoholprävention?

> Reinhold Schulte: Die vielen Berichte über das „Komasaufen“ von Jugendlichen haben teilweise dramatisiert, sie haben aber auch gezeigt, dass der Alkoholkonsum von jungen Menschen ein enormes gesellschaftliches Problem ist. Generell wird Alkohol zu stark verharmlost. Etwa 9,5 Millionen Deutsche trinken riskant Alkohol. Gerade junge Menschen müssen einen verantwortungsvollen Umgang damit lernen. Wir sind vor drei Jahren in die Alkoholprävention eingestiegen, um die Angebote für Jugendliche deutlich auszubauen. Die respektable Summe von 50 Millionen Euro über fünf Jahre, die wir hierfür der BZgA bereitstellen, ist ein wichtiges Signal, mit dem wir unser freiwilliges gesellschaftliches Engagement unterstreichen.

AS: Stichwort BZgA. Warum ist für Sie die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung der geeignete Partner?

> Reinhold Schulte: Schon seit 2005 unterstützt die PKV die BZgA in der Aidsprävention und seit 2009 nun auch in der Alkoholprävention. In beiden Themenfeldern ist unsere Kooperation ein Beispiel für eine privat-öffentliche Partnerschaft, die große Wirkung zeigt. Beide Kampagnen sind deutschlandweit bekannt. „Gib AIDS keine Chance“ hat in den vergangenen Jahren auch international einen viel beachteten Maßstab für eine effektive Präventionsarbeit gesetzt.

AS: Die ersten zwei Jahre in der Förderung der Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ sind vorbei. Welche Zwischenbilanz ziehen Sie als PKV?

> Reinhold Schulte: Der regelmäßige Alkoholkonsum von Jugendlichen und jungen Erwachsenen geht spürbar zurück. Das ist ein positives Signal genauso wie die Tatsache, dass der Zeitpunkt, zu dem junge Menschen das erste Mal mit Alkohol in Berührung kommen, sich nach hinten verlagert. Problematisch ist nach wie vor das exzessive Trinken. Deswegen setzt unsere gemeinsame Kampagne ihren Schwerpunkt im Kampf gegen das Rauschtrinken und das so genannte „Komasaufen“.

AS: In der Präventionsarbeit muss man ja in längeren Zeiträumen denken, um Verhaltens-

änderungen feststellen zu können. Meinen Sie, dass die Kampagne bei der Zielgruppe ankommt?

> Reinhold Schulte: „Alkohol? Kenn dein Limit.“ kommt in der Zielgruppe ausgesprochen gut an. Das zeigen eindeutig die Reaktionen, die wir vor allem über die sozialen Netzwerke im Internet bekommen. Die Kampagne ist auf Facebook, schülerVZ, studiVZ oder Youtube präsent und erreicht dort immer mehr junge Menschen. Der begleitende Kinospot ist nicht nur wegen seiner mitreißenden Musik bei Jugendlichen beliebt, er hat auch bei internationalen Filmfestivals mehrere Auszeichnungen gewonnen. Mir gefallen die Einsätze der so genannten „Peers“ besonders, bei denen speziell geschulte junge Menschen andere Jugendliche sozusagen auf Augenhöhe über die Risiken von Alkohol informieren. All diese Maßnahmen müssen natürlich immer wieder aktualisiert und um neue Aspekte ergänzt werden, um bei den Jugendlichen einen nachhaltigen Präventionserfolg zu erzielen. Ich bin sicher, dass der im Spätsommer gestartete neue Kinospot einen ähnlichen Erfolg haben wird und somit unsere Präventionsbotschaft bei den Jugendlichen weiter vertieft.



News aus der Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“

Neuer Kino-Spot

→ Der aktuelle Kino-/TV-Spot der Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ setzt – wie schon sein Vorgänger – auf starke Bilder und klare Botschaften. Er zeigt junge Menschen, die auf einer privaten Party zu Hause feiern. Im Mittelpunkt stehen die drei Protagonisten Lukas, Marie und Jan, die deutlich über ihr Limit trinken und dadurch in gefährliche Situationen geraten. Die einzelnen Episoden werden rückwärts erzählt, wodurch aufmerksamkeitsstarke Bilder erzeugt werden. Seit dem 15. September 2011 ist der neue Kampagnen-Spot auf knapp 800 Kinoleinwänden in Deutschland und außerdem online unter www.kenn-dein-limit.info zu sehen.

→ In einem Pretest erreichte der Spot hohe Akzeptanzwerte. Dafür waren vor allem die starken Bilder und die gute Verständlichkeit der Botschaften ausschlaggebend.



Alkoholfrei Sport genießen

→ Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) haben im September die gemeinsame Aktion „Alkoholfrei Sport genießen“ gestartet. Bis Dezember 2012 sind alle Sportvereine in Deutschland aufgerufen, sich mit alkoholfreien Sportwochenenden, Turnieren oder anderen Veranstaltungen an der Aktion zu beteiligen. Durch ihre Teilnahme können sie einen wichtigen Schritt zu einem langfristig verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol machen. „Alkoholfrei Sport genießen“ steht unter der Schirmherrschaft von DOSB-Präsident Dr. Thomas Bach, Fußball-Weltmeisterin Nia Künzer ist Botschafterin der Aktion.

Sportvereine sind wichtige Partner in der Suchtprävention. Rund 70 % aller jungen Menschen sind zumindest vorübergehend in einem Sportverein aktiv. Dort lernen sie wichtige Fähigkeiten wie Teamgeist, Belastbarkeit und Durchsetzungsfähigkeit, die sie stark machen für ein Leben ohne Sucht und Drogen.

Die BZgA unterstützt alle an der Aktion teilnehmenden Vereine mit einer kostenlosen Aktionsbox, die u.a. ein Werbebanner, T-Shirts und Informationsmaterialien enthält. Sie kann unter www.alkoholfrei-sport-genießen.de bestellt werden. Bei Fragen hilft außerdem ein Infotelefon weiter: 06173-783197 (Mo bis Fr von 9–17 Uhr). Unter allen teilnehmenden Vereinen werden Gutscheine für Sportausrüstungen im Wert von jeweils 500 Euro verlost.



→ BZgA-Direktorin Prof. Dr. Elisabeth Pott und DOSB-Präsident Dr. Thomas Bach gaben auf einer Pressekonferenz in Köln am 19. September den Startschuss für die Aktion „Alkoholfrei Sport genießen“.

→ Termine

- **Nonthaburi (Thailand) 8. – 30. 11. 2011**
Global Alcohol Policy Conference 2011, „From the Global Alcohol Strategy to National and Local Level“
- **Hamburg 14. – 16. 11. 2011**
51. DHS-Fachkonferenz, „Suchthilfe und Suchtpolitik International – Was haben wir von Europa und Europa von uns?“
- **München 16. 04. – 17. 04. 2012**
17. Deutscher Präventionstag, „Sicher Leben in Stadt und Land“

→ Websites

- **NA TOLL!**
www.bist-du-staerker-als-alkohol.de
Website zur Teilkampagne für die Zielgruppe der 12- bis 16-Jährigen.
- **Alkohol? Kenn dein Limit.**
www.kenn-dein-limit.info
Website zur Teilkampagne für die Zielgruppe der 16- bis 20-Jährigen.
www.kenn-dein-limit.de
Website zur Teilkampagne für die breite Zielgruppe der Erwachsenen.
- **BZgA**
www.bzga.de
Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

→ Kontakt

Ihre Fragen beantwortet gerne:

Dr. Marita Völker-Albert, Pressesprecherin
Tel: +49 (0) 221 – 89 92 280
E-Mail: marita.voelker-albert@bzga.de

Impressum

Sie können diesen Newsletter kostenlos beziehen unter: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Ostmerheimerstr. 220, 51109 Köln
Fax: +49 (0) 221 – 89 92 257
E-Mail: order@bzga.de

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