



Altersgrenzen bei Alkohol

In Deutschland und vielen anderen Ländern auf der Welt gibt es gesetzliche Grenzen für den Erwerb und die Abgabe von Alkohol. Damit sollen Jugendliche vor übermäßigem Konsum geschützt werden. Der Grund: Ungefähr bis zum 21. Lebensjahr sind nämlich sämtliche Organe – also auch das Gehirn – noch in der Entwicklung.

Was passiert beim Alkoholkonsum im Gehirn?

Alkohol ist ein Zellgift und schadet dem Körper – gesundheitlich hat er nur negative Folgen. Besonders gefährlich ist er für Kinder und Jugendliche, da ihre Organe noch in der Entwicklung sind. Der Konsum kann Hirnleistungen wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Handlungsplanung und abstraktes Denken beeinträchtigen.

Wann trinken Menschen das erste Mal Alkohol?

Deutsche Jugendliche trinken im Durchschnitt mit 15 Jahren erstmals Alkohol – und damit noch vor der gesetzlichen Altersgrenze von 16 Jahren. Ein WHO-Report aus 2024, der weltweit Daten aus 2019 vergleicht, zeigt: Europa hat mit 44 Prozent den höchsten Alkoholkonsum unter 15- bis 19-Jährigen, während der weltweite Durchschnitt nur bei 22 Prozent liegt.

Quellen: BIÖG, WHO

Die Erwerbsgrenzen in Deutschland und der EU

In Deutschland regelt das Jugendschutzgesetz, wer welchen Alkohol trinken darf. Bier und Wein sind ab 16 Jahren erlaubt, aber hochprozentige Spirituosen gibt's erst ab 18. Der Grund: Junge Menschen sollen nicht zu früh mit starkem Alkohol in Kontakt kommen, um gesundheitliche Risiken und übermäßigen Konsum zu vermeiden. Einige andere EU-Länder, zum Beispiel Belgien, Dänemark und Österreich machen es ähnlich. In den meisten europäischen Ländern liegt die Erwerbsgrenze bei 18 Jahren.

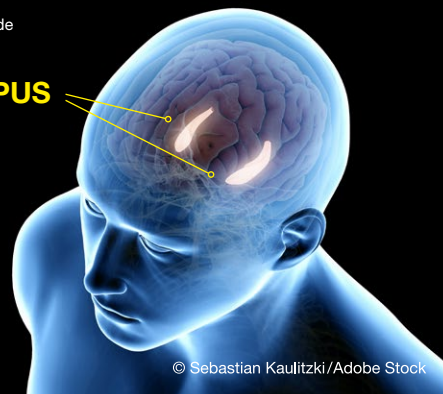
Quellen: DKFZ, IARD

Der Hippocampus

Das Gedächtnis entsteht im Hippocampus – einer Gehirnregion, die jeder Mensch zweimal hat, links und rechts. Bei Menschen, die viel Alkohol trinken, ist mindestens einer davon messbar verkleinert. Das hat Folgen: Der Hippocampus sorgt dafür, dass Informationen vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis übergehen. Ist er geschädigt, kann das zu Gedächtnisproblemen führen – Gelerntes wird schneller wieder vergessen.

Quelle: www.drugcom.de

HIPPOCAMPUS



© Sebastian Kaulitzki/Adobe Stock

Zum Weiterklicken

Alkohol macht kaputt

www.null-alkohol-voll-power.de/checken/koerperzerstoerer/alkohol-macht-kaputt/



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit



AUFGABE

In welchen EU-Ländern gilt welches Mindestalter für den Alkoholeinkauf? Ordne die Flaggen zu.

Ab 16 Jahren	Bier/Wein ab 16 Jahren, Hochpro- zentiges ab 18 Jahren	Ab 17 Jahren	Ab 18 Jahren	Leichtbier/ Cider ab 18 Jahren, Stärkeres ab 20 Jahren
	 DEUTSCHLAND			
			ALLE ÜBRIGEN EU-LÄNDER	

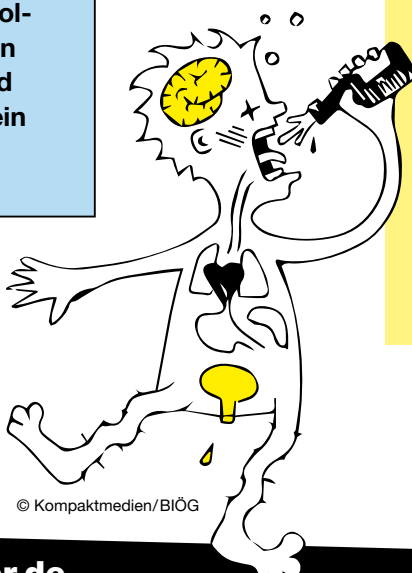


AUFLÖSUNG:

Ab 16 Jahren: Luxemburg
Bier/Wein ab 16 Jahren, Hochprozentiges ab 18 Jahren: Belgien, Dänemark, Deutschland, Österreich
Ab 17 Jahren: Malta, Zypern
Ab 18 Jahren: alle übrigen EU-Länder
Leichtbier/Cider ab 18 Jahren, Stärkeres ab 20 Jahren: Schweden

Manche Länder haben andere Regeln.
In Schweden darf man zum Beispiel im
Restaurant ab 18 Jahren Alkohol kaufen,
im Einzelhandel erst ab 20 Jahren.

Und in einigen Staaten sind die Gesetze
noch strenger: In den USA ist der Alkohol-
konsum erst ab 21 Jahren erlaubt; und in
vielen arabischen Ländern darf aufgrund
des Alkoholverbots im Islam generell kein
Alkohol verkauft werden.



© Kompaktmedien/BIÖG

Zum Weiterdenken

1. Fasse zusammen, welche Folgen das Trinken von Alkohol auf unser Gehirn hat, wenn es sich noch in der Entwicklung befindet.
2. Diskutiert in der Gruppe: Ab welchem Alter trinken Jugendliche in eurem Umfeld im Schnitt das erste Mal Alkohol? Haltet ihr die Altersgrenze in Deutschland für sinnvoll? Habt ihr andere Ideen, wie man Jugendliche besser schützen könnte?
3. Überlege: Welche weiteren Auswirkungen hat Alkoholkonsum auf den Alltag? Denke dabei an Freunde und Familie, die Schule/Arbeit oder den Sport. Stell den anderen in der Lerngruppe deine Überlegungen und Ergebnisse vor.



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit