



# Alkohol

Ein Ratgeber für Eltern



**Wir sind München**  
für ein soziales Miteinander

Reihe Erziehungsfragen



## Liebe Eltern,

**das Stadtjugendamt München möchte Sie über ein Thema informieren, das sicher viele von Ihnen beschäftigt, besonders wenn Ihr Kind ins Jugendalter kommt, zum ersten Mal ausgeht und sich zunehmend am Freundeskreis orientiert: Der übermäßige Konsum von Alkohol.**

### Warum trinken Kinder und Jugendliche?

Der Genuss von Alkohol ist Teil unserer Alltagskultur. Dies ist jedoch nicht unbedenklich. In Deutschland nehmen die Menschen mehr als doppelt so viel Alkohol zu sich wie im internationalen Vergleich. Von klein auf erleben Kinder es als selbstverständlich, dass Erwachsene Alkohol trinken. Sie erleben es in der eigenen Familie, bei Festen, bei Restaurantbesuchen und anderen öffentlichen oder privaten Anlässen. Sie sehen, wie die Eltern und andere Erwachsene Alkohol trinken, in welchen Mengen, zu welchen Gelegenheiten und in welcher Stimmung. **Dabei machen sie ihre ersten prägenden Erfahrungen für ihre eigene Einstellung zum Umgang mit Alkohol.**

Darüber hinaus ist in Filmen, in der Werbung, in Supermärkten, Tank-

stellen und Kiosken der Alkohol stets präsent und für Jugendliche bereits erschwinglich.

Im Alter zwischen 12 und 15 wird der Einfluss der Gleichaltrigen stärker, jeder möchte „dazugehören“ und Alkohol zu trinken gilt als cool. Jugendliche in diesem Alter versuchen meist, ihre Grenzen auszuloten. **Alkohol dient oft dazu, diese Grenzen einfacher überschreiten zu können, da er eine enthemmende Wirkung hat.**

Für die Gesellschaft gehört Trinkfestigkeit häufig noch zum Männlichkeitsbild. Jungen\* möchten in diesem Alter zunehmend als männlich gelten. Auch Mädchen\* probieren in diesem Alter gerne Alkohol aus.

Neben einer stetig wachsenden Anzahl von Bars, Clubs und Kneipen spielt das Trinken im öffentlichen Raum zunehmend eine Rolle. Große Sportereignisse sowie Stadtteilstädte, Weihnachtsmärkte und Volksfeste wie das Oktoberfest werden mit hohem Alkoholkonsum verknüpft. Auch die Werbung für Alkohol ist in Deutschland erlaubt. Sie spricht die Bedürfnisse der jungen Generation an: Beliebt, anerkannt, fröhlich und frei zu sein, sowie im Kreise attraktiver Freund\*innen Spaß zu haben.

## Was die Promeille bewirken

Alkohol gilt zwar als legale Droge, ist aber ein Nervengift, das neben vielen anderen Organen besonders die neuronalen Verbindungen im Gehirn beeinträchtigt. Bei regelmäßigem Konsum kann es körperlich und seelisch abhängig machen.

Lange galt der Verzehr geringer Mengen an Alkohol als unbedenklich. Dies gilt heute als widerlegt. Die Weltgesundheitsorganisation hat 2024 eine Erklärung veröffentlicht, deren Fazit lautet: Beim Alkoholkonsum gibt es keine gesundheitlich unbedenkliche Menge.

**Je jünger ein Mensch ist, der Alkohol konsumiert, desto schädlicher die Auswirkungen auf Gehirn und Nervensysteme, da deren Reifung erst mit etwa 25 Jahren abgeschlossen ist.**



Auch das Risiko für eine Vergiftung und eine Organschädigung steigt, je jünger jemand ist.

Die Wirkung hängt von der getrunkenen Menge, dem jeweiligen körperlichen und seelischen Zustand, dem Alter und der Trinkgewohnheit ab. Mädchen\* vertragen zudem weniger Alkohol als Jungen\*, da der Flüssigkeitsgehalt in einem weiblichen Körper niedriger ist.

Alkohol kann in geringer Menge die Stimmung anheben, Hemmungen abbauen und Ängste mindern. Man ist lockerer und kontaktfreudiger. Steigt die Dosis weiter an, werden Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Sprache, Motorik und das Sehvermögen beeinträchtigt. Die angeheiterte Stimmung kann in Aggressivität und Selbstüberschätzung umschlagen. Das Unfallrisiko, die Gewaltbereitschaft und die Straftaten steigen drastisch an.

Junge Männer\* sind nach übermäßigem Alkoholkonsum häufig in Gewalt- und Körperverletzungsdelikte verwickelt, Mädchen\* werden schneller Opfer von Sexualdelikten. Insgesamt steigt die Bereitschaft für riskantes Sexualverhalten an, was zum Beispiel durch ungeschützten Geschlechtsverkehr zu ungewollten Schwangerschaften oder Infektionskrankheiten führen kann.

**Ein erhöhtes Risiko ist zudem beim Konsum von Mischgetränken aus Alkohol und Energydrinks gegeben.** Die anregende Wirkung der Energydrinks überdeckt die müde machende Wirkung des Alkohols. Dies führt dazu, dass der Alkoholspiegel nicht wahrgenommen wird und Jugendliche mehr und länger trinken. Zudem überlagert der süße Geschmack der Mischgetränke den bitteren oder scharfen Alkoholgeschmack.

Wird eine erhebliche Menge Alkohol in sehr kurzer Zeit konsumiert, dann spricht man von „Binge Drinking“. Der Blutalkoholgehalt steigt so schnell an, dass natürliche Abwehrmechanismen wie Ekel oder Erbrechen zu spät reagieren. Folglich kann es zu Alkoholvergiftung bis hin zu einem lebensbedrohlichen Koma kommen.

**Neben den akuten und chronischen, körperlichen sowie psychischen Gefährdungen können durch übermäßigen und häufigen Alkoholkonsum soziale Probleme entstehen.** Diese Folgeprobleme können in der Familie, in Freundschaften, Schule und Ausbildung auftreten. Häufig sind dies unzuverlässiges, aggressives oder ausfalliges Verhalten sowie peinliche Bilder, die in den sozialen Medien veröffentlicht wurden. Aber auch unschöne Dinge, die man unter

Alkoholeinfluss gesagt oder getan hat, bis hin zu strafrechtlichen Konsequenzen, können den sozialen Beziehungen erheblich schaden.

### **Rechtliche Situation**

Das Jugendschutzgesetz schreibt vor, dass in Gaststätten, Verkaufsstellen oder sonst in der Öffentlichkeit an Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren generell keine alkoholischen Getränke abgegeben werden dürfen und ihnen der Verzehr nicht gestattet werden darf. Bier, Wein und Sekt darf an Jugendliche ab 16 Jahren verkauft und von ihnen konsumiert werden. Spirituosen, wie zum Beispiel Wodka, Schnaps, Liköre und spirituosenhaltige Mischgetränke dürfen erst an junge Erwachsene ab 18 Jahren abgegeben und von ihnen konsumiert werden.

Nicht alle Veranstalter\*innen und Gewerbetreibenden kommen ihrer Kontrollpflicht zur Genüge nach. Häufig kaufen auch ältere Jugendliche für jüngere mit ein. Aus diesen Gründen reichen nicht allein die gesetzlichen Regelungen. Auch Sie als Eltern sind weiterhin gefragt das Thema mit Ihrem Kind zu besprechen und klare Verhaltensregeln aufzustellen.

## Was können Sie als Eltern tun?

Die Pubertät ist für Ihr Kind eine Lebensphase der Umorientierung und Unsicherheit. Dies ist oft nicht sichtbar für Erwachsene, da sich die Jugendlichen nach außen hin meist unnahbar und cool geben. Alkohol kann für sie ein Mittel sein, diese Unsicherheit zu überwinden und Grenzen zu überschreiten. Aus diesem Grund braucht Ihr Kind nun eine klare Orientierung und Sicherheit. Gleichzeitig sollten Sie Ihr heranwachsendes Kind respektieren und es bei Fehlverhalten nicht generell verurteilen, sondern nach den Gründen für dieses Verhalten fragen.

**Fühlt es sich nur unter Alkoholeinfluss locker und hat Spaß? Dient der Alkohol als vorübergehender Problemlöser oder proibiert Ihr Kind den Alkohol nur, weil alle es machen, man „dazugehören“ möchte?**

Natürlich ist diese Gratwanderung zwischen Grenzsetzung und Verständnis und Respekt zeigen für Sie als Eltern nun eine besondere Herausforderung.

Auch wenn Sie nicht immer befriedigende Antworten bekommen, sollten sie Ihrem Kind stets signalisieren, dass Sie gesprächsbereit sind und es bei Bedarf unterstützen.

Versuchen Sie einen offenen Umgang mit Ihrem Kind zu bewahren und zeigen Sie Ihre Zuneigung und Anerkennung.

**Durch das offene Gespräch stärken Sie das Selbstvertrauen und das Verantwortungsbewusstsein Ihres Kindes. Dies ist der beste Schutzfaktor für übermäßigen Alkoholkonsum oder Suchtverhalten.**

Sie können Ihr Kind außerdem stärken, indem Sie dem Alter entsprechende Alternativen ermöglichen, die Spannungen und Stress abbauen. Das kann ein Sportangebot oder einfach gemeinsame Aktivitäten in der Familie oder mit dem Freundeskreis sein. Viele Informationen zum Thema Prävention finden Sie unter:

[muenchner-suchtpraevention.de](http://muenchner-suchtpraevention.de)



## Einige grundsätzliche Regeln sollten sein:

- Stellen Sie altersangemessene Konsumregeln auf und setzen Sie sich dafür ein, dass Ihr Kind vor dem 16. Geburtstag keinen Alkohol trinkt.
- Achten Sie auf Ihre Glaubwürdigkeit und leben Sie Ihrem Kind einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol vor.
- Beauftragen Sie Ihr Kind nicht, alkoholische Getränke für Sie zu kaufen.

**Um einen Rausch zu vermeiden, können Sie Ihrem Teenager bestimmte Tipps und Verhaltensregeln mit auf den Weg geben. Gleichzeitig können diese Regeln dafür sorgen, dass es sicher nach Hause kommt und sich keinen riskanten Situationen aussetzt:**

- Trinke langsam und in kleinen Schlucken. Warte dann erst einmal ab, wie der Alkohol wirkt.
- Trinke keine Getränke, deren Mix du nicht kennst.
- Sei vorsichtig mit Longdrinks und Mixgetränken, die starken Alkohol enthalten, denn der süße oder

fruchtige Geschmack überdeckt den des Alkohols.

- Bevor du Alkohol trinkst, solltest du etwas essen.
- Mach auf Partys immer mal wieder eine kurze Pause, achte dabei auf dein Gefühl, deine Stimmung und deinen Körper. Entscheide selbstbestimmt, ob, wann und wie viel du noch trinken willst.
- Trinke zwischendurch antialkoholische Getränke.
- Bestimme vorher wie du nach Hause kommst. Bitte eine\*n Freund\*in darum, dass ihr gegenseitig auf euch aufpasst.



- Mache nicht bei Trinkspielen mit, Dein „Nein“ muss akzeptiert werden!

## Gut zu wissen: K.-o. Tropfen

Teenager sollten über die Gefahr informiert sein, heimlich K.-o.-Tropfen (Abkürzung aus dem Englischen: knock-out: außer Gefecht setzen) verabreicht zu bekommen. K.-o.-Tropfen werden häufig verabreicht, um im Anschluss weitere Straftaten (meist Sexualdelikte) zu begehen.

Geben Sie Ihrem Teenager folgende Tipps mit, um sich zu schützen:

- Behalte immer Dein Getränk im Auge – nur so kann niemand etwas heimlich hineinschütten.
- Bestelle lieber mehrere kleine Getränke, auch wenn es etwas teurer ist – so kannst Du immer austrinken, bevor Du tanzen oder nach draußen gehst.
- Nimm Getränke von anderen nur original verschlossen an oder wenn Du den Weg vom Ausschank genau verfolgen konntest.
- Verwende Night Cups, sogenannte Überzieher für Flaschen oder Gläser. Diese erschweren, dass Dir jemand

heimlich etwas ins Glas schütten kann.

- Achte auch auf die Getränke der Anderen. Wenn Dir oder eine\*r Freund\*in plötzlich schwindlig oder übel wird, dann lasse sie nicht allein und hole Hilfe (beispielsweise dem Personal Bescheid geben, Eltern anrufen).

## Das können Sie als Eltern tun:

- Bieten Sie Ihrem Kind an, es im Notfall immer abzuholen oder auch ein Taxi zu zahlen.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie als Notfallkontakt im Smartphone Ihres Kindes gespeichert und/oder Ihr Kind einen Zettel mit Ihrer Telefonnummer im Geldbeutel hat.

Hilfreiche Informationen erhalten Sie unter:

[frauennotruf-muenchen.de/  
verdacht-auf-k-o-tropfen-was-tun](https://frauennotruf-muenchen.de/verdacht-auf-k-o-tropfen-was-tun)

[ko-ev.de/themen/k-o-tropfen/](https://ko-ev.de/themen/k-o-tropfen/)



## **Der erste Rausch – wie sollen Eltern damit umgehen?**

Natürlich kann so etwas vorkommen und sollte nicht dramatisiert werden. Kommt Ihr Kind in betrunkenem Zustand nach Hause, suchen Sie am besten erst am nächsten Tag das Gespräch.

- Bleiben Sie ruhig, hören Sie Ihrem Kind zu und lassen es aussprechen.
- Vermeiden Sie Vorwürfe und Anschuldigungen.
- Fragen Sie nach, wie es zu dem übermäßigen Konsum gekommen ist und welche Einstellung Ihr Kind dazu hat.
- Klären Sie Ihr Kind mit zuverlässigen Informationen über Risiken und Schädigungen durch Alkohol auf. Fragen Sie nach, was es selbst darüber weiß.
- Erklären Sie, warum zu viel Alkohol einem jugendlichen Körper besonders schadet.

- Ihr Kind befindet sich noch in der Entwicklung, deshalb ist das Risiko für körperliche Schädigungen und eine Beeinträchtigung der Gehirnreifung besonders hoch.
- Vermeiden Sie allgemeine abwertende Äußerungen über die Freund\*innen Ihres Kindes. Sprechen Sie stattdessen konkrete Verhaltensweisen an, die Sie nicht gut finden.

## **Ist Ihr Kind regelmäßig betrunken?**

Erleben Sie häufiger, dass Ihr Sohn oder Ihre Tochter betrunken ist und haben Sie konkrete Sorgen, Ihr Kind könnte ein Alkoholproblem haben? Haben Sie bereits mehrfach versucht, ins Gespräch zu kommen, ohne damit eine Verhaltensänderung bewirkt zu haben?

Zögern Sie nicht, sich an eine Beratungsstelle zu wenden. Hier werden Sie unterstützt, die Situation richtig einzuschätzen und mit ihr umzugehen. Auch die Jugendlichen können hier angemessene Hilfe bekommen.

Der Gender-Stern\* macht Geschlechtervielfalt sichtbar und benennt damit neben Mädchen\*, Frauen\* und Jungen\*, Männern\* auch Trans\* und Inter\* sowie Menschen unterschiedlichster Geschlechtsidentitäten.



## Nützliche Internetadressen

[muenchner-suchtpraevention.de](http://muenchner-suchtpraevention.de)  
[kenn-dein-limit.info](http://kenn-dein-limit.info)  
[bzga.de](http://bzga.de)  
[drugcom.de](http://drugcom.de)  
[aj-bayern.de](http://aj-bayern.de)

## Kontaktadressen und Beratungsstellen

### Erziehungsberatungsstellen

Die Erziehungsberatungsstellen beraten bei allen Problemen rund um die Erziehung und das Familienleben. Eine Übersicht über alle Erziehungsberatungsstellen finden Sie hier:  
[erziehungsberatung-muenchen.de](http://erziehungsberatung-muenchen.de)

Online-Beratung für Eltern und Jugendliche  
[bke.de](http://bke.de)

### Gesundheitsreferat SG Suchtberatung

Paul-Heyse-Straße 20  
80336 München  
Telefon: 089 233-47200  
[suchtberatung.gsr@muenchen.de](mailto:suchtberatung.gsr@muenchen.de)  
[muenchen.de/suchtberatung](http://muenchen.de/suchtberatung)

### Sozialreferat/Stadtjugendamt Fachstelle Jugendschutz

Luitpoldstraße 3  
80335 München  
Telefon: 089 233-49965  
[jugendschutz.soz@muenchen.de](mailto:jugendschutz.soz@muenchen.de)  
[muenchen.de/jugendschutz](http://muenchen.de/jugendschutz)

## Weitere Beratungsstellen

### Blaukreuz-Zentrum München

Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle  
Kurfürstenstraße 34  
80801 München  
Telefon: 089 388888-73 oder -74  
[blaues-kreuz-muenchen.de](http://blaues-kreuz-muenchen.de)

### Tal 19 am Harras

Beratungs- und Therapiezentrum  
Albert-Roßhaupter-Straße 19  
81369 München  
Telefon: 089 242080-0  
Onlineberatung unter:  
[tal19.de](http://tal19.de)  
[elternberatung-sucht.de](http://elternberatung-sucht.de)

### Condrops e.V. easy Contact

Erziehungshilfeangebote  
Müllerstraße 43a  
80469 München  
Telefon 089 260252-91  
[www.condrops.de/einrichtungen/easycontact](http://www.condrops.de/einrichtungen/easycontact)

### Kostenlose Condrops Infoline für Betroffene und Angehörige

Montag bis Freitag 10 bis 17 Uhr  
(außer an Feiertagen)  
Telefon 0800 3410100

### Selbsthilfegruppen für Betroffene, Familienangehörige und Freunde von Alkoholiker\*innen:

[al-anon.de](http://al-anon.de)  
[anonyme-alkoholiker.de](http://anonyme-alkoholiker.de)

**Herausgeberin:**  
**Landeshauptstadt München**  
**Sozialreferat**

**Stadtjugendamt**  
**Fachstelle Elternbriefe und Jugendinformation**

Westendstraße 193, 80686 München  
Telefon 089 233-747190  
elternbriefe.soz@muenchen.de

In Zusammenarbeit mit:  
**Sozialreferat/Stadtjugendamt**  
**Fachstelle Jugendschutz**

Luitpoldstraße 3, 80335 München  
Telefon: 089 233-49965  
jugendschutz.soz@muenchen.de  
muenchen.de/jugendschutz

Text: Fachstelle Elternbriefe und Jugendinformation  
Fachstelle Jugendschutz

Fotos: Freepik.com / unsplash.com  
Gestaltung: Iris Rinkens  
Druck: Stadtkanzlei, München

Gedruckt auf Papier, das mit dem Blauen Engel  
(100% Recyclingpapier) ausgezeichnet ist

Abdruck nur mit schriftlicher Genehmigung  
Stand 2025



