

ALKOHOL SPIEGEL

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



Studie belegt: Alkoholkonsum in der Pubertät erhöht das Risiko von Alkoholabhängigkeit

→ Je früher Jugendliche beginnen, Alkohol zu trinken, desto größer ist das Risiko einer späteren Abhängigkeit. Welche besondere Rolle dabei die Pubertät spielt, das belegt jetzt eine Untersuchung des Zentralinstituts für seelische Gesundheit (ZI) in Mannheim. Das Ergebnis: Riskant ist nicht nur ein früher Alkoholkonsum an sich – die Pubertät ist eine besonders kritische Phase.

„Die meisten Teenager trinken bereits während der Pubertät erstmals Alkohol. Dennoch haben sich Studien, die sich mit dem Trinkverhalten von Jugendlichen beschäftigen, bisher kaum mit der Phase der Pubertät auseinandergesetzt“, so Dr. Miriam Schneider, Leiterin der Nachwuchsforscherguppe „Developmental Neuropsychopharmacology“ am ZI und Co-Autorin der Studie. Die Ergebnisse der Studie zeigen ein erhöhtes Risiko für Alkoholmissbrauch bei Jugendlichen, die im Alter von zwölf bis vierzehn Jahren mit dem Trinken begannen.

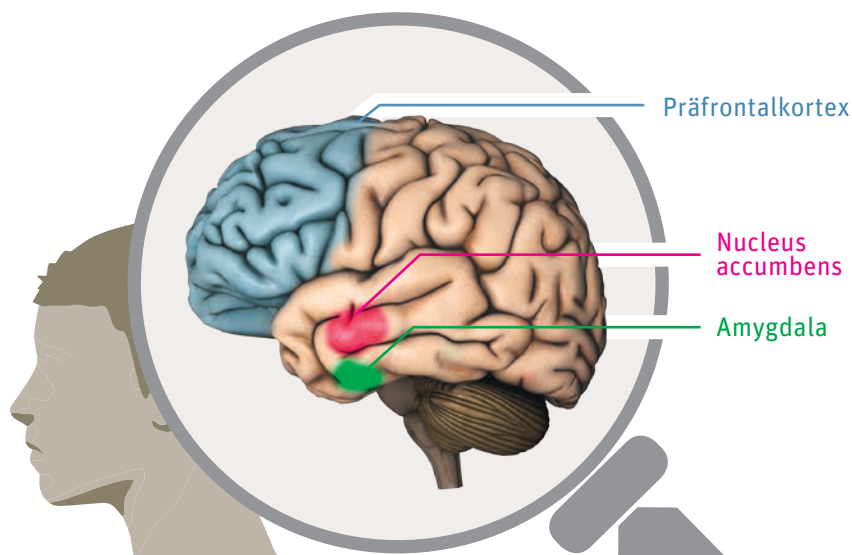
Die Pubertät als Phase der sexuellen Reifung des Menschen ist mit massiven Umbauprozessen des Gehirns verbunden. Besonders starke Entwicklungsprozesse durchlaufen den vorderen Teil der Großhirnrinde und Regionen des limbischen Systems wie zum Beispiel Nucleus accumbens und Amygdala – also diejenigen Hirnareale, welche der Verarbeitung von Gefühlen, der Bewertung von Belohnung und risikoreichem Verhalten zugrunde

liegen und damit auch eine wichtige Rolle bei Suchterkrankungen spielen. Alkohol kann die Umbauprozesse empfindlich beeinflussen.

Bislang gingen Forscher davon aus, dass sich ein auffälliges Trinkverhalten umso stärker entwickelt, je eher Jugendliche mit dem Trinken beginnen. Die neuen Erkenntnisse des ZI zeigen nun, dass nicht der frühe Beginn per se sich negativ auswirkt. Entscheidend ist, ob sich das Gehirn des Jugendlichen gerade in der empfindlichen Reifungsphase befindet. Das Alter, in dem Menschen in die Pubertät kommen, ist sehr unterschiedlich und zudem geschlechterabhängig: Bei Mädchen liegt die

Pubertät etwa zwischen 10 und 14 Jahren, bei Jungen etwa zwischen 12 und 17 Jahren. „Deshalb“, so Schneider, „ist die Pubertät ein besserer Indikator für die mögliche Entwicklung von Alkoholproblemen als die Orientierung am Alter.“

Die Forscher des ZI realisierten ihre Untersuchung zweigligedrig: Zum einen werteten sie eine Langzeitstudie mit 283 jungen Erwachsenen aus, parallel dazu führten sie zum anderen eine Tierstudie durch. Für ihre Untersuchung mit Jugendlichen griffen die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler auf Befragungsdaten der sogenannten „Mannheimer Risikokinderstudie“ zurück, bei der die Beteiligten zum

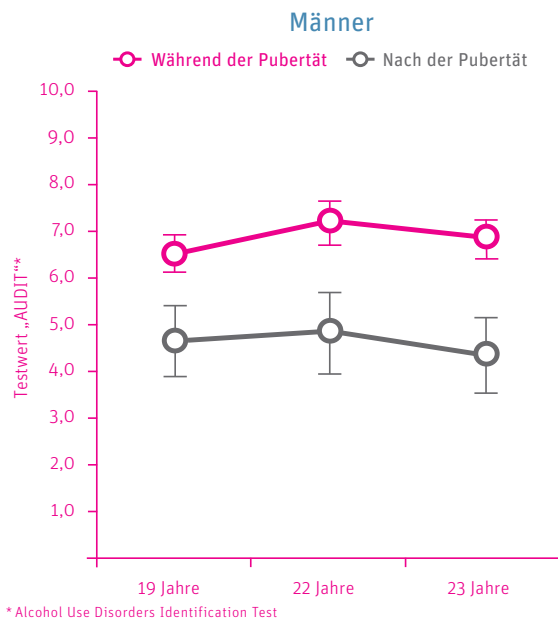


→ Die Pubertät ist mit massiven Umbauprozessen im Gehirn verbunden. Eine besonders wichtige Rolle spielen dabei der Präfrontalkortex sowie das limbische System (hier dargestellt: Nucleus accumbens, Amygdala Mandelkern).

ersten Mal im Lebensalter von drei Monaten und dann regelmäßig bis zu ihrem 23. Lebensjahr untersucht beziehungsweise befragt wurden. Die Ergebnisse waren eindeutig: Jugendliche, die schon in der Zeit ihrer Pubertät oder sogar davor ihr erstes alkoholisches Getränk konsumierten, tranken später deutlich häufiger und mehr Alkohol. Außerdem zeigten sich bei ihnen in einem speziellen Test zur Identifikation schädlichen Alkoholkonsums riskantere Konsummuster. Als besonders gefährdet erwiesen sich diejenigen, die sich beim ersten Kontakt mit Alkohol in der Pubertät befanden.

Trend zum späteren Einstieg verstärken

→ Die Ergebnisse des Tierexperimentes wiesen in die gleiche Richtung: Die Forscher gaben Ratten neben Wasser auch freien Zugang zu Alkohol. Die Tiere, die bereits in ihrer Pubertät Alkohol konsumierten, tranken nach einer einmonatigen Abstinenzphase im Erwachsenenalter deutlich mehr Alkohol als diejenigen, die erst nach Abschluss ihrer sexuellen Reifung zum ersten Mal Alkohol bekommen hatten. „In der Pubertät wird häufig das



→ Durchschnittliche Ergebniswerte männlicher Teilnehmer in einem Test zur Identifikation von schädlichem Alkoholkonsum (AUDIT). Obere Linie: Teilnehmer mit Erstkonsum in der Zeit der Pubertät, untere Linie: Erstkonsum nach der Pubertät. Der Test enthält zehn Fragen zum Trinkverhalten und wird zur Diagnose von problematischem Alkoholkonsum eingesetzt. Ein höherer Wert im Test bedeutet riskantere Konsummuster.

Fundament für späteres Trinkverhalten gelegt. Die Untersuchungsergebnisse belegen dies eindrücklich und bestätigen die Verzögerung des Einstiegsalters beim Alkohol als wichtiges Präventionsziel“,

kommentiert die Direktorin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Prof. Dr. Elisabeth Pott, die Studienbefunde. „Dass unter den 12- bis 15-jährigen Jugendlichen immer weniger Alkohol trinken, ist somit ein wichtiger Erfolg!“

Das durchschnittliche Erstkonsumalter beider Geschlechter hat sich in den Jahren 2004 bis 2011 von 14,1 Jahren um knapp fünf Monate auf 14,5 Jahre nach hinten verschoben, wie die repräsentativen Studien der BZgA zeigen. Den Trend zum späteren Einstieg beim Alkohol will die BZgA mit ihren bundesweiten Kampagnen in den nächsten Jahren weiter verstärken.

Die BZgA spricht mit ihrer Alkoholprävention die unterschiedlichen Altersgruppen gezielt an.

Bei den jüngeren Jugendlichen geht es vorrangig um Aufklärung und Förderung des Alkoholverzichts, bei den älteren um einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol.

→ „Pubertät ist zweitwichtigste Phase für die Gehirnentwicklung.“



Fragen an Dr. Miriam Schneider, Leiterin der Nachwuchsforschungsgruppe „Developmental Neuropsychopharmacology“ am ZI und Co-Autorin der Studie.

Frau Dr. Schneider, frühere Studien konnten bereits zeigen, dass das Einstiegsalter in den Alkoholkonsum eine wichtige Vorhersagevariable für das spätere Trinkverhalten ist. Welchen zusätzlichen Erkenntniswert liefert Ihre Untersuchung? → Bisherige Studien berücksichtigten nur das Alter von Jugendlichen beim ersten Alkoholkonsum, nicht aber ihren körperlichen Entwicklungsstand. Der kann individuell im selben Alter aber sehr unterschiedlich sein. In unserer Studie haben wir zum ersten Mal die Pubertät als die Phase der Geschlechtsreife in den Fokus gerückt, weil diese Phase neurobiologisch gesehen auch eine sehr sensible Phase für die Gehirnentwicklung darstellt. Die Wirkung von Alkohol auf Entwicklungsprozesse im Hirn

ist daher in der Pubertät besonders kritisch. Uns hat interessiert, ob die Pubertätsphase, in der Jugendliche beim Erstkonsum von Alkohol sind, einen Indikator für ihr späteres Trinkverhalten darstellt. Die Ergebnisse beider Studien, die wir durchgeführt haben, weisen in genau diese Richtung.

Haben Sie Erkenntnisse darüber, wie Alkohol konkret in den Stoffwechsel des jugendlichen Gehirns eingreift? → Neben neurobiologischen Reifungsprozessen während der Schwangerschaft und kurz nach der Geburt stellt die Pubertät die zweitwichtigste Phase für die Gehirnentwicklung dar. Zu den Entwicklungsprozessen während der Pubertät zählen beispielsweise die Ausreifung verschiedener Neurotransmittersysteme oder die abschließende Bildung einer Isolierschicht um die Nervenfasern. Es reifen Gehirnareale heran, die unter anderem mit Motivation, impulsivem Verhalten, aber auch mit der Entwicklung von Abhängigkeit in Verbindung gebracht werden. Unsere Befunde legen nahe, dass diese wichtigen Reifungsprozesse womöglich durch den Konsum von Alkohol gestört werden, auch

wenn die zugrundeliegenden neuronalen Mechanismen noch nicht geklärt sind.

Soziale (Lern-) Prozesse spielen eine wichtige Rolle bei der Entwicklung von jugendlichen Alkoholkonsummestern. Inwiefern haben Sie soziale Einflussfaktoren bei Ihrer Untersuchung berücksichtigt? → Wir haben in unserer Studie eine Reihe von sozialen Einflussfaktoren, zum Beispiel psychosoziale Notlagen im Elternhaus, und auch Verhaltensauffälligkeiten der Kinder und Jugendlichen wie etwa das Aufmerksamkeits-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS) gemessen. Diese Variablen zeigten allerdings keinen Einfluss auf das Studienergebnis, das heißt, es gibt einen von sozialen Einflüssen unabhängigen Zusammenhang zwischen der Pubertätsphase beim Erstkonsum von Alkohol und dem späteren Trinkverhalten. Beim Tierexperiment waren soziale Einflüsse ja von vornherein ausgeschlossen, und es zeigten sich ähnliche Ergebnisse. Offenbar führt Alkoholkonsum in der Pubertät zu bleibenden neurobiologischen Veränderungen, die riskanten Alkoholkonsum im Erwachsenenalter begünstigen.



Das Redaktionsgespräch

Der Verband der Privaten Krankenversicherung (PKV) e.V. unterstützt weitere fünf Jahre die BZgA-Präventionskampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ für Jugendliche. Damit ist ein starkes Zeichen für die Alkoholprävention in dieser Zielgruppe gesetzt. Im Redaktionsgespräch erläutern die Direktorin der BZgA, Prof. Dr. Elisabeth Pott, und der Direktor des PKV-Verbandes, Dr. Volker Leienbach, Ziele und Hintergründe der Kampagne und des Engagements der PKV.

Herr Dr. Leienbach, die PKV hat sich entschlossen, die Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ für fünf weitere Jahre zu unterstützen. Was sind Ihre Gründe dafür?

Dr. Volker Leienbach: Vor genau fünf Jahren haben wir uns entschlossen, ein großes gesellschaftliches Problem, das Rauschtrinken unter Jugendlichen, mit einer öffentlichen Kampagne anzugehen. Wir wollten jedoch nicht nur das Thema platzieren – das ist in der ersten Phase gelungen –, sondern eine nachhaltige Veränderung erreichen. Uns war immer klar: Das braucht Zeit. Gute Aufklärungsergebnisse werden mit mittel- und langfristigen

Dr. Leienbach: Die BZgA ist ein fachlich hoch kompetenter und erfahrener Partner, was die Prävention in der breiten Bevölkerung und in speziellen Zielgruppen anbetrifft. Die gute Zusammenarbeit in den vergangenen Jahren wollen wir gern fortführen.

Frau Prof. Pott, die Alkoholprävention nimmt in der Arbeit der BZgA einen zentralen Stellenwert ein. Warum diese intensive Präventionsarbeit beim Thema Alkohol?

Prof. Elisabeth Pott: Hoher Alkoholkonsum ist in Deutschland in allen Altersgruppen weitverbreitet. Gesundheitliche und soziale Risiken werden dabei deutlich unterschätzt. Hierzulande sind etwa 1,3 Millionen Menschen alkoholabhängig – allein das zeigt, dass die Förderung des verantwortungsvollen Umgangs mit Alkohol für uns ein Schwerpunkt bleiben muss. Bei Jugendlichen stehen dabei besonders die riskanten Konsummuster im Mittelpunkt.

Wie gut gelingt es denn, das Thema an die Zielgruppe zu bringen? Lassen sich junge Menschen mit Präventionsbotschaften überhaupt erreichen?

Dr. Leienbach: Mein Eindruck ist: eindeutig ja! Nicht nur war ich kürzlich Zeuge, wie das Thema und sogar die Kampagne im Bekanntenkreis lebhaft diskutiert wurden. Auch bei jedem meiner Vor-Ort-Besuche lasse ich mich immer wieder gern

überzeugen, wie gut die persönliche Ansprache durch Gleichaltrige – ein wichtiges Element der Kampagne – funktioniert. Prof. Pott: Mit „Alkohol? Kenn dein Limit.“ sind wir offensichtlich auf dem richtigen Weg. Die Kampagne erreicht die Jugendlichen nachweislich: Über 70 Prozent ken-

nen sie, die Akzeptanzwerte liegen sogar noch darüber.

Welche Rolle spielen Medien und Presse oder die sogenannten „Social Media“ wie soziale Netzwerke in der Kommunikation mit der Öffentlichkeit?

Prof. Pott: Presse und Öffentlichkeitsarbeit sind Bestandteile einer guten Kampagne. Um einen gesellschaftlichen Lernprozess



einzuweiten, müssen die Kampagnenbotschaften besonders in die speziellen Zielgruppen, aber auch in die Bevölkerung getragen werden. Die sozialen Netzwerke nutzen wir vorrangig, um Jugendliche zu erreichen: So hat die Facebook-Seite „Alkohol? Kenn dein Limit.“ derzeit mehr als 300.000 Fans.

Welche Präventionsstrategie verfolgt die BZgA, um den Alkoholmissbrauch bei Jugendlichen zu verringern? Welche Veränderungen stehen in den nächsten Jahren an?

Prof. Pott: Die Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ basiert auf einer komplexen, multimodulen Strategie. Zielgruppenspezifische, interaktive Angebote sind besonders geeignet, um über das Internet junge Leute anzusprechen. Den Einsatz von Gleichaltrigen, sogenannten Peers, wollen wir künftig noch stärker vor Ort verankern und mit lokalen Angeboten vernetzen. Außerdem verstärken wir die Kooperationspartnerstrategie mit Ländern und Kommunen.



Strategien erreicht. Deshalb fördert die PKV diese Präventionsarbeit in den nächsten Jahren.

Warum haben Sie sich seinerzeit und nun wieder zur Zusammenarbeit mit der BZgA entschlossen?



News aus der Kampagne

Neues Multimedia-Unterrichtsmaterial erscheint in Kürze

➔ Anfang 2014 gibt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) eine didaktische DVD zum Thema Alkohol heraus, die sich für den Einsatz durch Lehrkräfte in den Jahrgangsstufen sieben bis zehn eignet. Das umfassende, modular aufgebaute Unterrichtsmaterial beinhaltet drei Filme, einen Leitfaden für Lehrkräfte, Arbeitsblätter sowie Folienvorlagen und interaktive Tafelbilder für Whiteboards. Die Vielzahl der Medien und Arbeitsvorschläge ermöglicht es Lehrkräften, ein optimal auf ihre Lerngruppe zugeschnittenes Unterrichtskonzept umzusetzen.

Im Mittelpunkt stehen die Filme: Der Spielfilm „Die Chance“ zeigt alltagsnah und jugendgerecht unterschiedliche Trinkmotive und Folgen des Alkoholkonsums. Der Sachfilm „Wissenswert“ vermittelt in acht einzeln einsetzbaren Modulen auf anschauliche Weise historische, chemische, biologische und medizinische Fakten. Authentische Statements von Jugendlichen zum Thema Alkohol im Film „In Echt“ und Experteninterviews runden das Filmangebot ab.



Lehrerinnen und Lehrer können die DVD ab Anfang 2014 kostenfrei über www.bzga.de anfordern.

„Alkohol? Kenn dein Limit.“ – neuer Blog regt zum Dialog an

➔ Seit Oktober 2013 richtet sich die Jugendkampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ mit einem neuen Blog an Jugendliche. Ziel ist es, sie auch auf diesem Weg zu motivieren, sich kritisch mit dem Thema Alkohol zu beschäftigen. Die fünf Bloggerinnen und Blogger – junge Männer und Frauen um die 20 – berichten im Blog auf www.kenn-dein-limit.info über ihre Erfahrungen mit Alkohol, posten Fotos, Videos oder auch Ergebnisse von Straßenumfragen und regen so zum Dialog an. Der neue Blog ergänzt die Internetangebote der Kampagne und die Facebook-Fanseite, die aktuell mehr als 300.000 Fans zählt.

Der durchgehend moderierte Blog lädt Jugendliche noch bis 2014 zu Diskussionen und zur Kommentierung ein. Der bewährte Ansatz der „Prävention auf Augenhöhe“ setzt sich somit auch im Online-Bereich fort.



➔ Termine

- > **Berlin 13. und 14. März 2014**
2. Bundeskongress Gender-Gesundheit
- > **Tübingen 2. bis 4. April 2014**
Tübinger Suchttherapietage
- > **Rom (Italien) 24. bis 26. Juni 2014**
Global Addiction Conference: „Addiction in Today's World“
- > **Heidelberg 25. bis 27. Juni 2014**
27. Kongress des Fachverbandes Sucht: „Ziele und Methoden der Suchtbehandlung: Neue Herausforderungen“

➔ Websites

- > **Null Alkohol Voll Power**
www.nullalkoholvollpower.de
Website zur Teilkampagne für die Zielgruppe der 12- bis 16-Jährigen.
- > **Alkohol? Kenn dein Limit.**
www.kenndeinlimit.info
Website zur Teilkampagne für die Zielgruppe der 16- bis 20-Jährigen.
www.kenndeinlimit.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)
Bestellnummer: 32250009
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.