



- Aufgabe** ➤ 3 Aussagen zum Thema «Alkohol und Wirkung» einschätzen und begründen
- Kompetenzen** ➤ Die Schülerinnen und Schüler können gängige Fragen zum Alkoholkonsum beantworten und argumentieren.  
➤ Fachliche Kompetenzen nach Lehrplan 21: ERG.5.1.c, WAH.4.1.b, NMG.1.2.f
- Ablauf** ➤ Projektionsvorlage mit Aussagen auflegen  
➤ Aussage lesen und individuell einschätzen (Stimmt!/Stimmt nicht!)  
➤ Begründungen im Klassenverband
- Zeitbedarf** ➤ 10 Minuten
- Material** ➤ Projektionsvorlage mit Aussagen 1, 2, 3 (Seite 2)
- Kommentar** **Aussage 1: Alkohol macht dick.**  
**Stimmt!** Alkohol enthält viele Kalorien. Zudem wird durch Alkohol die Fettsäureverbrennung über mehrere Stunden verringert, sodass sich mehr Fett ansammeln kann.
- Aussage 2: Wenn man schwitzt, wird man schneller nüchtern.**  
**Stimmt nicht!** Nur rund 1 bis 2 % des getrunkenen Alkohols verdunstet beim Schwitzen über die Haut. Fast der gesamte aufgenommene Alkohol muss von der Leber abgebaut werden. Zusätzlich: Alkohol entzieht dem Körper Wasser.
- Aussage 3: Mit Alkohol schläft man besser.**  
**Stimmt nicht!** Die beruhigende Wirkung von Alkohol kann zwar dazu beitragen, dass man besser einschläft. Dafür wacht man aber in der Nacht häufiger auf und schläft danach nicht mehr gut ein. Die Qualität des Schlafs ist unter Alkoholeinfluss schlechter.

*Quelle: Sucht Schweiz, Alkohol im Körper – Wirkung und Abbau, Heft 2, 2011  
Weiter besteht eine attraktive Webseite: [www.alkoholimkoerper.ch](http://www.alkoholimkoerper.ch)*



## Stimmt oder stimmt nicht?

1. Alkohol macht dick.
2. Wenn man schwitzt, wird man schneller nüchtern.
3. Mit Alkohol schläft man besser.