

GEFÄHRLICHER GENUSS

Warum Alkohol eine ernsthafte Gefahr für die Gesundheit von Kindern ist

In unserer modernen Gesellschaft sind sowohl alkoholfreie als auch alkoholische Getränke fester Bestandteil sozialer Anlässe: auf Feiern, im Restaurant oder zu Hause nach einem langen Tag. Für Erwachsene gehört Alkohol oft zu einem geselligen Lebensstil dazu. Doch wenn wir an unsere Kinder denken, sollte sich die Perspektive drastisch ändern. Alkohol birgt für Kinder enorme Risiken.

In diesem Newsletter möchten wir darüber sprechen, warum Alkohol für Kinder so gefährlich ist und wie Sie als Eltern Ihre Kinder schützen können.

10 Min. Lesezeit | **#Alkoholprävention** **#Aufklärung** **#Gift** **#Risiken**
#BewusstseinSchaffen



Liebe Eltern,

heutzutage wird Alkohol oft nicht als Droge angesehen, obwohl er für den Körper ein starkes Zellgift darstellt, das abgebaut werden muss.

Die Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt selbst gesunden Erwachsenen komplett auf Alkohol zu verzichten, da es keinen risikofreien Konsum von Alkohol gibt.

Auch bei Kindern und Jugendlichen sollte Alkohol strikt gemieden werden, da dieser für diese Altersgruppe gefährlich ist. Ihre Organe, insbesondere das sich noch entwickelnde Gehirn, sind besonders anfällig für die schädlichen Wirkungen von Alkohol. Die Gehirnentwicklung ist erst etwa im Alter von 21 Jahren abgeschlossen; davor kann selbst ein geringer Alkoholkonsum großen Schaden anrichten.

Auch **Schwangere** sollten **dringend** auf Alkohol verzichten, da dieser direkt durch die Plazenta in den Fötus gelangt und schwerwiegende Schäden verursachen kann. Nach Angaben der BzGA kommen jährlich etwa 10.000 Kinder in Deutschland mit Fetalen Alkoholspektrum-Störungen (FASD) zur Welt. Diese Kinder zeigen Verhaltensauffälligkeiten wie Unruhe, Reizbarkeit sowie Probleme in der Lern- und Sprachentwicklung.

Ein weiterer zu bedenkender Aspekt von Alkohol ist, dass der **hohe Kaloriengehalt** bei übermäßigem Konsum zu ernährungsbedingten Problemen beitragen und zu schneller Gewichtszunahme führen kann.

Es ist also von entscheidender Bedeutung, dass Kinder und Jugendliche keinen Zugang zu Alkohol haben und frühzeitig über die Risiken aufgeklärt werden.

Was können Eltern tun, um ihre Kinder zu schützen?

Als Eltern haben Sie die wichtige Aufgabe, Ihren Kindern den verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln und Getränken beizubringen – und dabei ein Vorbild zu sein. Hier sind einige Tipps für Sie zusammengestellt.



ALLGEMEINE TIPPS

Reflektieren Sie Ihren eigenen Alkoholkonsum und überlegen Sie, wie oft und in welchen Situationen Sie Alkohol trinken. Seien Sie sich bewusst, wie dieser Konsum auf Ihre Kinder wirkt.

*

Trinken Sie zuhause möglichst keinen Alkohol vor Ihren Kindern. Kinder orientieren sich stark an den Gewohnheiten der Erwachsenen.

*

Sprechen Sie offen mit Ihren Kindern darüber, was Alkohol ist und warum er für Kinder gefährlich ist.

*

Zeigen Sie Ihren Kindern, wie ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol aussieht, wenn Sie Alkohol konsumieren.

*

Zeigen Sie Ihren Kindern, dass es viele leckere und gesunde Alternativen gibt, die auch für Erwachsene eine gute Wahl sind. Lassen Sie Ihr Kind keine alkoholischen Getränke probieren.



KONKRETER TIPP

Selbstgemachtes Kindergetränk bereitet nicht nur Freude, sondern ist eine gestündere Alternative für zuckerhaltige Limonaden

Kinder sollten schon früh lernen, was eine gesunde und ausgewogene Ernährung bedeutet und welche Getränke hierzu passen.

Eine kreative Methode, Ihr Kind für gesunde Lebensmittel zu begeistern, ist die gemeinsame Zubereitung eines Kindergetränks (auch für Erwachsene eine leckere Alternative). Diese Aktivität fördert nicht nur wertvolle Familienzeit, sondern schafft auch ein Bewusstsein für gesunde Durstlöscher. Probieren Sie es aus und genießen Sie zusammen die bunten Kreationen!

So geht's:

- Erklären Sie Ihrem Kind, warum viel Trinken so wichtig ist und warum man besonders ungesüßte Getränke und Wasser bevorzugen sollte.
- Gehen Sie gemeinsam auf Entdeckungstour durch den Supermarkt oder durch Ihr Zuhause, um Zutaten für ein köstliches Getränk mit frischen Kräutern und Obst auszuwählen.
- Beziehen Sie Ihr Kind aktiv in die Zubereitung des Getränks mit ein. Lassen Sie es das frische Obst vorbereiten und die verschiedenen Geschmäcker von Kräutern und Obst probieren.
- Nutzen Sie die Zubereitungszeit, um über die gesundheitlichen Vorteile selbstgemachter Getränke zu sprechen. Betonen Sie beispielweise, dass frisches Obst reich an Vitaminen und Antioxidantien ist. Auf diese Weise lernt Ihr Kind spielerisch, dass gesunde Getränke nicht nur lecker, sondern auch förderlich für die Gesundheit sind.

Einige Ideen für selbstgemachte Getränke finden Sie [HIER](#).



Eine frühe Aufklärung über die Risiken von Alkohol legen den Grundstein für langfristige Prävention.

GESUNDHEITSTIPP FÜR ELTERN

Wohlfühl-Wochen

Wie wäre es, wenn Sie sich und Ihrer Familie einen Monat voller gesunder und bewusster Entscheidungen gönnen? Bei unseren "Wohlfühl-Wochen" geht es nicht nur um Verzicht auf Alkohol, sondern darum, einen ganzheitlichen, gesunden Lebensstil zu pflegen. Von gesunder Ernährung über Bewegung bis hin zu mehr Entspannung. Es gibt viele kleine Schritte, die Sie für Ihr Wohlbefinden und das Ihrer Kinder tun können.

So könnten Sie die "Wohlfühl-Woche" gestalten:

- Nehmen Sie sich täglich etwas Zeit für Bewegung – ob ein Spaziergang, Yoga oder ein kleines Familien-Sportprogramm.
- Planen Sie entspannte Momente nur für sich: Lesen Sie ein Buch, machen Sie eine Meditation oder gönnen Sie sich eine Pause.
- Experimentieren Sie in der Küche mit einem gesunden Rezept und bringen Sie frische Zutaten auf den Tisch. Kochen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern.
- Nutzen Sie die Zeit, um gemeinsam offline zu sein. Spielen Sie ein Gesellschaftsspiel oder genießen Sie die Natur.
- Mixen Sie leckere, alkoholfreie Getränke, die Sie gemeinsam mit Ihren Kindern zubereiten können. In der kalten Jahreszeit können Sie wärmende Kreationen wie selbstgemachten Tee mit Ingwer und Zitrone ausprobieren.

Geben Sie sich und Ihrer Familie diesen Monat die Möglichkeit, den Alltag gesund und bewusst zu gestalten.



Weitere **Gesundheitstipps** für die ganze Familie haben wir für Sie auf [unserer Homepage](#) zusammengestellt.



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Ein interessantes Informationsportal rund um das Thema gesundheitsbewusster Alkoholkonsum finden Sie [HIER](#).

*

Außerdem finden Sie [HIER](#) eine interaktive Übung zum Thema Auswirkungen von Alkohol auf den Körper.

*

Sie möchten mehr zum Thema Kindergesundheit erfahren? Dann folgen Sie der Stiftung auf [Social Media](#).



Beste Grüße
das TigerKids-Team



Diese E-Mail wurde an [[EMAIL_TO]] verschickt. Wenn Sie keine weiteren E-Mails erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden.

Stiftung Kindergesundheit
c/o Dr. von Haunersches Kinderspital
Lindwurmstr. 4
80337 München
+49 89 356 479 09
tigerkids@kindergesundheit.de

Bilder: AdobeStock