



## Ohne Alkohol läuft gar nichts!

...ist jedenfalls überall zu hören.

Wahrscheinlich hast du auch schon mal einen Schluck Wein oder ein Bier probiert - hat's dir geschmeckt? Auf Familienfeiern, bei Feten, in der

Disco... fast überall wirst du aufgefordert: "**He, trink doch einen Schluck mit!**" Alkohol gehört - in unserer Kultur jedenfalls - überall dazu und auch die Werbung kurbelt den Konsum sicher noch an.

Und was passiert dann, wenn du darauf eingehst? Du fühlst dich angenehm entspannt, fröhlich, kannst andere leichter ansprechen oder zum Tanzen auffordern. Du gehörst dazu, kannst für kurze Zeit deine Sorgen vergessen. Die **Alkoholwirkung** hängt vor allem davon ab, wieviel und in welcher Situation du davon trinkst.

Vielleicht merkst du, dass du schon bei kleineren Mengen Alkohol langsamer reagierst und dich schlechter konzentrieren kannst. Wenn du mehr trinkst, als dein Körper verträgt, lallst du, torkelst du, kippst womöglich um. Du tust Sachen, die du eigentlich gar nicht tun willst. (Leider hat die Zahl der Jugendlichen, die mit Alkoholvergiftung ins Krankenhaus kommen, in den letzten Jahren enorm zugenommen.)

Probleme können dann sein: Du wirst aggressiver, sogar Freunden gegenüber, und schneller in einen handfesten Streit verwickelt; deine Alkoholfahne finden andere gar nicht sympathisch; du passt beim Sex nicht mehr auf, dass du geschützt bist; du setzt dich zu Leuten in ein Auto, die selbst kräftig gebechert haben, oder fährst alkoholisiert mit Fahrrad oder Moped nach Hause. Wenn man sich schlecht fühlt und trinkt, können sich Niedergeschlagenheit und Ängste eher noch verstärken. Wenn du regelmäßig Alkohol trinkst, kannst du bald nicht mehr aufhören. Dann bist du körperlich und seelisch abhängig von Alkohol geworden

und gehörst dazu: zu den etwa 1,5 Millionen alkoholabhängigen Menschen in Deutschland.

## Rauchen bringt's!

...denken immer noch viele Jugendliche.

Auch wenn du's noch nicht probiert hast: viele in deinem Alter rauchen schon. Manche tun's aus Genuss, wie sie sagen, oder weil sie den Geschmack mögen. Andere rauchen, weil in ihrer Clique oder im Freundeskreis geraucht wird oder einfach nur aus Gewohnheit, **Rauchen ist halt "cool"**. Die Werbung nutzt diese Einstellungen geschickt aus.



Manche zünden sich eine an, weil sie so Stress, Frust und Langeweile besser zu ertragen glauben. Vielleicht gibt's in deiner Klasse auch schon welche, die selbst wenn sie wollen, gar nicht mehr aufhören können mit dem Rauchen. Neueste Untersuchungen zeigen, dass es bis zur **Nikotinabhängigkeit** gar nicht Jahre dauern muss, sondern dass sie oft schon nach wenigen Monaten eintreten kann.

Vielleicht weißt du auch längst, dass Rauchen deine Kondition beim Sport verschlechtert und schneller eine schrumpelige Haut macht. Übrigens: von 1.000 Schülern deiner Schule...

...wird 1 ermordet,

... 6 werden im Straßenverkehr getötet

... und 250 werden vom Rauchen sterben. Gar nicht so witzig, nicht wahr?

Diese 250 werden durchschnittlich **100.000 DM** ausgegeben haben für das Privileg früher zu sterben. Etliche davon werden noch nicht einmal Spass am Sex gehabt haben, neuere wissenschaftliche Untersuchungen zeigen nämlich, dass Rauchen bei Männern ein häufiger Grund für Impotenz ist. Früher Tod und schlechter Sex: warum rauchen nur so viele?

## Haschisch ist völlig harmlos!

...sagen ganz viele Leute, die es zu wissen glauben.



Obwohl Haschisch und Marihuana, beides Produkte der Hanfpflanze *Cannabis sativa*, bei uns **verbotene Drogen** sind und Besitz und Handel damit strafbar sind, werden sie in immer noch zunehmendem Maße bei uns konsumiert. Der aktivste Bestandteil im Cannabis, der "breit" macht, ist Tetrahydrocannabinol (THC). Haschisch verstärkt **positive Gemütszustände**, macht heiter und ausgelassen bis albern. Oft wird die Wahrnehmung von Klängen und Farben verstärkt, bei Konsum in der Gruppe erlebt man ein tolles "Wir-Gefühl".

Tatsächlich macht Haschisch körperlich kaum abhängig und führt nicht zum Tode (wie beim Alkohol mit 40.000 Toten und Nikotin mit 110.000 Toten pro Jahr allein in Deutschland). Dennoch ist diese Droge überhaupt nicht harmlos:

- Auch negative Gemütszustände werden verstärkt.
- Kurzzeitgedächtnis, Konzentration und Reaktionsfähigkeit (z. B. im Straßenverkehr!) sowie das Lungengewebe werden beeinträchtigt.
- Es besteht bei regelmäßigem und längerem Konsum die Gefahr der Trägheit und Gleichgültigkeit und bei Personen mit bestimmter Veranlagung können Zustände geistiger Verwirrung ausgelöst werden.
- THC reichert sich im Körper an, wird nur verzögert abgebaut. Bei entsprechendem Nachweis im Urin oder in Haaren wird der Führerschein eingezogen, ganz zu schweigen von Problemen in der Schule und am Arbeitsplatz.
- Auch psychische Abhängigkeit ist möglich.
- Deine Eltern machen sich Sorgen, dass du zum Konsum härterer Drogen wie Kokain und Heroin gedrängt werden könntest.