

Schüler und  
Teilnehmer

# Sucht und Drogen

Ein Themenheft  
für junge Erwachsene  
und Bildungsanbieter



In Kooperation  
mit der Bundeszentrale  
für gesundheitliche  
Aufklärung

# „Sucht und Drogen“

Aufbau des Themenheftes

Vorwort S. 3

1. Sucht und Abhängigkeit S. 5

2. Was sind Drogen und Suchtmittel? S. 53

4. Verhaltenssuchte –  
Süchtig nach Shoppen oder Internet? S. 122

5. Illegale Suchtmittel S. 130

6. Stars und Sucht S. 193

7. Suchtmittel in den Medien S. 204

3. Legale Suchtmittel S. 83

Lösungen S. 250

Quiz S. 223

Zum Schluss S. 222

Glossar S. 227

### Liebe Leserin, lieber Leser!<sup>1</sup>

kommen Dir diese Situationen bekannt vor?  
In der Pause schnell  
mal eine Zigarette rauchen.



Ein Aschenbecher voll mit  
Resten von Zigaretten

Am Abend ein „Bierchen“ zum Entspannen  
mit Freunden trinken.



Verschiedene Sorten von Bier

<sup>1</sup>Im Heft nutzen wir nur die männliche Schreibweise.  
Mit dieser Schreibweise sind Frauen und Männer gleichermaßen gemeint und angesprochen.

Morgens erst mal einen Kaffee,  
um wach zu werden.

Du fragst Dich,  
was das alles mit Sucht und Drogen zu tun hat?

Oder denkst Du vielleicht:  
„Ist doch alles normal und harmlos.  
Das sind doch  
auch alles keine Drogen!“

Uns ist es vielleicht nicht bewusst:  
Wir alle nehmen regelmäßig  
Suchtmittel zu uns.  
Sind alle Suchtmittel Drogen?  
Und sind wir alle süchtig?

Mit Suchtmitteln meint man nicht  
nur verbotene Drogen.  
Auch Zigaretten, **Alkohol**  
und Koffein können süchtig machen.

In diesem Heft geht es um Drogen  
und Sucht.  
Es geht um „harte“ Drogen wie **Ecstasy**,  
um „weiche“ Drogen wie **Cannabis**.  
Oder um Drogen im Alltag  
wie **Alkohol**, **Nikotin** und **Medikamente**.

---

Und es geht um Dinge,  
die süchtig machen können.  
Das sind manchmal sogar Essen,  
PCs und Sex.

Vielleicht fragst Du Dich jetzt:  
Aber was sind Drogen dann genau?  
Was ist Sucht?  
Was macht mich süchtig?  
Machen alle Drogen süchtig?  
Ab wann bin ich süchtig?

Möchtest Du noch mehr Dinge wissen?

Vielleicht interessiert Dich:  
Was machen Drogen eigentlich mit dem Körper?  
Wieso ist es so schwer,  
auf die geliebte Zigarette zu verzichten?  
Und wieso raucht man eigentlich,  
obwohl Zigaretten so stinken?  
Was kann ich machen,  
wenn ich jemanden kenne,  
der zu viel trinkt?  
Haben meine Eltern und Großeltern  
nie Drogen genommen?

Dieses Heft beantwortet all diese Fragen  
und noch viele mehr.  
Es bietet Dir Informationen  
und Anregungen,  
Dich mit dem Thema zu beschäftigen.

P.S.:

In diesem Heft geht es um Sucht und Drogen.  
Zu diesen Themen gibt es viele englische Wörter.  
Jedes von ihnen ist im Text **grün** markiert.  
Du kannst die Wörter anklicken.  
So gelangst Du direkt zum **Glossar**.  
Dort werden diese Wörter erklärt.

Einige **grüne** Wörter,  
führen Dich auch direkt zu den Kapiteln in diesem Heft.

Klingt kompliziert?  
Probier es einfach aus!

Auch im Internet gibt es viele Infos  
über Sucht und Drogen.  
Einige Seiten haben wir  
für Dich gefunden.  
Auf diese Seiten kommst Du über die Wörter,  
die **grün** und unterstrichen sind.

Wir wünschen Dir nun viel Spaß  
beim Lesen und Diskutieren!

Informationen zum Haftungsausschluss

# 1. Sucht und Abhängigkeit

1.1 Was sind Sucht und Abhängigkeit? S. 6

1.2 Wo kann ich Hilfe holen? S. 31

1.3 Sucht-Vorbeugung S. 47

# 1.1 Was sind Sucht und Abhängigkeit?

1.1.1 Warum wird man süchtig? S. 12

1.1.2 Wie wird man süchtig? S. 16

1.1.3 Co-Verhalten und Co-Abhängigkeit S. 20

1.1.4 Therapie und Entzug S. 25

## 1. Sucht und Abhängigkeit/ 1.1 Was sind Sucht und Abhängigkeit?

?

Weißt Du,  
was Sucht und Abhängigkeit sind?  
Was passiert mit Dir,  
wenn Du süchtig bist?  
Wonach kannst Du süchtig werden?  
Was meinst Du:  
Kann jeder süchtig werden?  
Was kann man gegen Sucht machen?

In diesem Kapitel liest Du,  
was man unter Sucht versteht.  
Du lernst die fünf Merkmale von Sucht kennen.  
Und Du erfährst, was ein Suchtmittel  
in Deinem Körper auslöst.  
Und in Deiner Seele.

Süchtig sein bedeutet,  
nicht mehr auf etwas verzichten zu können.  
Wenn jemand süchtig ist,  
verspürt er ein ständiges Verlangen nach seinem Suchtmittel.  
Er braucht es einfach.  
Man sagt auch,  
Er ist „abhängig“.  
Das heißt,  
Er kann nicht ohne das Suchtmittel leben.  
Ob er will oder nicht.

Oft sagt man:  
„Ich bin einfach süchtig nach Kaffee.“  
Das Verlangen nach Kaffee ist noch keine Sucht.  
Probier ruhig einmal aus,  
einen Tag auf etwas zu verzichten,  
was Dir wichtig ist.  
Zum Beispiel Kaffee, Süßigkeiten, Zigaretten.

Oder auch langes Duschen,  
Fernsehen oder das Internet.  
Du wirst merken,  
wie schwer es Dir fällt.  
Aber Du kannst es schaffen.

Was genau ist Sucht?  
Von Sucht spricht man nur  
in ganz bestimmten Fällen.  
Es gibt fünf Merkmale für Sucht:

1. Zwang,
2. Verlust von Kontrolle,
3. körperliche und seelische Entzugerscheinungen,
4. Steigerung der Dosis  
und
5. Leiden oder Schädigung.

Ein Süchtiger kann nicht verzichten.  
Er steht unter dem **Zwang**,  
sein Suchtmittel zu sich zu nehmen.  
Das heißt:  
Er handelt nicht mehr freiwillig.  
Und er kann nicht „Nein“ sagen.



Schokolade

Später wirft er sich vielleicht vor:  
„Wie hab ich nur wieder so viel trinken können?  
Das wollte ich doch gar nicht!“  
Aber in dem Moment denkt er nicht nach.  
Er ist in einem **Rausch**-Zustand  
und kann einfach nicht aufhören.  
Er kann auch nicht komplett die Finger  
von dem Suchtmittel lassen.  
Auch wenn er sagt:  
„Ich kann locker jederzeit aufhören.“  
Das nennt man „**Kontrollverlust**“.

Das Suchtmittel kann Alkohol sein.  
Oder Zigaretten, Cannabis,  
Ecstasy, Lotto oder Sex.  
Oh ja, auch Lotto-Spielen oder Sex können süchtig machen.  
Und noch viele andere Dinge.  
Mehr dazu kannst Du im Kapitel  
zu **Verhaltens-Süchten** lesen.

### Seelische **Entzugerscheinungen**

Die Seele des Süchtigen wird  
von dem Suchtmittel abhängig.  
Der Süchtige hat seelische **Entzugerscheinungen**.  
Das bedeutet:  
Er verspürt Unruhe oder auch Angst.  
Oft ist er **depressiv**  
oder denkt an Selbstmord.  
Seine Gedanken sind bestimmt  
von dem Suchtmittel.

Hobbys und Interessen  
werden für den Süchtigen immer unwichtiger.  
Er verspürt ein großes Verlangen  
nach der Wirkung von dem Suchtmittel.  
Er muss es zu sich nehmen,  
um dieses Verlangen zu stillen.  
Man nennt das **Craving**.  
Craving gehört zu den  
seelischen Entzugerscheinungen.  
Bis der Süchtige wieder unabhängig ist,  
kann es Monate oder Jahre dauern.  
So lange fällt es ihm schwer,  
dem Suchtmittel zu widerstehen.

### Körperliche Entzugerscheinungen

Auch der Körper wird  
von dem Suchtmittel abhängig.  
Ist das Suchtmittel gerade  
nicht zur Hand, leidet er.  
Auch Du kennst so ein Gefühl bestimmt!

Hast Du zum Beispiel  
manchmal totalen Heißhunger  
auf etwas zu Essen?  
Auf ein leckeres Erdbeer-Eis mit Sahne  
und Schoko-Streusel?  
Oder eine riesige Portion Pommes  
mit Mayo und Ketchup?

Pommes Frites mit Ketchup



Das musst Du dann sofort haben.  
Sonst bekommst Du schlechte Laune.  
Und denkst an nichts anderes,  
als an das leckere Essen.

Ähnlich geht es einem Süchtigen.  
Er verspürt ein großes Verlangen  
nach seinem Suchtmittel.  
Doch ihm geht es noch viel schlimmer als Dir.  
Der Körper vom Süchtigen leidet:  
Er ist unruhig, schwitzt, zittert.  
Er fühlt sich schwach,  
seine Arme und Beine schmerzen.  
Sein Magen ist verkrampft,  
seine Muskeln zittern.  
Ihm ist schlecht,  
vielleicht wird er ohnmächtig,  
bekommt Fieber.  
Ihm kommen ungewollt die Tränen  
und im schlimmsten Fall  
ist sein Leben in Gefahr.

Das nennt man körperliche **Entzugerscheinungen**.  
Sie beginnen,  
nachdem der Rauschzustand aufgehört hat.

Am schlimmsten sind sie ein bis zwei Tage danach.  
Und sie verschwinden nur,  
wenn er das Suchtmittel zu sich nimmt.  
Danach kommen sie aber umso heftiger wieder.



### Wusstest Du...?

Nicht alle Drogen  
machen den Körper abhängig.  
Kokain, Speed und Halluzinogene  
machen nur die Seele abhängig.  
Doch auch ihnen gegenüber  
wird der Körper tolerant.  
Und die Seele  
ist von ihnen viel stärker abhängig  
als von anderen Suchtmitteln.

Mit der Zeit braucht der Süchtige  
immer mehr von dem Suchtmittel.  
Sein Körper hat sich an das Suchtmittel gewöhnt.  
Man sagt auch:  
Er ist tolerant geworden.

Zum Beispiel:  
Der Süchtige fühlt sich nun  
nicht mehr nach einem Joint entspannt.  
Er braucht zwei oder mehr.  
Das nennt man **Steigerung der Dosis**.  
Der Süchtige muss mehr zu sich nehmen.  
Nur dann hat er wieder einen Rausch.

Ist jemand sehr süchtig,  
funktioniert sein Körper nicht ohne das Suchtmittel.  
Dabei nimmt der Körper großen Schaden.  
Aber bei der Person selbst funktioniert vieles auch nicht mehr.

---

Der Süchtige kann oft nicht mehr für sich sorgen oder seine Pflichten wahrnehmen.  
Vielleicht verliert er seine Arbeit.  
Oder Freunde wenden sich von ihm ab.  
Süchtige verändern auch ihr Wesen.  
Freunde denken:  
„Das ist nicht mehr derselbe Mensch!“  
Sie wissen nicht, wie sie helfen können.  
Das belastet Freunde und Familie sehr.

Oft belügt der Süchtige sie.  
Sie sollen seine Sucht nicht bemerken.  
Er schämt sich für seine Schwäche  
und denkt:  
Die anderen werden mich  
deshalb nicht mehr mögen.  
Diese Folge von Sucht  
nennen Experten **Leiden oder Schädigung**.  
Der Süchtige merkt:  
Ich mache mein Leben kaputt.  
Trotzdem kann er nicht  
alleine aufhören.

Wie Du siehst, ist Sucht eine Krankheit.  
Keiner kann etwas dafür.  
Das Schlimme ist:  
Diese Krankheit betrifft Körper und Seele.  
Sie macht den ganzen Menschen kaputt.  
Man spricht aber erst von Sucht,  
wenn alle diese **Merkmale** da sind:

Der Süchtige leidet unter Zwang.  
Er verliert die Kontrolle  
über sein Suchtmittel.  
Körper und Seele werden abhängig.  
Er braucht immer mehr von dem Suchtmittel,  
damit es ihm gut geht.  
Schließlich macht er oft  
sein ganzes Leben kaputt.

## Aufgaben



a) Bitte nenne die fünf Merkmale von Sucht.



c) Welche Suchtmittel  
machen den Körper nicht abhängig?



b) Mache bitte für jedes Merkmal eine Liste:  
Wie geht es dem Süchtigen  
bei jedem Merkmal?



d) Sind sie deshalb harmlos?  
Bitte begründe Deine Meinung!



e) Hast Du schon einmal  
körperliche Entzugserscheinungen gehabt?



f) Wie ist es Dir dabei ergangen?



## **1.1.1 Warum wird man süchtig?**

## 1.1.1 Warum wird man süchtig?

Wahrscheinlich fragst Du Dich jetzt,  
wie man süchtig wird.  
Und denkst Dir vielleicht:  
Das passiert doch nur „kaputten Leuten“.  
Oder Leuten, die verzweifelt sind.  
Die kein Selbstbewusstsein und keine Freunde haben.  
Doch das stimmt nicht.

Man wird nicht süchtig geboren.  
Und es gibt niemanden,  
der auf jeden Fall mal süchtig wird.  
Genau, wie es niemanden gibt,  
der auf gar keinen Fall süchtig wird.

Jeder Mensch kann süchtig werden,  
egal wie alt, reich oder klug er ist.  
Meistens gibt es gute Gründe dafür.  
Aber wenn Du Dich selbst gut kennst  
und Bescheid weißt über Sucht und Suchtmittel,  
kannst Du „Nein!“ sagen.  
Wer Dich unterstützt beim Nein-Sagen,  
erfährst Du im nächsten Kapitel.

Nicht alle Suchtmittel  
machen automatisch süchtig.  
Nehmen wir zum Beispiel Alkohol.

Verschiedene alkoholische  
Getränke im Supermarkt



Die meisten Leute genießen ab und zu ein „Gläschen“  
und können auch Nein sagen.  
Andere hingegen werden vom Alkohol abhängig.  
Ob jemand von einem Suchtmittel abhängig wird,  
hängt auch stark von ihm ab.  
Man sagt:  
Menschen sind unterschiedlich empfänglich  
für bestimmte Suchtmittel.

Zum Beispiel  
kann der Alkohol-Konsum von einer Person „normal“ sein.  
Trotzdem kann sie  
von Kokain abhängig werden.  
Zum Beispiel,  
wenn sie sich durch Kokain sehr stark fühlt.  
So, wie sie schon immer sein wollte.  
Und von Alkohol nicht.

Es gibt nie nur einen Grund,  
warum jemand süchtig wird.  
Meist spielen viele Dinge eine Rolle:  
Wie anerkannt das jeweilige Suchtmittel  
in der Gesellschaft ist.  
Alkohol ist zum Beispiel sehr anerkannt.  
Wie man gerade mit Problemen umgehen kann.  
Ob man mit seinem Leben zufrieden ist oder nicht.  
Ob es einem mit dem Suchtmittel besser geht.  
Ob man sich mit dem Suchtmittel  
endlich nicht mehr wie ein Versager fühlt.  
Und noch vieles mehr.

Man sagt:

Man selbst, die aktuelle Situation und das Suchtmittel bestimmen zusammen, ob jemand abhängig wird.

Man selbst:

Gibt das Suchtmittel jemandem ein Gefühl, das derjenige sonst nicht bekommt?

Die aktuelle Situation:

Wird der Person gerade alles zu viel?  
Viele Leute nutzen Suchtmittel, damit ihnen Dinge leichter fallen.  
Oder möchte die Person sogar nur noch flüchten?

Viele Leute wollen mit Suchtmitteln in eine schönere Welt flüchten.  
Das geht vor allem mit harten Drogen.  
Doch sie kommen in ihrem richtigen Leben schnell nicht mehr klar.

Das Suchtmittel:

Suchtmittel wirken unterschiedlich stark.  
Deshalb machen sie auch unterschiedlich stark abhängig.  
Einige Suchtmittel wirken beruhigend.  
Wer beruhigt werden will, wird vielleicht von ihnen abhängig.

Doch wer gut drauf kommen möchte, wird eher von anderen Dingen abhängig.

!

Danke Mama und danke Papa!?

Wissenschaftler streiten sich, ob auch unsere **Gene** die Wirkung von Drogen beeinflussen.  
Einige sagen zum Beispiel, Alkohol-Sucht kann man vererben.  
Das heißt:  
Ein Kind kann schneller süchtig werden, wenn seine Eltern süchtig sind.  
Andere Wissenschaftler zweifeln aber daran.  
Und es gibt noch keine Beweise für diese Aussage.

## Aufgaben



a) Überlege Dir, warum jemand süchtig werden kann.



c) Wortschlangen

Finde bitte diese Wörter in den Wortschlangen:

**KONSUM, SITUATION, FREUNDE, WISSENSCHAFT**



b) Schreibe dazu bitte eine kleine Geschichte!

Denk Dir dazu eine Person mit Namen aus.

Wonach ist die Person süchtig?

Wann ist die Person süchtig geworden?

Was ist vorher passiert?

|   |   |   |
|---|---|---|
| F | T | M |
| I | S | D |
| K | O | N |
| T | N | S |
| W | A | U |
| P | K | M |

|   |   |   |
|---|---|---|
| S | I | T |
| F | H | U |
| E | O | A |
| R | K | T |
| S | P | I |
| W | N | O |

|   |   |   |
|---|---|---|
| G | T | D |
| J | E | D |
| F | D | N |
| K | P | U |
| F | R | E |
| T | M | L |

|   |   |   |
|---|---|---|
| W | I | P |
| P | S | S |
| O | R | E |
| C | S | N |
| H | U | S |
| A | F | T |

## **1.1.2 Wie wird man süchtig?**

## 1.1.2 Wie wird man süchtig?

Der Weg zur Sucht verläuft bei jedem ganz unterschiedlich.  
Und jeder hat seine eigenen Gründe,  
um das erste Mal zu einem Suchtmittel zu greifen.

Mal ist es die Neugier.  
Zum Beispiel darauf,  
das erste Mal an einem Joint zu ziehen.

Manchmal ist es die Lust auf Spaß und Abenteuer.  
Weil jemand von seinen „tollen“ Erlebnissen  
nach dem Kiffen erzählt.

Mal ist es Frust oder Kummer,  
den jemand mit Alkohol ersäufen möchte.

Mal ist es Gruppenzwang,  
der jemanden zum Rauchen bringt.



Junge Frauen mit Cocktails

Doch nach dem ersten Mal  
ist man noch lange nicht süchtig.  
Meistens verläuft der Weg zur Sucht  
in diesen Schritten:

1. Ein Suchtmittel probieren
2. Das Suchtmittel von Zeit zu Zeit genießen
3. Sich an das Suchtmittel gewöhnen  
und es regelmäßig zu sich nehmen
4. Das Suchtmittel ist Ersatz für etwas.  
Es dient zum Beispiel als Problemlösung.
5. Die Sucht bestimmt das ganze Denken.  
Man kann nicht mehr  
ohne das Suchtmittel leben.

Natürlich muss es nicht immer so kommen.  
Wir können Dinge probieren,  
genießen und nicht abhängig werden.

Doch Sucht kommt nicht immer sofort.  
Einige Drogen machen den Körper sehr schnell abhängig.  
Zum Beispiel Heroin.

Doch vor allem bei legalen  
Suchtmitteln dauert es meistens länger.  
Es fängt oft „ganz harmlos“ an.

Und Sucht kommt nicht von einem Tag auf den anderen.  
Sie wird ausgelöst durch bestimmte Reize.



Verschiedene Sorten  
Bier im Supermarkt

Der Anblick einer Bierflasche oder  
der Geruch von Cannabis lösen **Craving** aus.  
Oder körperliche Entzugerscheinungen.  
Um sich wieder gut zu fühlen,  
nimmt der Süchtige das Suchtmittel.  
Er nimmt es auch,  
wenn er Frust abbauen muss.  
Oder wenn er ein Problem  
nicht lösen kann.  
Hat er es genommen,  
fühlt er sich gut:  
mutig, kräftig oder erleichtert.

Er „lernt“:  
Das Suchtmittel hilft mir  
beim Lösen meiner Probleme.

Deshalb wird er es beim nächsten Problem  
wieder nehmen.  
Denn er hat damit ja  
gute Erfahrungen gemacht.

Man sagt:  
Sucht ist ein „erlerntes Verhalten“.  
Der Süchtige denkt,  
nur das Suchtmittel  
kann ihm ein gutes Gefühl geben.  
Er ist von ihm abhängig.

Jedes Mal, wenn er sich nicht wohl fühlt,  
muss er das Mittel zu sich nehmen.  
Was dann passiert,  
hast Du ja oben schon gelesen.  
Man spricht von einem Teufelskreis.  
Aus ihm kommt man nur schwer wieder heraus.

Von einer Sucht kommen die meisten  
nur mit Hilfe los.  
Wie das geht,  
erfährst Du im Kapitel zu **Entzug und Kliniken**.

Denk daran:  
Sucht kommt nicht von alleine,  
Jeder kann Nein sagen!



Du kannst „NEIN“ sagen

## Aufgaben



a) Suchsel

Bitte suche folgende Wörter  
rund um Drogen und Geld:

**NEUGIER, VERHALTEN, TEUFELSKREIS, PROBLEM, ABENTEUER, SUCHT**

Du kannst die Wörter waagrecht und senkrecht lesen.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | E | N | O | A | T | I | V | O | F | T | F | F | A | Z |
| U | G | J | D | S | Z | D | N | P | D | S | O | S | S | O |
| C | S | D | N | E | U | G | I | E | R | O | H | N | C | P |
| H | V | F | Ö | H | F | Y | S | G | S | P | N | W | G | Ö |
| T | E | U | F | E | L | S | K | R | E | I | S | E | H | H |
| B | U | Ü | T | K | K | G | H | D | J | B | S | J | V | F |
| U | O | S | D | A | A | B | P | E | L | F | A | K | E | V |
| I | L | U | W | P | P | C | R | E | L | W | F | L | R | E |
| P | Ü | M | U | V | Ü | Z | O | S | M | Q | G | Ö | H | B |
| C | M | A | S | E | V | E | B | B | V | A | H | P | A | I |
| H | B | Z | G | W | W | U | L | A | D | V | E | U | L | U |
| Z | W | A | B | E | N | T | E | U | E | R | W | H | T | N |
| M | Q | W | N | M | J | V | M | E | R | H | O | F | E | D |
| K | N | Q | O | W | M | N | S | I | W | I | U | E | N | R |

### **1.1.3 Co-Verhalten und Co-Abhängigkeit**

### 1.1.3 Co-Verhalten und Co-Abhängigkeit

Wenn jemand in Deinem Freundeskreis  
oder in Deiner Familie süchtig ist,  
dann leidest auch Du darunter.  
Vor allem, wenn seine Sucht sehr stark ist.  
Das passiert vor allem bei Suchtmitteln,  
die einen Rausch auslösen.  
Und bei einer starken **seelischen Abhängigkeit**.  
Denn im **Rausch** und auch danach fällt  
es der Person schwer, ihr Leben zu regeln.  
Andere Suchtmittel wie Zigaretten  
lösen keinen Rausch aus.  
Der Süchtige hat sein Leben eher im Griff.



Eine glückliche Familie

Du siehst, wie es dem Süchtigen  
immer schlechter geht.  
Wie er seinen Körper kaputt macht,  
nicht mehr zur Arbeit oder Schule geht.  
Und wie Freunde sich von ihm abwenden.  
Natürlich möchtest Du ihm helfen.  
So geht es jedem,  
der mit Süchtigen zu tun hat.

Du solltest Dir dabei aber selbst unbedingt Hilfe holen!  
Sonst läufst Du Gefahr,  
es noch schwieriger  
für die Person zu machen.

Wie man mit Hilfe etwas schlimmer machen kann?  
Experten sprechen von „Co-Verhalten“.



Ein Pilot und sein Co-Pilot  
im Flugzeug

Ein Co-Pilot unterstützt den Piloten beim Fliegen.  
Und Du unterstützt mit Co-Verhalten  
den Abhängigen in seiner Sucht.

Aus Mitleid versuchst Du vielleicht,  
ihm seine Hausaufgaben zu machen.  
Oder Du rufst bei der Arbeit an  
und meldest ihn krank,  
wenn er zu berauscht ist.

Der Süchtige soll nicht noch mehr Probleme bekommen.  
Du versuchst also, ihm Dinge abzunehmen.  
Du übernimmst Verantwortung,  
obwohl er schon erwachsen ist.

---

Vor anderen verheimlichst Du das Problem.  
Oder versuchst vielleicht, es klein zu reden.  
Doch damit gibst Du ihm die Gelegenheit,  
noch tiefer in die Sucht zu rutschen,  
Obwohl Du das gar nicht willst.

Aber der Süchtige merkt:  
Ihm kann nichts passieren.  
Auch nicht, wenn er bekifft oder betrunken ist.  
Denn Du regelst ja alles für ihn.  
Also trinkt oder kifft er weiter.  
Gleichzeitig merkt er aber:  
Er schafft nichts mehr alleine.  
Und nimmt deshalb vielleicht sogar noch mehr.

Clean werden muss der Süchtige selbst.  
Er muss aufhören zu kiffen oder zu trinken.  
Das kannst Du leider nicht für ihn tun.  
Du hilfst ihm mehr,  
wenn Du ihm die Unterstützung entziehst.  
Das klingt hart.  
Und klar kannst Du ihm trotzdem helfen!  
Denn Du entziehst ihm nur  
die Unterstützung für die Sucht.  
Wenn der Süchtige clean werden will,  
wirst Du ihn natürlich unterstützen.  
Du kannst ihm deutlich sagen:  
„Ich bin für Dich da.“  
Aber nur, wenn er sich Hilfe sucht  
und das Suchtmittel nicht mehr nimmt.

Man nennt so einen Schritt  
auch „Hilfe durch Nicht-Hilfe“.

Experten sagen, es muss Druck entstehen.  
Dann kann ein Süchtiger sein Verhalten ändern.  
Sie nennen das Leidensdruck.  
Der Süchtige muss verstehen:  
„Ich schade mir, wenn ich trinke oder kiffe.“  
Vorher denkt er vielleicht:  
„Mein Suchtmittel hilft mir.“  
Es lässt ihn scheinbar  
mit seinen Problemen fertig werden.  
Eigentlich macht es seine Probleme aber nur größer.  
Er muss wirklich clean werden wollen.  
Dann kann er es schaffen.

Hier ist Deine Hilfe gefragt:  
Nenne Deinem Bekannten Beratungsstellen.  
Dort kann man ihm weiter helfen.  
Wo Du die findest,  
kannst Du **in diesem Kapitel** nachlesen.

Es gibt auch viele Selbsthilfegruppen  
für Familie und Freunde von Süchtigen.  
Dort kannst Du Dich mit Leuten  
in einer ähnlichen Situation austauschen.  
Ihr unterstützt Euch gegenseitig  
beim Umgang mit dem Süchtigen.



Wo es in Deiner Nähe eine solche Gruppe gibt,  
kannst Du [auf dieser Seite](#)<sup>2</sup> herausfinden.

### Co-Abhängigkeit

Besonders schwer ist es,  
mit einem Süchtigen zusammen zu leben.  
Das gilt wieder für Suchtmittel,  
die sehr stark abhängig machen.  
Und für Suchtmittel mit denen man  
kein normales Leben mehr führen kann.

Vor allem Kinder und Partner  
neigen zu Co-Verhalten.  
Damit meint man:  
Sie unterstützen den Süchtigen in seiner Sucht.

Oft dreht sich ihr ganzer Tag  
nur um den Süchtigen.  
Sie fragen sich:  
„Wie kann ich Papa  
nur vom Trinken abhalten?“

Oder:  
„Mein bester Freund  
hat schon wieder seine Hausaufgaben nicht.“

Ich mach sie einfach schnell für ihn.  
Sonst bleibt er noch sitzen.“

Oder:

„Mama ist schon wieder bekifft.  
Hoffentlich merkt keiner was!“

Und gleichzeitig suchen sie  
die Schuld häufig bei sich.  
Auch sie leiden sehr und werden krank.  
Man sagt, sie sind „co-abhängig“.

Denn auch ihr Leben  
ist von dem Suchtmittel bestimmt.  
Auch wenn sie selbst  
das Suchtmittel nicht zu sich nehmen.  
Und ihr Leben ist bestimmt  
vom Verhalten des Süchtigen.  
Geht es ihm gut,  
geht es auch ihnen gut.  
Geht es ihm schlecht,  
geht es auch ihnen schlecht.

Co-Abhängigkeit tritt besonders  
oft bei Alkoholismus auf.  
Bei [Al-Anon](#)<sup>3</sup> findest Du Infos und Anlaufstellen.

Auch Co-Abhängige brauchen Hilfe.  
Sie können sich an die gleichen Stellen wenden  
wie der Süchtige selbst.

<sup>2</sup><http://www.nakos.de/site/datenbanken/>

<sup>3</sup><http://www.al-anon.de/>

## Aufgaben



a) Suchsel

Bitte suche folgende Wörter  
rund um Drogen und Geld:

**ABHÄNGIG, SITUATION, EXPERTE, SELBSTHILFE, BERATUNG, SCHULD**

Du kannst die Wörter waagrecht und senkrecht lesen.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| T | E | N | O | A | E | X | P | E | R | T | E | F | A | Z |
| U | G | J | D | S | Z | D | N | P | D | S | O | S | S | O |
| W | S | D | N | V | U | P | E | E | K | O | A | N | C | P |
| S | V | S | Ö | H | F | Y | S | G | S | P | B | W | G | Ö |
| E | E | C | H | E | S | G | H | M | K | D | H | E | H | H |
| L | U | H | T | K | K | G | H | D | J | B | Ä | J | U | F |
| B | O | U | D | A | A | B | P | E | L | F | N | K | E | V |
| S | L | L | W | P | P | C | R | E | L | W | G | L | W | E |
| T | Ü | D | U | V | S | I | T | U | A | T | I | O | N | B |
| H | M | A | S | E | V | E | B | B | V | A | G | P | I | I |
| I | B | Z | G | W | W | U | I | A | D | V | E | U | V | U |
| L | W | N | B | S | V | E | E | W | Z | R | W | H | H | N |
| F | Q | W | N | M | J | V | B | E | R | A | T | U | N | G |
| E | N | Q | O | W | M | N | N | H | J | S | F | Z | H | M |



## **1.1.4 Therapie und Entzug**

## 1.1.4 Therapie und Entzug

Wenn ein Süchtiger das Gefühl hat, alleine nicht mehr klar zu kommen, sollte er sich helfen lassen. Um von einem Suchtmittel wieder unabhängig zu werden, kann er eine **Therapie** machen.



Es ist egal, wonach er süchtig ist. Man kann von allem wieder loskommen. Eine Therapie funktioniert aber nur, wenn der Süchtige etwas ändern will.

Patienten und der Therapeut bei einer Therapie in der Gruppe

Es gibt verschiedene Therapie-Formen: Man kann innere, tiefe Konflikte bearbeiten. Dabei wird häufig auch die Vergangenheit betrachtet und wie diese Konflikte entstanden sind.

Man kann aber auch an einem Verhalten in bestimmten Situationen arbeiten.

Dadurch entwickelt man zum Beispiel Lösungen, um die Einnahme von Drogen in den Griff zu bekommen. Beide Therapieformen werden oft begleitet von Gestalt-, Musik-, Kunst- oder Bewegungstherapie.

Der Süchtige muss sich aber nicht für eine Therapieform entscheiden. Das macht der Therapeut nach einem ersten Gespräch. Dieses Gespräch findet vor jeder Therapie statt. Dabei bekommt der Therapeut einen Einblick in die Probleme und die Vorgeschichte des Süchtigen. Manchmal muss er dafür Fragebögen ausfüllen oder **psychologische** Tests machen. Bei den Fragebögen und den Tests hilft ihm der Therapeut. Es gibt auch kein „richtig“ oder „falsch“. Was zählt, ist wie es dem Süchtigen geht. Und weshalb er eine Therapie machen will.

Fühlt der Süchtige sich in dem Gespräch nicht wohl, kann er es jederzeit abbrechen. Dann wird man ihm einen anderen Therapeuten an die Seite stellen. Gemeinsam mit dem Therapeuten legt er gewünschte Veränderungen und Ziele fest. Im Anschluss entscheiden Therapeut und Patient sich gemeinsam. Entweder für eine stationäre oder für eine ambulante Therapie.

### Stationäre Therapie

Wenn jemand sehr stark abhängig ist  
und deshalb sein Leben  
nicht mehr auf die Reihe kriegt,  
muss er in eine Klinik.



In dieser Klinik in Heidelberg  
kann man einen Entzug machen

Dort macht er eine stationäre Therapie.  
Sie hilft ihm,  
wenn er im Alltag nicht mehr zurecht kommt.  
Oder wenn seine Gesundheit in Gefahr ist.  
Und wenn er seelisch stark leidet.  
Bei einer stationären Therapie  
wohnt der Süchtige für einige Zeit in einem Krankenhaus.  
Oder in einer Einrichtung für Süchtige.

Am Anfang steht ein körperlicher Entzug.  
Der Körper hat sich dem Suchtmittel angepasst  
und kann ohne es nicht mehr funktionieren.  
Nimmt der Süchtige das Suchtmittel nicht,  
hat er Entzugerscheinungen.  
Um die Sucht zu beenden,  
muss auch die körperliche Abhängigkeit verschwinden.  
Bei einem Entzug wird der Körper  
von dem Suchtmittel befreit.  
Anschließend braucht er es nicht mehr.  
Man sagt auch:  
Er wird entgiftet.

Das ist mit Gefahren für den Körper verbunden.  
Herzschlag und Blutdruck können sich  
zum Beispiel stark erhöhen.  
Oder man bekommt einen Krampfanfall.  
Oft kommen auch Gedanken  
an Selbstmord.  
Daher muss ein Entzug unbedingt  
unter ärztlicher Aufsicht stattfinden.

Der Körper braucht einige Zeit,  
bis er nicht mehr mit Entzugerscheinungen reagiert.  
So lange dauert der Entzug.  
Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten:

Bei einem „**kalten**“ **Entzug** wird der Körper nicht  
durch Medikamente unterstützt.  
Nach 7 bis 14 Tagen ist man **clean**.

---

Bei einem „**warmen**“ **Entzug** werden die Entzugserscheinungen durch Medikamente gelindert. Er dauert in etwa 20 Tage.

Bei einem „**Turbo-Entzug**“ wird der Körper besonders schnell entgiftet.  
Der Abhängige kommt für einige Stunden unter Narkose.  
Man wendet einen Turbo-Entzug vor allem bei Abhängigen von Opiaten an.  
Die schlimmste Zeit am Anfang vom Entzug bekommt der Abhängige dann nicht mit.  
Anschließend muss aber noch ein weiterer warmer Entzug folgen.  
Der dauert meistens nicht so lang wie sonst.

Nach dem Entzug kümmert man sich um die seelische Abhängigkeit.  
Der Süchtige muss lernen, mit der Abhängigkeit und dem **Craving** umzugehen.  
Dann fällt er auch nicht in seine Sucht zurück.

Bei einer stationären Therapie hat der Süchtige jede Woche mehrere Gespräche alleine mit seinem Therapeuten.  
Außerdem gibt es Gruppengespräche mit den anderen Betroffenen.  
Die Therapie dauert in der Regel 6 bis 26 Wochen.

### Ambulante Therapie

Wenn der Süchtige seinen Alltag noch alleine bewältigen kann, kommt eine ambulante Therapie für ihn in Frage.

Dafür muss er nicht in ein Krankenhaus.  
Neben seinem normalen Leben hat er Gespräche mit einem Therapeuten.  
Dazu geht er in seine Praxis.  
Der Therapeut hilft dem Süchtigen, mit Problemen umzugehen.  
Und von seinem Suchtmittel loszukommen.

Kurze ambulante Therapien dauern nur bis zu sechs Monaten.  
Man kann aber auch bis zu mehreren Jahren von einem Therapeuten begleitet werden.

Egal, welche Therapie jemand macht:  
Am Ende sollte er auf sein Suchtmittel vollständig verzichten können.

Schon der kleinste Schluck Alkohol kann für einen trockenen Alkoholiker wieder gefährlich werden.

Der Süchtige soll wieder selbstständig sein und ein „normales“ Leben führen.  
Und vor allem soll er wieder glücklich sein.  
Jede Therapie endet erst, wenn es dem Patienten gut geht.

Und wenn er das Gefühl hat,  
allein zurecht zu kommen.

Aber:

Der Süchtige hat zu jedem Zeitpunkt die Möglichkeit,  
eine Behandlung abubrechen.

Und man kann immer  
den Therapeuten wechseln.

Gespräche mit Therapeuten  
sind streng vertraulich.

Das heißt:

Alle Therapeuten haben Schweigepflicht.

Sie dürfen niemanden etwas  
aus dem Gespräch mit Patienten erzählen.

Sie dürfen auch nicht ihre Notizen zeigen.

Wo man eine Therapie machen kann,  
erfährt man in einer **Beratungsstelle**.

Oder bei einem Hausarzt.

In der Beratungsstelle wird auch nach der richtigen  
Therapieform für den Süchtigen geguckt.

### Selbsthilfegruppen

Es gibt zahlreiche Selbsthilfegruppen.

Viele Betroffene nutzen sie neben einer Therapie.

Oder auch danach.

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich  
Süchtige ohne einen Therapeuten.

Sie helfen sich gegenseitig selbst, indem sie  
über ihre Probleme reden und sich Tipps geben.

Hier treffen sich Leute

mit ähnlichen oder gleichen Problemen.  
Du siehst:

Niemand ist alleine mit seiner Sucht.

Das kann Kraft und Zuversicht geben.



Die Anonymen Alkoholiker sind  
eine Selbst-Hilfe-Gruppe.

Es gibt eigene Gruppen für Spielsucht, Alkohol und Nikotin.

Die meisten Gruppen sind aber für alle Süchte.

Und es gibt Gruppen für Freunde  
und Familie von Süchtigen.



Selbsthilfegruppen in Deiner Nähe findest Du [hier](#)<sup>4</sup>.

Auch in einer Beratungsstelle

bekommst Du Adressen von Gruppen in Deiner Nähe.

Und jeder kann natürlich auch selbst eine Gruppe gründen!

<sup>4</sup><http://www.nakos.de/site/datenbanken/>

## Aufgaben



### a) Wortschlangen

Finde bitte diese Wörter in den Wortschlangen:

**ZIGARETTE, THERAPIE, WASSERPFEIFE, GESUNDHEIT**

|   |   |   |
|---|---|---|
| Z | T | U |
| I | G | D |
| G | A | R |
| R | W | E |
| Z | T | T |
| T | E | O |

|   |   |   |
|---|---|---|
| E | L | X |
| E | I | P |
| S | Q | A |
| H | E | R |
| T | L | M |
| A | R | U |

|   |   |   |
|---|---|---|
| I | E | F |
| F | H | P |
| E | O | R |
| R | K | E |
| S | P | S |
| W | A | S |

|   |   |   |
|---|---|---|
| J | L | F |
| G | E | S |
| O | H | U |
| H | D | N |
| I | U | S |
| E | T | E |



## 1.2 Wo kann ich Hilfe holen?

1.2.1 Ist mein bester Freund abhängig? S. 33

1.2.2 Bei Drogen-Notfällen S. 36

1.2.3 Beratungsstellen zu Sucht und Drogen S. 38

1.2.4 Online-Beratung zu Sucht und Drogen S. 41

## 1.2 Wo kann ich Hilfe holen?



Alleine den Weg aus der Sucht zu finden,  
ist sehr schwer.  
Doch es gibt viele Anlaufstellen,  
die man nutzen kann.  
Wenn Du eine Frage zu Drogen hast  
oder eine Entzugsklinik suchst.  
Oder wenn Du nicht weißt,  
wie Du einem Freund oder einer Freundin helfen sollst.

Hab keine Scheu,  
Dir Hilfe zu holen!  
Sucht ist eine Krankheit,  
für die niemand etwas kann.  
Aber man kann wieder gesund werden.

In diesem Kapitel zeigen wir Dir,  
wie und wo Du Hilfe findest.

## **1.2.1 Ist mein bester Freund abhängig?**

## 1.2.1 Ist mein bester Freund abhängig?

### Was ist los mit Ben?

Ben und Markus haben seit der Grundschule immer alles gemeinsam gemacht. Auch auf der Realschule sind sie die besten Freunde. Gemeinsam haben sie das Kiffen ausprobiert. Erst nur heimlich am Wochenende. Dann auch mal abends unter der Woche. Markus macht sich Sorgen. Ben kriegt in letzter Zeit nichts mehr auf die Reihe. Als Markus ihn gestern Nachmittag besucht hat, hat er es gleich gemerkt: Ben sah deprimiert aus. Und er hatte gekifft.

Für Markus ist das Kiffen ein Spaß. Er braucht es nicht, kann auch mal ein oder zwei Wochen darauf verzichten. Und wenn er kifft, dann muss die Situation stimmen: Chillige Musik, seine Jogging-Hose. Keiner der stört, keine Aufgaben, die auf ihn warten. Und nette Gesellschaft. Alleine Kiffen macht schließlich keinen Spaß! Er dachte immer, Ben sieht das genauso.

Markus macht sich Sorgen. Und das ist gut. Er sollte sich aber auf jeden Fall Unterstützung suchen, wenn er Ben hilft. Und er sollte auf ein paar Signale achten.

Sie können einen Hinweis geben, ob Ben das Kiffen noch im Griff hat:

- ☒ Kifft Ben, wenn er ein Problem hat und keine Lösung findet?  
Zum Beispiel bei Liebeskummer?
- ☒ Kifft Ben auch alleine, wenn niemand mit ihm kifft?
- ☒ Kifft Ben auch, wenn es für ihn gefährlich ist?  
Zum Beispiel bevor er Auto fährt?
- ☒ Kifft Ben, obwohl er dadurch Probleme kriegt?  
Zum Beispiel, wenn er eigentlich für eine Klassenarbeit lernen sollte?
- ☒ Ist in Bens Familie mal jemand abhängig gewesen?  
Zum Beispiel von Alkohol, Zigaretten, Glücksspielen?

Beantwortet Markus mehrere oder alle dieser Fragen mit Ja, sollte er mit Ben zu einer Beratungsstelle gehen. [Hier<sup>5</sup>](http://tinyurl.com/39z68dw) findet Markus Tipps, wie er sich Ben gegenüber verhalten sollte.

<sup>5</sup><http://tinyurl.com/39z68dw>

Bist Du Dir nicht sicher, ob Du vielleicht abhängig bist?  
Hier<sup>6</sup> kannst Du einen Test für Cannabis machen:



Hier<sup>7</sup> kannst Du herausfinden, ob Du spielsüchtig bist:



Hier<sup>8</sup> kannst Du einen Test für Alkohol machen:



Lass Dich ruhig in einer Beratungsstelle beraten.  
Auch wenn der Test sagt,  
alles ist in Ordnung.  
Internet-Tests können sich irren!

<sup>6</sup><http://www.drugcom.de/?uid=90f4da4befcad894c0c61d6047b5dddc&id=cannabisccheck>

<sup>7</sup><https://www.check-dein-spiel.de/cds/pretest.do?areaEntry=true>

<sup>8</sup><http://www.kenn-dein-limit.info/index.php?id=46>

## **1.2.2 Bei Drogen-Notfällen**

## 1.2.2 Bei Drogen-Notfällen

Bei der Einnahme von Drogen kann schnell mal was passieren. Auf Partys oder auch wenn jemand eine Droge zum ersten Mal probiert.



Viele Menschen feiern ausgelassen eine Party

Mögliche Folgen sind:

- ☒ Angst oder Panik
- ☒ Überhitzung und Austrocknen vom Körper
- ☒ Bewusstlosigkeit
- ☒ Stillstand vom Herzen

Ist jemand wegen Drogen in Gefahr, gilt wie bei jedem Notfall:

**Unter 112 schnell einen Arzt rufen!**

Keine Angst,

Ärzte stehen unter der **Schweigepflicht**.

Sie dürfen nichts verraten.

Auch nicht,

wenn jemand Drogen genommen hat.

Hier<sup>9</sup> findest Du außerdem Tipps, was Du in einem Drogen-Notfall tun kannst.

Das Notfall-Telefon der Gift-Zentrale in Bonn:

Die Nummer ist **0228 - 19 240**.

**Hier kannst Du rund um die Uhr**

bei Notfällen mit Drogen oder Giften anrufen.

Am Telefon bekommst Du aber keine Hilfe

bei der Suche nach einer Beratungsstelle oder Klinik.

<sup>9</sup><http://tinyurl.com/38x4f7k>

## **1.2.3 Beratungsstellen zu Sucht und Drogen**

## 1.2.3 Beratungsstellen zu Sucht und Drogen

In vielen Orten gibt es Beratungsstellen zu Sucht und Drogen. Dort bekommt man Informationen; Man kann mit einem **Psychologen** oder einem Arzt sprechen. Und man kann sich von Sozialpädagogen zu weiteren Schritten beraten lassen. Zu Beratungsstellen kann man jederzeit gehen. Man braucht keinen Termin und keine Anmeldung. Wenn Du Fragen hast oder Hilfe brauchst: Geh einfach vorbei und nimm ruhig auch eine Vertrauensperson mit.

Hier<sup>10</sup> kannst Du nachlesen, was bei einer Beratung genau passiert. Die Beratung ist immer kostenlos und man verpflichtet sich zu nichts. Der Betroffene kann ganz alleine entscheiden, was weiterhin passieren soll.

Im Folgenden haben wir für Dich zusammen gestellt, wo Du eine Beratungsstelle in Deiner Nähe findest:

### Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



Auf den Internetseiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) kannst Du Beratungsstellen<sup>11</sup> in Deiner Stadt finden.



### Sucht und Drogen-Hotline

Die BZgA betreibt auch eine Hotline<sup>12</sup>.

Dort kannst Du zu jederzeit anrufen, Fragen stellen oder Dir Adressen geben lassen.

Die Nummer ist **01805 - 313 031**.

Für einen Anruf aus dem Festnetz zahlst Du 14 Cent pro Minute. Vom Handy aus bezahlst Du nicht mehr als 42 Cent pro Minute.

<sup>10</sup><http://tinyurl.com/22qjs75>

<sup>11</sup><http://tinyurl.com/6fjnea3>

<sup>12</sup><http://www.sucht-und-drogen-hotline.de/>

## Telefon-Seelsorge

Die Telefon-Seelsorge<sup>13</sup> ist eine kostenlose Hotline.

Hier kannst Du bei jedem Problem anrufen.

Bei Liebeskummer, Panik vor Klassenarbeiten  
oder auch Drogen-Problemen.

Die Nummern sind **0800 / 111 0 111** oder **0800 / 111 0 222**.

## Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.



Die DHS informiert seit über 60 Jahren zu Sucht.

Auf ihrer Homepage kannst Du

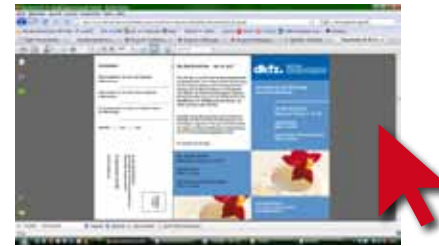
in vielen Städten Beratungsstellen suchen<sup>14</sup>.

Hier<sup>15</sup> findest Du außerdem

Links zu den Homepages der Landesstellen.

Auch dort kannst Du nach Beratungsstellen  
oder Projekten in Deinem Bundesland suchen.

## Das Rauchertelefon



Das Rauchertelefon<sup>16</sup> hilft Dir,

wenn Du mit dem Rauchen aufhören möchtest.

Dort erhältst Du Kontaktdaten

und konkrete Tipps für den Alltag.

Die Nummer ist **0 62 21 / 42 42 00**.

Und speziell für Krebspatienten **0 62 21 / 42 42 24**.

## Rauchfrei!



Auch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
hat ein Telefon für den Rauch-Stopp.

Du erreichst Rauchfrei!<sup>17</sup> unter **0 18 05 / 31 31 31**.

Für einen Anruf aus dem Festnetz zahlst Du 14 Cent pro Minute.

Vom Handy aus bezahlst Du nicht mehr als 42 Cent pro Minute.

<sup>13</sup><http://www.telefonseelsorge.de/>

<sup>14</sup><http://www.dhs.de/einrichtungssuche.html>

<sup>15</sup><http://www.dhs.de/dhs/landesstellen.html>

<sup>16</sup><http://www.dkfz.de/de/rauchertelefon/index.html>

<sup>17</sup><http://www.rauch-frei.info/>

## **1.2.4 Online-Beratung zu Sucht und Drogen**

## 1.2.4 Online-Beratung zu Sucht und Drogen

Auch im Internet gibt es viele Anlaufstellen.  
Hier kann man sich beraten lassen.  
Im Internet wird einen niemand erkennen.  
Darum muss man sich keine Sorgen machen.

[Drugcom.de](http://www.drugcom.de)



Auf dieser Seite<sup>18</sup> kann man sich per Email  
von einem Experten beraten lassen.

Außerdem findest Du hier  
einen Chat<sup>19</sup> zu Sucht und Drogen.  
Unter der Woche hat jeder im Chat die Möglichkeit,  
mit einem Experten zu reden.

Schluss mit Kiffen!



Wer in Zukunft weniger kiffen  
oder sogar ganz mit dem Kiffen aufhören will,  
sollte bei Quit the shit<sup>20</sup> vorbei schauen!  
Das Online-Portal bietet spezielle Unterstützung.  
Diese ist auf jeden persönlich zugeschnitten.  
Dort kann man auch an einem  
Programm zum Aufhören teilnehmen.  
Es dauert 50 Tage und ist kostenlos.

Schluss mit Trinken!



Das Programm Change your drinking<sup>21</sup> hilft,  
weniger Alkohol zu trinken.

<sup>18</sup><http://www.drugcom.de/?uid=b5995458da63ca76fb39038cd47f45ef&id=email>

<sup>19</sup><http://www.drugcom.de/?uid=b5995458da63ca76fb39038cd47f45ef&id=chat>

<sup>20</sup><https://www.quit-the-shit.net/qts/start.do>

<sup>21</sup><http://www.drugcom.de/?uid=b5995458da63ca76fb39038cd47f45ef&id=changeyourdrinking>

---

## Schluss mit Rauchen!



Du rauchst, möchtest aber aufhören?  
Dann schau doch mal bei [rauchfrei](https://www.rauch-frei.info/programm/flash/index.php)<sup>22</sup> vorbei.  
Dort erwartet Dich ein Programm,  
das Dir den Rauchstopp erleichtert.

## Foren

Es gibt viele Selbsthilfe-Foren.  
In ihnen kann man sich  
mit anderen Betroffenen austauschen.  
Wir haben hier zwei ausgesucht:

## Sucht und Selbsthilfe e.V.<sup>23</sup>

Hier<sup>24</sup> kann man seine Fragen  
direkt an einen Suchtberater stellen.

## Suchtmittel.de<sup>25</sup>

---

<sup>22</sup><https://www.rauch-frei.info/programm/flash/index.php>

<sup>23</sup><http://tinyurl.com/6lyojb8>

<sup>24</sup><http://tinyurl.com/2woanht>

<sup>25</sup><http://forum.suchtmittel.de/>

## Aufgaben



- a) Erstellt bitte gemeinsam ein Plakat mit Maßnahmen für Drogen-Notfälle.  
Nehmt dazu die oben angegebene Internetseite zu Hilfe.



- b) Schwedenrätsel  
Bitte beantworte die Fragen und trage die Lösungen in die passenden Felder ein.  
Die Buchstaben in den Klammern helfen Dir, die Fragen zu beantworten.  
Die Nummern zeigen Dir das richtige Feld.

### Waagrecht:

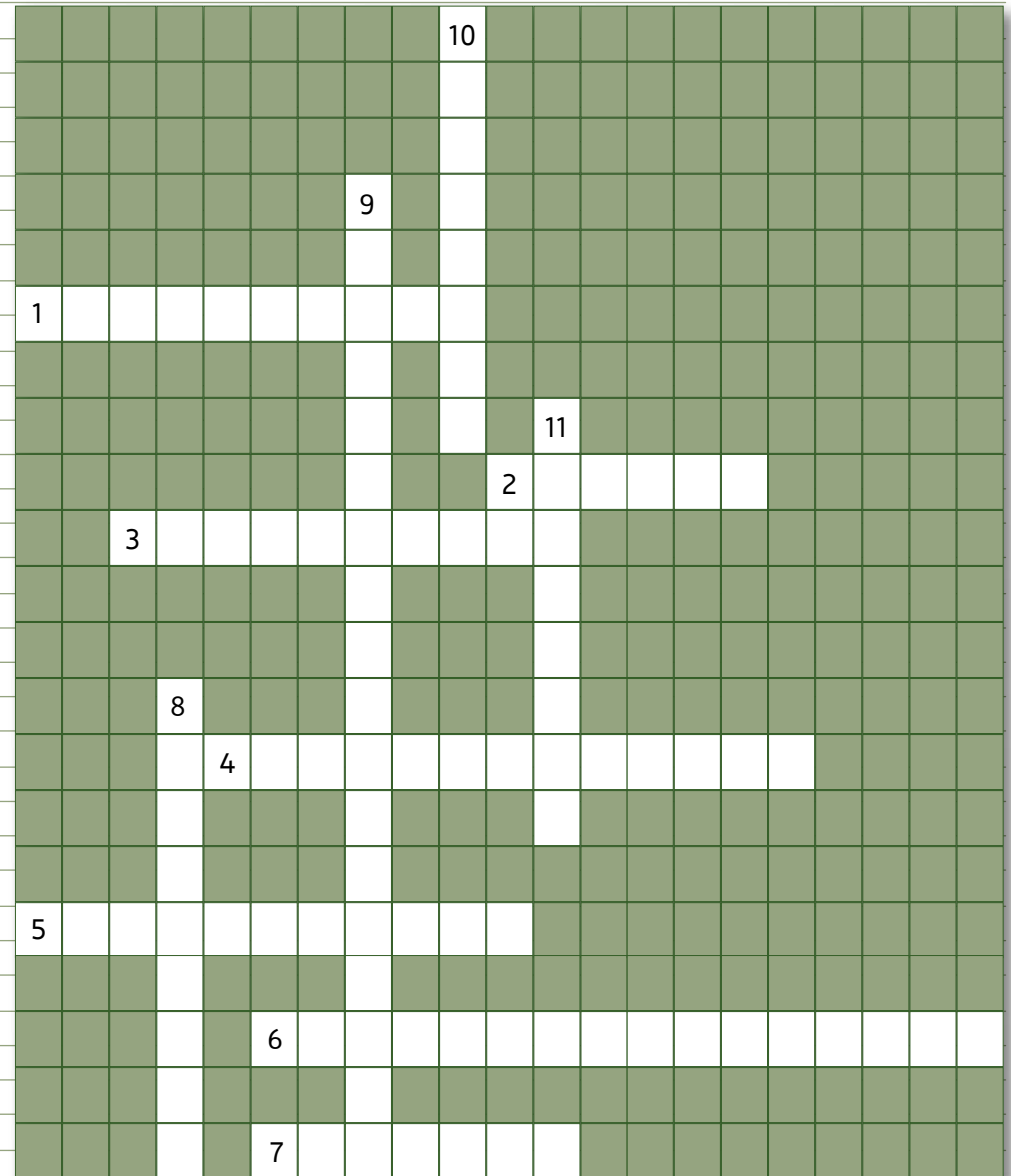


- |                    |                                                                       |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1) RNEKHAKIT       | Gegenteil von Gesundheit                                              |
| 2) NCELA           | Wenn ein Sucht-Kranker keine Drogen mehr nimmt, ist er...             |
| 3) SHIGCÜETR       | Wie nennt man jemanden, der nicht ohne Drogen leben kann?             |
| 4) GUPARWENPZNG    | Wenn mehrere gemeinsam Druck ausüben, damit ein anderer etwas tut.    |
| 5) EPRVONÄTIN      | Vorbeugung/informieren, damit nichts Schlimmes passiert.              |
| 6) BELRTUNASSTEGLE | Dorthin kannst Du Dich wenden, wenn Du Hilfe brauchst.                |
| 7) EZUNGT          | Befreit den Körper vom Suchtmittel/ beendet körperliche Abhängigkeit. |

### Senkrecht:



- |                      |                                                                     |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 8) HANBGIGÄ          | Was ist man, wenn man auf etwas nicht mehr verzichten kann?         |
| 9) ELSWSTBEUTSSBSEIN | Innere Stärke/ an sich glauben.                                     |
| 10) IOTKINN          | Wirkstoff in Zigaretten                                             |
| 11) VRNAICG          | Wie heißt das heftige Verlangen nach einem Suchtmittel in Englisch? |



## Aufgaben



### c) Rollenspiel

Spielt bitte ein Rollenspiel.

Jeder von Euch bekommt eine Rolle.

Das heißt:

Ihr müsst jemand anderen spielen.

Ihr braucht vier Leute.

Und einen Beobachter.

Die Rollen heißen Kevin, Dennis, Sarah und Alex.

#### Stellt Euch folgende Situation vor:

Die beiden Freunde Kevin und Dennis

treffen sich fast jeden Abend zu einem Joint.

Am Wochenende trinken sie sich

richtig gute Laune an.

Dann gehen sie tanzen.

Dabei kann es auch mal

ein bisschen heftiger zugehen.

Kevin ist arbeitslos.

Morgens schläft er immer aus

und vertrödelt dann den Tag.

Abends geht er meistens mit Freunden feiern.

Seine Eltern stressen immer rum.

Er soll dies machen,

er soll das machen.

Nichts ist ihnen recht.

Kevin macht lieber,

was ihm gefällt.

Dennis macht eine Ausbildung

zum **Kfz-Mechatroniker**.

In letzter Zeit hat er mehrere

Fehler im Betrieb gemacht.

Er ist oft unkonzentriert.

In der nächsten Woche hat er

ein Gespräch mit seinem Ausbilder Alex.

Der hat gemerkt:

Mit Dennis stimmt etwas nicht.

Dennis hat Angst:

Vielleicht ist sein Abschluss in Gefahr?

Sarah gehört zur Clique von Dennis und Kevin.

Sie findet Dennis gut.

Deshalb will sie ihn davon abhalten,

weiter Drogen zu nehmen.

Doch wie soll sie Dennis das sagen?

Er soll ja nicht merken,

dass sie ihn mag.

#### Bitte führt folgende Gespräche:

1) Sarah redet mit Dennis.

Sie versucht, ihm klar zu machen:

Dennis, Du schadest Dir selbst.

Wenn Du Deine Ausbildung schaffen willst,

musst Du mit dem Kiffen und Trinken aufhören.

2) Kevin und Dennis unterhalten sich.

Kevin meint:

Drogen und feiern sind cool.

Dennis soll sich nicht so klein machen lassen.

Ist doch egal, was der Ausbilder sagt.

Jung ist man nur einmal!

3) Dennis hat das Gespräch mit Alex.

Alex hat Verständnis und

bietet Dennis Hilfe an.

Hier könnt Ihr die Tipps aus dem Kapitel

zu **Beratungsstellen** benutzen.

Bedenkt beim Spielen bitte folgende Dinge:

☒ Was denkt Deine Rolle über Drogen?

☒ Findet sie Drogen gut oder schlecht?

☒ Wie fühlt Kevin sich mit seinem Leben?

☒ Wie wird sich die Freundschaft von Kevin und Dennis ändern?

☒ Wie wird Dennis sich entscheiden?

## Aufgaben

☒ Soll Dennis auf seinen Freund Kevin hören?

☒ Wie könnte Alex noch reagieren?

Nach dem Spiel setzt Ihr Euch zusammen.

Erzählt Euch bitte gegenseitig:

Wie hat sich Eure Rolle angefühlt?

Hättet Ihr Euch im wahren Leben  
anders verhalten?

Habt Ihr Euch von den anderen  
verstanden gefühlt?

Warum ja?

Warum nein?

Bitte begründet Eure Meinung.

## 1.3 Sucht-Vorbeugung

1.3.1 Die Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung (BZgA) **S. 49**

## 1.3 Sucht-Vorbeugung

?

Wieso sollte man Drogenkonsum vorbeugen?  
Wie kann man Sucht verhindern?  
Wer kann Sucht verhindern?

Mit der Einnahme von Drogen  
sind immer Gefahren verbunden.  
Wenn man die Gefahren kennt,  
kann man sie in Grenzen halten.  
Information ist der erste Schritt von **Prävention**.

Prävention meint Vorbeugung.  
Ein wichtiger Schritt zur Vorbeugung ist es,  
zu lernen „Nein“ zu sagen.  
Wer nicht trinkt oder kiffte,  
wird schnell Spaß-Bremse oder Langweiler genannt.  
Da ist es wichtig, sich schlagkräftige  
Antworten zurecht zu legen.  
Denn wer nichts zu sich nehmen will,  
der muss auch nicht!  
Und mal eine Pause einzulegen oder  
einen Gang zurückzuschalten schadet keinem.  
Ganz im Gegenteil, es bewahrt jeden davor,  
in eine Sucht abzurutschen.

„Nein“ sagen ist gar nicht so leicht.

Hier<sup>26</sup> bekommst Du Tipps:

Was antworte ich, wenn jemand mich  
zum Kiffen überreden will?

Auch Alkohol abzulehnen fällt schwer.

Aber vielleicht helfen Dir diese Argumente<sup>27</sup> weiter.

<sup>26</sup><http://tinyurl.com/37cn8h3>

<sup>27</sup><http://tinyurl.com/5vgc6wk>

### **1.3.1 Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**

### 1.3.1 Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

---

Die BZgA ist in Deutschland für gesundheitliche Informationen und Aufklärung zuständig.

Auch für Sucht und Drogen.

Auf Ihrer Seite kannst Du Dich informieren<sup>28</sup>,

Dir Plakate und Flyer rund um das Thema bestellen<sup>29</sup>.

Schau doch einfach mal,

was es dort so gibt!

Du kannst Dich auch beim Infotelefon

über Suchtvorbeugung informieren.

Die Nummer ist **0221 - 89 20 31**.

Du bezahlst für den Anruf die bei Deinem Anbieter

üblichen Kosten in das deutsche Festnetz.

Dort erreichst Du die ganze Woche tagsüber jemanden.

Hier erhältst Du allerdings keine Beratung

zu Entzug und Therapie.

<sup>28</sup><http://www.bzga.de/themenschwerpunkte/suchtpraevention/?uid=1e819b335e0a588fca57ddd723d8d1ed>

<sup>29</sup><http://www.bzga.de/infomaterialien/suchtvorbeugung/?uid=1e819b335e0a588fca57ddd723d8d1ed>

## Aufgaben

- a) Schau Dir bitte dieses [Video](http://tinyurl.com/6avh5h4)<sup>30</sup> an.  
Erstelle dann bitte eine Liste  
mit Argumenten gegen Alkohol.  
Nutze dazu bitte auch die Links  
von [dieser](http://www.bzga.de/themenschwerpunkte/suchtprevention/?uid=1e819b335e0a588fca57ddd723d8d1ed)<sup>30a</sup> und [dieser Seite](http://www.bzga.de/infomaterialien/suchtvorbeugung/?uid=1e819b335e0a588fca57ddd723d8d1ed)<sup>30b</sup>.  
Schreibe bitte auch Argumente für Alkohol auf!
- b) Welche Argumente findest Du besser?  
Für oder gegen Alkohol?  
Begründe bitte Deine Meinung.



<sup>30</sup><http://tinyurl.com/6avh5h4>

<sup>30a</sup><http://www.bzga.de/themenschwerpunkte/suchtprevention/?uid=1e819b335e0a588fca57ddd723d8d1ed>

<sup>30b</sup><http://www.bzga.de/infomaterialien/suchtvorbeugung/?uid=1e819b335e0a588fca57ddd723d8d1ed>

## Aufgaben



a) Suchsel

Bitte suche folgende Wörter

rund um Sucht und Abhängigkeit:

**DROGE, ABHÄNGIGKEIT, THERAPIE, KLINIK, ENTZUG, HILFE, SUCHT, CLEAN**

Du kannst die Wörter waagrecht und senkrecht lesen.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| F | I | D | R | O | G | E | U | D | Q | H | Q | T | E | S |
| H | O | L | D | Q | V | O | O | T | U | O | S | G | G | K |
| A | B | H | Ä | N | G | I | G | K | E | I | T | Z | D | S |
| D | S | G | W | P | I | F | F | E | D | S | U | J | D | T |
| U | A | Ä | S | R | G | R | P | Ö | D | D | K | U | L | I |
| I | E | L | Y | W | X | E | G | M | G | A | L | R | C | A |
| L | N |   | V | C | G | W | W | U | P | X | M | C | S | H |
| S | T | T | C | L | E | A | N | T | P | T | K | B | U | R |
| M | Z | K | T | I | F | G | F | E | S | R | L | O | C | T |
| Ä | U | O | Z | A | S | L | D | K | U | V | I | W | H | S |
| W | G | J | H | I | L | F | E | S | A | N | N | L | T | C |
| U | W | D | I | R | G | D | G | A | D | Ü | I | D | B | W |
| L | R | T | H | E | R | A | P | I | E | Z | K | G | K | Y |
| D | H | R | Ö | F | I | S | F | G | S | M | I | Q | U | K |

## 2. Was sind Drogen und Suchtmittel?

2.1 Was sind Drogen und Suchtmittel? S. 54

2.2 Wie wirken Drogen? S. 59

2.3 Seit wann gibt es Suchtmittel? S. 66

2.4 Was ist erlaubt und was verboten? S. 70

## **2.1 Was sind Drogen und Suchtmittel?**

## 2. / 2.1 Was sind Drogen und Suchtmittel?

?

Weißt Du, was genau Drogen sind?  
Was für Drogen kennst Du?  
Sind alle Drogen verboten?  
Weißt Du, seit wann es Drogen gibt?

In diesem Heft geht es  
um Sucht und Drogen.  
Süchtig werden kann man nach Vielem.  
Nicht nur nach Drogen.  
Daher nutzen wir in diesem Heft  
auch den Begriff „Suchtmittel“.  
Damit ist etwas gemeint,  
nachdem man süchtig werden kann.  
Zum Beispiel Zigaretten oder Alkohol.

Verbotene Suchtmittel nennen wir „Drogen“.  
Du findest sie im Kapitel **Illegale Suchtmittel**.

Viele Suchtmittel sind nicht verboten.  
Fast jeder kann sie kaufen.  
Zum Beispiel Medikamente.  
Wir haben diese Mittel für Dich  
im Kapitel zu **legalen Suchtmitteln** zusammengefasst.

Fast alle Suchtmittel wirken auf das Gehirn.  
Das Gehirn steuert unser Denken,  
Wahrnehmen und Empfinden.

Drogen wirken oft stärker  
als andere Suchtmittel.  
Sie verändern zum Beispiel die Stimmung.  
Man kann sich ganz leicht fühlen  
oder auch plötzlich ganz traurig werden.

Auch die Wahrnehmung  
ändert sich durch Drogen.  
Vielleicht erscheinen Farben  
viel kräftiger als sonst.  
Oder man hört alles nur noch  
wie durch Watte.

Die Gedanken verändern sich:  
Man ist vielleicht ganz **konzentriert**.  
Oder kann sich später  
an nichts mehr erinnern.

Einige Suchtmittel beruhigen.  
Andere machen ganz wach.  
Manchmal wird man auch aggressiv.

Wenn Du wissen möchtest,  
was Drogen genau im Körper machen,  
schau im Kapitel **„Wie wirken Drogen?“** nach!

Man kann aber nicht nur  
nach handfesten Dingen süchtig werden.  
Auch Verhalten kann süchtig machen  
Hast Du schon einmal  
das Wort Spielsucht gehört?

Ein Spielsüchtiger zum Beispiel  
kann nicht ohne Glücksspiele leben.  
Er muss Lotto, Poker, Sportwetten  
oder andere Spiele spielen.  
Mehr dazu liest Du im  
Kapitel zu **Verhaltens-Süchten**.

Süchtige erleben einen Zwang.  
Sie haben das Gefühl,  
ohne ihr Suchtmittel nicht leben zu können.  
Wann man sagen kann:  
„Er ist süchtig“  
erfährst Du im Kapitel zu **Abhängigkeit und Sucht**.  
Dort liest Du auch,  
wie Süchte entstehen.

Was die verschiedenen Suchtmittel im Körper  
und in der Seele auslösen,  
liest Du in den Kapiteln zu **legalen** und **illegalen** Suchtmitteln.

Zum Begriff „Droge“:  
Das Wort „Droge“  
kommt von dem alten deutschen Wort „drög“.  
„Drög“ bedeutet trocken.  
Im Mittelalter sagte man Drög  
zu Medikamenten aus getrockneten Pflanzen.

Einige Drogen  
sind (auch) Medikamente.  
Nimmt man eine winzige Menge von ihnen,  
lindern sie Schmerzen.

Und helfen bei Krankheiten.

Nimmt man sie in größeren Mengen,  
schaden sie dem Körper.  
Und machen süchtig.  
Wenn man zu viele Medikamente einnimmt,  
nennt man das Missbrauch von Medikamenten.  
Missbrauch meint:  
Man benutzt etwas nicht für das,  
für das es gedacht ist.  
Also zum Beispiel, wenn man Medikamente  
nicht gegen Schmerzen nimmt.  
Sondern zum Berauschen.  
Mehr zum Missbrauch von Medikamenten  
findest Du im **Kapitel zu Medikamenten**.

Droge heißt im Englischen „drug“.  
In vielen Ländern  
gibt es „drug stores“.

Das bedeutet so viel wie „Drogen-Laden“.  
Dort wurden früher Medikamente verkauft.  
Heute kannst Du in diesen Läden  
Kosmetik  
und einige Medikamente kaufen.  
Auch in Deutschland  
gibt es „Drogerien“,  
in denen man Kosmetik kaufen kann.

Anstelle von dem Wort „Droge“  
benutzt man auch  
„Rauschmittel“ oder „Suchtmittel“.

Hier kannst Du einen Erfahrungsbericht von Johann lesen:

**Frage:**

Was hältst Du von Drogen?  
Wie sollte man damit umgehen  
und welche Erfahrungen hast Du selbst gemacht?

**Antwort:**

Es kommt immer darauf an, welche Drogen man nimmt.  
Es gibt legale und illegale Drogen.

Man sollte eigentlich von allen Drogen die Finger weglassen,  
weil alle Drogen schlecht sind  
– egal, ob sie legal sind oder nicht.  
Sie machen körperlich und geistig abhängig.  
Wenn man regelmäßig Drogen konsumiert,  
wird man schnell abhängig.  
Beim falschen Umgang mit Drogen kann man an einer Psychose erkranken,  
aus der man wahrscheinlich nicht mehr rauskommt.  
Oder man kann schnell ums Leben kommen.

Um Drogen zu bekommen, braucht man  
sehr viel Geld, damit man sie bezahlen kann.  
Man gerät schnell in die Kriminalität,  
weil man Geld beschaffen muss,  
um seinen Konsum zu stillen.

Geld beschafft man sich dann zum Beispiel durch Prostitution,  
Diebstahl, Einbruch, Erpressung und so weiter.

Ich persönlich habe schon sehr viele Erfahrungen  
mit vielen verschiedenen Drogen gemacht.  
Gute und negative Erfahrungen!  
Das soll nicht heißen,  
dass ich gerne Drogen zu mir nehme!

Bei mir war es alles zu viel –  
mit der Familie und mit Freunden.

Irgendwann, als ich in der 9. Klasse war, habe ich angefangen.  
Es ist also schon lange her.  
Es war für mich schwer,  
mit dem ganzen Stress umzugehen.  
Da habe ich angefangen zu kiffen.  
Vorher in der 8. Klasse hatte ich eigentlich schon ein kleines  
Alkoholproblem.  
Ich habe teilweise in jeder Pause ein Six-Pack Bier  
getrunken und bin dann in den Unterricht gegangen.  
Mir war die ganze Schule ziemlich egal!

Wenn ich mir das jetzt so überlege,  
was wäre wohl aus mir geworden,  
wenn ich einen anderen Weg eingeschlagen hätte?

Wer weiß das schon?

---

Man kann ja die Zeit nicht mehr rückgängig machen.  
Das möchte ich auch nicht,  
denn ich habe immer einen Weg gefunden.

Ich habe zwei Jahre auf der Straße gelebt und dort  
meine ganzen Freunde kennen gelernt.  
Seitdem weiß ich auch, dass Drogen kein Spaß sind,  
sondern sehr gefährlich werden können.  
In der Zeit, als ich auf der Straße gelebt habe,  
ist mir klar geworden, dass ich auf meine Sucht  
aufpassen muss, bevor ich noch tiefer hinein gerate.  
Meine Freunde haben mir dabei geholfen,  
dass ich nicht noch mehr ausprobiert habe  
– zum Glück habe ich  
solche netten Punks kennen gelernt.

Ich muss dazu sagen, dass ich gelernt habe,  
meine Drogensucht unter Kontrolle zu bekommen.

**Tut mir einen Gefallen und lasst es sein,  
weil der Absprung von den Drogen ist sehr sehr schwer!**

Dieser Beitrag wurde von Johann Löwen geschrieben.  
Johann ist 24 Jahre alt  
und war Azubi im Bereich Garten- und Landschaftsbau  
beim Kerschensteiner Berufskolleg Bethel in Bielefeld.

## **2.2 Wie wirken Drogen?**

## 2.2 Wie wirken Drogen?

?

Was machen Drogen mit dem Körper?  
Geht es einem durch Drogen immer gut?  
Machen Drogen glücklich?  
Wirken alle Drogen gleich?



Bier und Wein wirken auf den Körper anders als ein Glas Wasser. Das wissen wir alle. Aber weißt Du genau, warum Drogen anders wirken? Und was haben Drogen für Folgen?

Eine Flasche und ein Glas Wein

Viele Drogen sprechen das **Belohnungs-System** im Gehirn an. Das schüttet dann Hormone aus und man fühlt sich gut. Drogen schaden dem Menschen. Doch im ersten Moment scheinen sie uns etwas Gutes zu tun. Sie machen für einen Moment glücklich. Man könnte sagen: Das ist das Hinterhältige an Drogen.

Denn gleichzeitig tun sie einem nicht gut. Anders als ein Witz oder Schokolade stören einige Drogen das Belohnungs-System. Es reagiert auf Drogen mit mehr Glücks-Hormonen als normal. Darauf reagiert nun der Körper. Er lässt selbst immer weniger Glücks-Hormone ausschütten. Nimmt man die Droge gerade nicht, fühlt man sich schlechter als zuvor.

Andere Drogen lassen nicht mehr Glücks-**Hormone** ausschütten. Aber sie lassen Glücks-Hormone länger wirken.

Wieder andere Drogen blockieren **Rezeptoren** in Deinem Gehirn. Rezeptoren melden Deinem Gehirn Reize. Das können Schmerzen sein, Geräusche oder Dinge, die Du siehst.

Diese Reize gelangen nun durch Drogen  
nicht mehr ins Gehirn.

Man empfindet weniger Schmerzen und  
nimmt weniger Geräusche wahr.

Da die Droge  
so schöne Gefühle gemacht hat,  
will man sie wieder nehmen.

Man merkt nicht:

Ohne die Droge ging es mir besser.

Stattdessen denkt man:

„Nur die Droge lässt mich glücklich sein.“

Je stärker eine Droge diesen Effekt auf Menschen hat,  
desto stärker ist ihr **Abhängigkeits-Potenzial**.

Doch einfach so wird man noch nicht abhängig.

Wie und warum eine Sucht entsteht, liest Du **hier**.

Einige Drogen machen wach  
und geben einem ein gutes Gefühl.

Andere beruhigen und  
machen einen ganz entspannt.

Jede Droge hat eine andere Wirkung.

Doch nicht nur die Droge selbst  
bestimmt die Wirkung.

Auch man selbst bestimmt,  
wie eine Droge wirkt!

Die gleichen Drogen  
wirken bei jedem Menschen anders.  
Und auch bei demselben Menschen

wirkt dieselbe Droge immer anders.

Mal macht sie **high**,

mal zieht sie die Stimmung runter.

Das kennst Du vielleicht von Alkohol.

An einem Tag macht Dich ein Bier locker

und Du kommst auf einer Party leichter ins Gespräch.

An einem anderen Tag trinkst Du und

möchtest dann am liebsten chillen

und Dich nicht unterhalten.



Eine Flasche Sekt

Oder mal bist Du von Sekt ganz aufgekratzt  
und ein anderes Mal ist Dir schon nach  
einem Glas Wein schlecht.

### **Mädels und Jungs**

Auch das Geschlecht beeinflusst  
die Wirkung von Drogen!  
Frauen sind zum Beispiel nach Ecstasy  
schneller depressiv.

Aber nicht zu früh freuen, Jungs!  
Drogen schaden dem Körper von Frauen  
genau wie dem Körper von Männern.

Häufig kann man gar nicht abschätzen,  
wie eine Droge wirken wird.  
Das kann Drogen sehr gefährlich machen.

Die Wirkung hängt von vielen Dingen ab:  
Wie viel man an dem Tag  
gegessen hat,  
ob man müde ist oder ausgeschlafen,  
ob man sich Sorgen macht  
oder gut drauf ist.  
Oder davon, was man sich  
von der Droge erhofft.

Auch das **Setting** beeinflusst,  
wie eine Droge wirkt.  
Damit ist gemeint,  
ob man zum Beispiel auf  
einer sonnigen Wiese sitzt  
oder in einem dunklen, kleinen Zimmer.



Eine Wiese bei schönem Wetter

### **Achtung!**

Man sollte erst recht keine Drogen nehmen,  
wenn es einem schlecht geht.  
Drogen verstärken diese Gefühle.  
Ist man zum Beispiel traurig,  
wird man durch Drogen oft noch trauriger.

Nimmt man Drogen,  
schadet man seinem Körper sehr.  
Es entstehen viele Krankheiten.  
Mehr dazu liest Du in den Kapiteln  
zu den einzelnen Drogen.

Laut Experten sind Drogen besonders für Jugendliche gefährlich. Sie sagen:  
Drogen wirken auf das Gehirn. Zwischen 15 und 17 verändert sich das Gehirn stark. Nimmst Du in dieser Zeit Drogen, kann die Entwicklung gestoppt werden.

Man kann sagen:  
Vielleicht wirst Du dümmer.



Eine schwangere Frau

Auch bei Schwangeren sind Drogen besonders gefährlich. Sie machen das Baby schon vor der Geburt krank. Im schlimmsten Fall kommt es mit Behinderungen zur Welt.

Hier<sup>31</sup> kannst Du Fotos anschauen. Sie zeigen Kinder, deren Mütter in der Schwangerschaft getrunken haben.

Du siehst: Drogen sind gefährlich.  
Du solltest auf ihre Einnahme komplett verzichten!

Querkopf? Dann lies hier gründlich weiter!  
Auf [drugcom.de](http://drugcom.de)<sup>32</sup> erfährst Du, wie Du die Gefahren beim Einnehmen von Drogen verringern kannst.



Achte auf diese Dinge:

- ☒ Informiere Dich vorher über die Risiken der Droge.
- ☒ Nimm nicht verschiedene Suchtmittel auf einmal!
- ☒ Leg nicht sofort nach, sondern warte eine späte Wirkung ab.
- ☒ Hast Du Angst vor einer Droge, nimm sie lieber nicht.
- ☒ Nimm keine Drogen, wenn Du Dich nicht in Deiner Umgebung wohl fühlst.
- ☒ Sprich Dich mit Freunden ab und passt auf einander auf.
- ☒ Denk an Trinken, Pausen beim Tanzen auf Partys und genug frische Luft.
- ☒ Fahr nicht Auto.
- ☒ Vergiss im Rausch nicht die Kondome, wenn Du mit jemandem schläfst!

<sup>31</sup><http://tinyurl.com/6y2noao>

<sup>32</sup><http://www.drugcom.de/haeufig-gestellte-fragen/allgemeine-fragen/wie-reduziere-ich-die-risiken-beim-drogenkonsum/>

### Vorsicht: Mischkonsum!

Drogen können besonders gefährlich sein,  
wenn man sie mischt.

Einige Drogen regen den Körper an.

Andere lähmen ihn.

Das kann sehr gefährlich werden.



Auf der [drugcom-Homepage](http://www.drugcom.de)<sup>33</sup> kannst  
Du lesen, wie sich das anfühlt.

[Hier](http://www.drugcom.de)<sup>34</sup> zum Beispiel,  
wenn man Cannabis und Alkohol nimmt.

<sup>33</sup><http://www.drugcom.de/?uid=a59313a9f34ca1013b752069aa3f951c&id=drogenmixberichte>

<sup>34</sup><http://www.drugcom.de/?uid=a59313a9f34ca1013b752069aa3f951c&id=drogenmixberichte&sub=1>

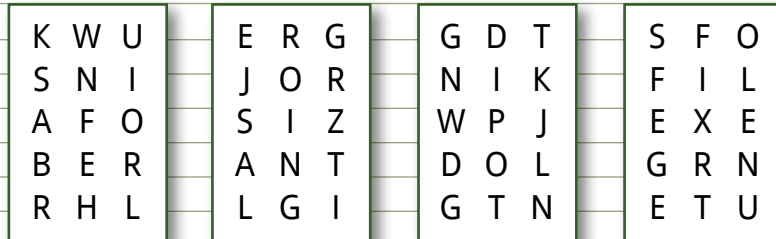
## Aufgaben



a) Wortschlangen

Finde bitte diese Wörter in den Wortschlangen:

**HEROIN, JOINT, DOPING, FIXEN**



b) Schau Dir dieses<sup>35</sup> Video

von Willi Herren an.

Der Schauspieler betreibt Mischkonsum.

Was denkst Du darüber?

Wieso macht er das?

Findest Du es gut,

damit zum Fernsehen zu gehen?

Bitte begründe Deine Meinung!



<sup>35</sup><http://www.clipfish.de/video/1989691/willi-herren-drogenvideo/>

## **2.3 Seit wann gibt es Suchtmittel?**

## 2.3 Seit wann gibt es Suchtmittel?

Suchtmittel gibt es eigentlich schon immer.  
Und zwar überall auf der Welt.  
Viele Suchtmittel kamen  
aus fernen Ländern nach Europa.

Zum Beispiel ist Christopher Kolumbus  
bei seiner Entdeckung von Südamerika  
auf die Coca-Pflanze gestoßen.  
Später hat man aus ihr Kokain gewonnen.



Christopher Columbus

Die Lage von Europa



Die Lage von Südamerika

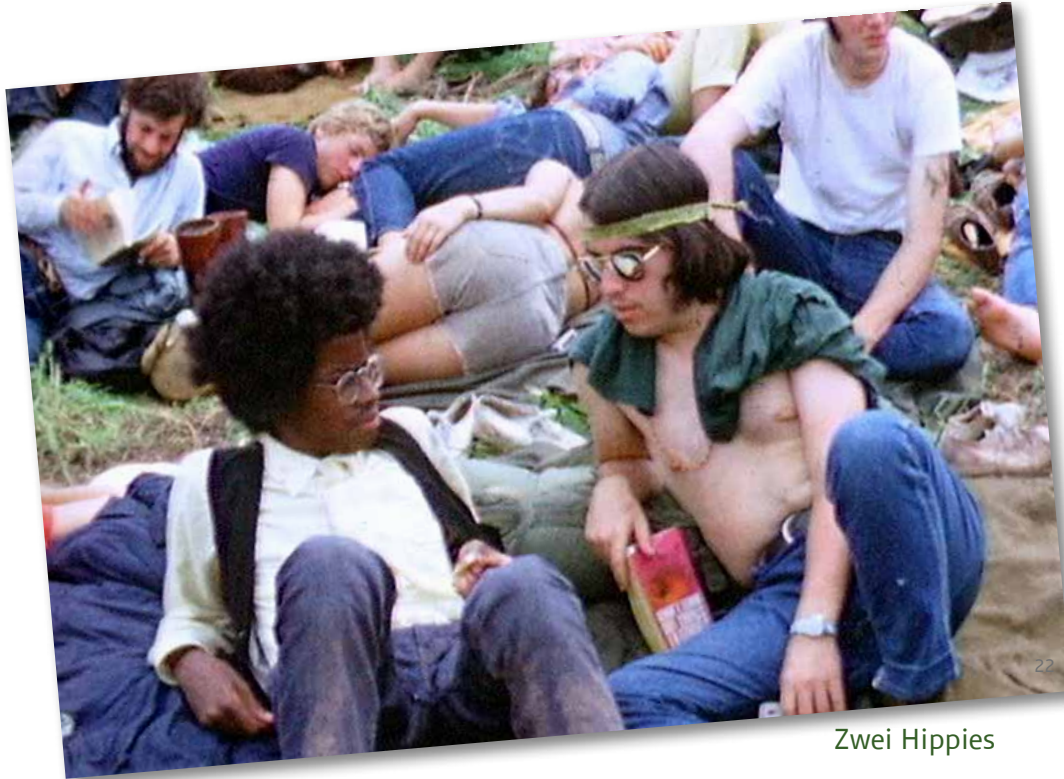
Opium kam aus dem Fernen Osten nach Europa.

Es wurde lange Zeit  
als Schmerzmittel verwendet.  
Man erzählt auch von einem chinesischen Kaiser:  
Er hat Cannabis gegen Malaria,  
Vitamin-B-Mangel oder „Frauen-Leiden“ empfohlen.

Doch auch in Europa  
kannte man schon seit langer Zeit Drogen.  
Schon vor mehr als 4000 Jahren hat  
man pflanzliche Drogen als Medikamente benutzt.  
Medizin-Männer und Schamanen  
verteilten sie an Leidende.  
Im Mittelalter haben die Menschen  
bereits Alkohol getrunken.

Andere Drogen haben die Menschen  
in religiösen Ritualen zu sich genommen.  
In Südamerika zum Beispiel  
hat man giftige Pilze gegessen.  
Sie lösten einen Rausch aus.  
So wollten sich die Menschen  
den Göttern näher fühlen.

In unserer Zeit sind verbotene Drogen besonders  
unter jungen Erwachsenen ab 18 Jahren verbreitet.  
Das gilt nicht nur für heute.  
Sondern auch für die Jugend  
Deiner Großeltern und Eltern.  
Frag sie doch ruhig einmal.  
Vielleicht kennen sie Leute,  
die Erfahrungen mit Drogen gemacht haben.



Zwei Hippies

In den 60er Jahren entstand die Hippie-Bewegung.  
Vielleicht hast Du  
schon einmal von ihr gehört.  
Sie richtete sich gegen  
die „spießige“ Gesellschaft der Eltern.  
Stattdessen wollten sie Frieden,  
freie Liebe und  
eine enge Beziehung zur Natur.

Die Hippies gingen sehr offen  
mit Drogen um.  
Sie experimentierten viel.  
Die Hippies nahmen zum Beispiel  
viel LSD und Haschisch.  
Sie wollten ihr „Bewusstsein erweitern“.  
Das bedeutet:  
Sie wollten die Welt und ihre Gefühle  
noch intensiver wahrnehmen.  
Die Hippies waren gegen Verbote von Drogen.

In den 90er-Jahren  
waren dann die so genannten  
Designer-Drogen angesagt.  
Sie heißen Designer-Drogen,  
weil sie aus bekannten Stoffen  
neu entwickelt werden.  
Entwickeln heißt auf Englisch „to design“.  
Designer-Drogen versuchen,  
gesetzliche Verbote zu umgehen.  
Denn es dauert lange, bis die neuen  
Drogen verboten werden.  
Bis dahin kann man sie legal  
verkaufen oder zu sich nehmen.  
Sie wirken stärker,  
auch wenn man weniger nimmt.

## Aufgaben

- a) Schau Dir bitte dieses [Video](http://tinyurl.com/5weyjjwj)<sup>36</sup> an.  
Es zeigt das Festival „Woodstock“ von 1969,  
das damals viele Hippies anlockte.  
Was für einen Eindruck machen  
die Leute im Video auf Dich?  
Verhalten sie sich wie wir  
uns heute auf Festivals verhalten?
- c) Würdest Du auch Ecstasy nehmen,  
um länger feiern zu können?  
Tauscht Euch bitte über Vorteile  
und Nachteile aus.



- b) Hippies wollten Drogen legal machen.  
Was hältst Du davon?  
Bitte begründe Deine Meinung.

<sup>36</sup><http://tinyurl.com/5weyjjwj>

## 2.4 Was ist erlaubt und was verboten?

2.4.1 Suchtmittel im Straßen-Verkehr **S. 73**

2.4.2 Geschluckt und weg?  
Geraucht und weg?  
Gespritzt und weg? **S. 79**

## 2.4 Was ist erlaubt und was verboten?

Einige Suchtmittel kann in Deutschland jeder kaufen und zu sich nehmen.

Zum Beispiel Medikamente, die man ohne Rezept kaufen kann.

Um andere Suchtmittel zu kaufen, muss man 16 oder 18 Jahre alt sein.

Das gilt für Zigaretten und Alkohol.

Willst Du mehr über sie wissen?

Dann schau im Kapitel zu **legalen Suchtmitteln** nach!



Zigarette gehören zu den legalen Suchtmitteln

Andere Suchtmittel sind verboten.

Man sagt auch „illegal“ und nennt sie Drogen.

Mehr zu ihnen kannst Du im Kapitel zu **illegalen Suchtmitteln** lesen.

Für sie gibt es ein eigenes Gesetz.

Es heißt „**B**etäubungs-**M**ittel-**G**esetz“.

Oder kurz: BtMG.

Darin steht genau, welche Strafen einen beim Besitz von Drogen erwarten.

Nicht das Einnehmen von Drogen ist in Deutschland verboten.

Aber das Kaufen und Verkaufen und der Besitz.

Hierfür kann man auch bestraft werden.



### **Achtung Rauchverbot!**

Um die Gesundheit der Menschen zu schützen, gibt es so genannte Rauchverbote. Früher durfte man zum Beispiel in Kneipen und Discos rauchen.

Heute ist es fast überall verboten, in der Öffentlichkeit zu rauchen. Zum Beispiel in Kneipen, Schulen, Büros, Restaurants oder Zügen. Und an Bahnhöfen und Bushaltestellen. Das soll die Nichtraucher schützen.

### Für Cannabis gibt es besondere Regeln:

Wie andere Drogen darf man Cannabis nicht verkaufen und nicht verbreiten.

Reicht jemand einen Joint an Freunde weiter, machst er sich „strafbar“ und muss eine Strafe zahlen.

Wenn jemand selbst beim Kiffen erwischt wird, wird er dafür meistens nicht bestraft.

Was jemand mit seiner eigenen Gesundheit macht,  
ist seine Sache.

Aber die Gesundheit seiner Mitmenschen  
möchte das Gesetz schützen.

„Komisch...“, denkst Du Dir jetzt vielleicht.  
Einen Joint darf man rauchen.  
Aber wie kann man das machen,  
wenn man keine Drogen besitzen darf?

Man wird zwar angezeigt,  
wenn man beim Kiffen erwischt wird.  
Der Richter *kann* aber auf eine Strafe verzichten,  
wenn man nur Cannabis für den „Eigen-Verbrauch“ hat.  
Also nur so viel,  
wie man selbst einnimmt.  
Besitzt man aber genug,  
um seinen Freunden etwas abzugeben,  
kann man bestraft werden.

Ob man nur Cannabis für sich oder genug für andere besitzt,  
sieht man in jedem Bundesland anders.  
Ein Richter in Bayern wird  
jemanden wegen 7 Gramm Cannabis eher bestrafen  
als einer in Schleswig-Holstein.

Auf [dieser Seite](#)<sup>37</sup> kannst Du lesen,  
ab wann in den Bundesländern bestraft wird.



!

### Achtung, Ausland!

In anderen Ländern gelten andere Gesetze.  
In der Türkei zum Beispiel  
ist das Besitzen  
von Cannabis ganz verboten.  
In China wurde im Dezember 2009  
ein Engländer getötet.  
Er hatte vier Kilo Kokain in seinem Koffer.  
Darauf steht in China die Todesstrafe.

[Hier](#)<sup>38</sup> kannst Du lesen,  
welche Strafen es  
in welchen Ländern gibt.  
Klicke dazu einfach auf die Länder-Namen.



<sup>37</sup><http://tinyurl.com/5v89ykg>

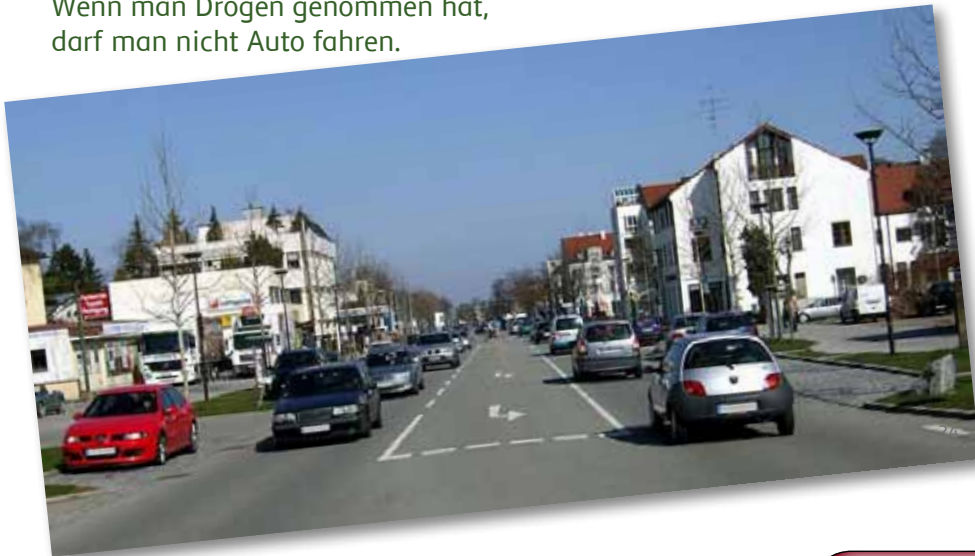
<sup>38</sup><http://tinyurl.com/6333x47>

## **2.4.1 Suchtmittel im Straßen-Verkehr**

## 2.4.1 Suchtmittel im Straßen-Verkehr

Suchtmittel wirken auf den Körper.  
Man fühlt sich anders als sonst.  
Mal besser und mal schlechter.  
Suchtmittel verändern auch die Reaktionen,  
die Wahrnehmung und die Aufmerksamkeit.  
Deshalb ist es sehr gefährlich,  
betrunken oder bekifft Auto zu fahren.

Wenn man Drogen genommen hat,  
darf man nicht Auto fahren.



### Achtung, Schmerzmittel!

Auch nach einer Betäubung  
oder wenn man starke Schmerzmittel nimmt,  
kann man etwas benommen sein und nicht  
mehr so schnell reagieren.

Deshalb solltest Du auch dann  
zu Fuß oder im Bus unterwegs sein!

Man kann nicht richtig einschätzen,  
wie weit Dinge oder Menschen entfernt sind.  
Vielleicht ist man unaufmerksam.  
Kommt etwas plötzlich auf einen zu,  
kann man nicht schnell genug ausweichen.  
Die Gefahr von einem Unfall ist groß!  
Und dabei werden schnell  
auch andere Menschen verletzt  
oder sogar getötet.

Nach einem Rausch oder unter Drogen  
sollte man auf keinen Fall Auto fahren.  
Sonst gefährdet man sich und andere.  
Das Gleiche gilt auch für das Motorrad, das Moped  
und das Fahrrad.



Ein Fahrradfahrer im Straßenverkehr

Man sollte lieber zu Fuß gehen,  
am besten zusammen mit Freunden.  
Dann kann man aufeinander aufpassen.  
Oder man nimmt den Bus,  
die U-Bahn, die Straßenbahn oder ein Taxi.



Eine Straßenbahn in Frankfurt am Main

Hier<sup>39</sup> kannst Du nachlesen, wieso  
Cannabis und Alkohol fahruntüchtig machen.



Wer berauscht beim Fahren erwischt wird,  
bekommt eine Strafe.

Wenn die Polizei jemanden stoppt,  
kann sie direkt einen Drogen-Schnelltest machen.  
Auf einem feuchten Streifen wird  
der Speichel oder Schweiß getestet.  
Man kann sehen, ob die Person Heroin, Kokain,  
Ecstasy oder Cannabis genommen hat.  
Dieser Test heißt „Drug-Wipe“ oder „Drogen-Wisch-Test“.

Auch Alkohol kann sofort nachgewiesen werden.  
Dazu muss man „pusten“.  
Manchmal muss man auch eine Urinprobe  
oder einen Bluttest machen.

Schau Dir hier<sup>40</sup> ein Video  
von einem misslungenen Alkohol-Test an.



Bevor man eine Strafe bekommt,  
wird noch ein Drogen-Test gemacht.  
Dabei überprüft man Urin, Speichel,  
Haare, Nägel und Blut.

<sup>39</sup><http://tinyurl.com/cf9nkan>

<sup>40</sup><http://tinyurl.com/6crr4b3>

Nur ein Bluttest bringt aber wirklich sichere Ergebnisse.

Wie lange man Suchtmittel im Körper findet, liest Du im **nächsten Kapitel**.

Wenn man regelmäßig Suchtmittel nimmt, hat man dauerhaft Abbau-Stoffe im Blut. Und kann seinen Führerschein „einfach so“ verlieren! Dazu muss man nicht einmal unter Suchtmitteln gefahren sein. Auch der Joint von gestern kann schon reichen.

Bei Alkohol richten sich die Strafen nach **Promille-Grenzen**. Bei **illegalen Suchtmitteln** gibt es keine Grenzen, bis zu denen man unbestraft bleibt. Solange sich illegale Suchtmittel im Blut finden, darf man nicht Auto fahren. Die Menge ist egal. Anders als bei Alkohol kann man harte Drogen viel länger im Körper nachweisen.

Findet man sie in Deinem Körper, drohen Dir Geldstrafen, Punkte im **Verkehrs-Zentralregister** und Führerschein-Entzug.



### Achtung, Falle!

Kiffst jemand in Deiner Nähe, atmest auch Du schnell den Rauch ein. Und mit ihm die Wirkstoffe. Vor allem in kleinen Räumen mit wenig frischer Luft. Du solltest auf keinen Fall Auto fahren. Auch wenn Du selbst nicht an dem Joint gezogen hast. Du könntest einen Unfall bauen. Oder Deinen Führerschein verlieren. Denn in Deinem Blut befinden sich auch Abbau-Stoffe.

Vor allem bei Cannabis wird oft ein „**Idioten-Test**“ gemacht. Wenn jemand offensichtlich viel kiffst, muss er den Test vor dem Führerschein machen. Vielleicht darf er den Führerschein auch gar nicht machen.



So sieht ein Führerschein in Deutschland aus

## Alkohol im Straßenverkehr

„Ich hatte doch nur zwei Bier getrunken.  
Und was gegessen.  
Und das war ja auch schon ´ne Ewigkeit her.  
Und jetzt mussten zwei Menschen sterben.  
Könnte ich doch nur alles ungeschehen machen!“



Ein Verkehrsunfall

Genau wie Tom bauen jedes Jahr  
viele Leute wegen Alkohol Verkehrs-Unfälle.  
Häufig sterben dabei Menschen.  
Deshalb gibt es in Deutschland genaue Regeln.  
Sie sagen, ab wann  
man nicht mehr fahren darf.  
Wichtig ist dabei der Promille-Wert.  
Er sagt, wie viel Alkohol man im Blut hat.  
Kommt man über die Promille-Grenzen,  
drohen einem Strafen.



!

### **Achtung, Fahranfänger!**

Bis zu Deinem 21. Lebensjahr  
darfst Du vor dem Autofahren  
keinen Tropfen Alkohol getrunken haben.  
Das nennt man die „Null-Promille-Grenze“.

Auch Fahranfänger - egal wie alt-  
dürfen in den ersten zwei Jahren nichts trinken!  
Sonst verlängert sich ihre Probezeit  
um weitere zwei Jahre.  
Außerdem müssen sie wieder zur  
Fahrschule in ein „Aufbau-Seminar“ gehen.  
Und die normalen Strafen bekommen  
sie natürlich auch!



STOP! Kein Alkohol für  
Autofahrer bis 21

Die Strafen sind unterschiedlich hoch,  
je nachdem, wie man fährt:  
Hat jemand zwar getrunken, fährt aber noch sicher?  
Fährt jemand auffällig und unsicher?  
Hat er einen Unfall gebaut?

Schon ab 0,3 Promille drohen  
Punkte im **Verkehrs-Zentral-Register**  
und eine Geldstrafe bis zu 3000 Euro.  
Und manchmal auch eine Gefängnis-Strafe  
oder ein Fahrverbot bis zu drei Monaten.

Hier<sup>41</sup> kannst Du ausrechnen, wie viel Promille  
man nach welchen Getränken im Blut hat.



Die Strafen werden härter,  
wenn man unsicher fährt oder einen Unfall baut.  
Im schlimmsten Fall muss man  
den Führerschein komplett abgeben.  
Einen neuen zu bekommen, ist dann  
gar nicht so leicht!  
Man muss zur **MPU**  
und einen neuen Führerschein beantragen.



### **Achtung, Radfahrer!**

Wird man mit 1,7 Promille auf dem  
Fahrrad erwischt,  
muss man zur MPU.  
Wird man als verkehrsunsicher eingestuft,  
kann einem der Führerschein weggenommen werden.

<sup>41</sup><http://promillerechner.net/>

**2.4.2 Geschluckt und weg?  
Geraucht und weg?  
Gespritzt und weg?**

## 2.4.2 Geschluckt und weg? Geraucht und weg? Gespritzt und weg?

Ein Suchtmittel verschwindet nicht sofort wieder aus dem Körper.  
Auch wenn man sich schon nicht mehr **high** fühlt.

Das ist so ähnlich wie beim Essen:  
Du denkst nach dem Essen  
schnell wieder an andere Dinge.  
Doch für Deinen Körper fängt die Arbeit erst an.

Drogen sind nicht nur Arbeit für den Körper,  
sie bedeuten Stress.  
Der Körper muss die Gifte abbauen  
und braucht dafür eine Weile.  
Auch man selbst merkt, wie der Körper  
mit den Giften kämpft und fühlt sich schlecht.

Drogen lagern sich noch lange im Körper ab.  
Im Blut, in den Haaren, im Speichel,  
in Fettzellen und im Urin.  
Oder in der Lunge,  
wenn sie geraucht werden.

Verarbeitet der Körper eine Droge oder Alkohol,  
entstehen besondere Stoffe.  
Man nennt sie Abbau-Stoffe.  
Diese kann man noch einige Tage  
im Urin oder im Blut finden.



In den Haaren kann man Abbau-Stoffe  
sogar noch über viele Monate finden.  
Manche Leute sagen sogar,  
man findet sie für immer!

Haare und Fett-Zellen erneuern sich nicht  
so schnell wie Blut und Urin.  
Das Gehirn enthält besonders viele Fettzellen.  
Deshalb wird es durch viele Drogen  
besonders kaputt gemacht.

Man kann nie genau sagen,  
wie eine Droge wirkt.  
Deshalb kann man auch nicht sagen,  
wie lange eine Droge im Körper bleibt.  
Beides hängt von vielen Dingen ab:

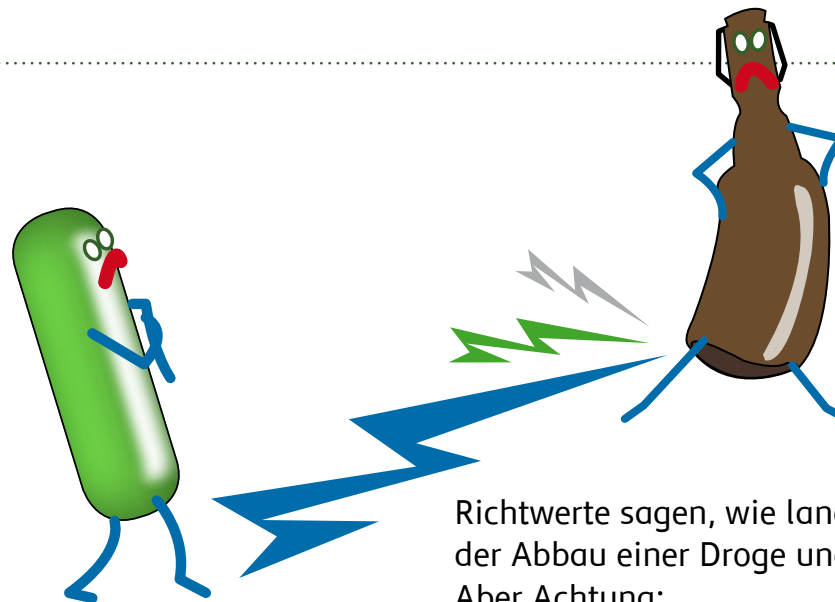
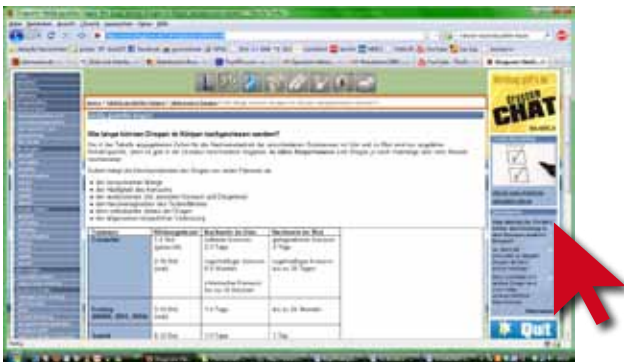
Wie viel hat die Person von der Droge genommen?  
Wie viel hatte sie vorher gegessen?  
Zu welcher Tageszeit hat sie die Droge genommen?  
Ist die Person gut drauf oder schlecht?  
Nimmt sie gerade Medikamente?  
Ist sie fit oder nicht?  
Wie viel wiegt sie?  
Und noch vieles mehr.

Drogen reagieren auch miteinander.  
Nur keiner kann sagen,  
wie sie reagieren.  
Daher sollte man nie  
verschiedene Drogen auf einmal nehmen.  
Auch Alkohol und Drogen  
vertragen sich gar nicht!

Das gilt auch wenn man eine Droge  
schon einmal genommen hat.  
Beim nächsten Mal kann sie  
ganz anders wirken.  
Und viel länger im Körper bleiben.

Wenn jemand regelmäßig Drogen nimmt,  
kann man sie noch lange in seinem Körper finden.  
Auch, wenn er schon längst aufgehört hat!

Trotzdem gibt es „Richtwerte“.  
Du findest sie zum Beispiel  
auf [dieser Seite](http://www.drugcom.de/haeufig-gestellte-fragen/allgemeine-fragen/wie-lange-koennen-drogen-im-koerper-nachgewiesen-werden/)<sup>42</sup>.



Richtwerte sagen, wie lange  
der Abbau einer Droge ungefähr dauert.  
Aber Achtung:  
Diese Werte treffen nur selten wirklich zu!  
Es kann schneller gehen,  
es kann aber auch viel länger dauern.

Die meisten Drogen wirken  
zwei bis zehn Stunden.  
Einige aber auch einen ganzen Tag.  
Und Crystal sogar bis zu dreißig Stunden.  
Im Urin findet man sie fast alle  
ein bis vier Tage lang.

Raucht jemand regelmäßig **Cannabis**,  
ist es sogar bis zu drei Monate in seinem Urin.  
Im Blut findet man die meisten Drogen einige Stunden  
oder einen Tag lang.  
Cannabis wiederum findet man bis zu drei Tage.  
Und bei regelmäßigem Kiffen bis zu einem Monat.

<sup>42</sup><http://www.drugcom.de/haeufig-gestellte-fragen/allgemeine-fragen/wie-lange-koennen-drogen-im-koerper-nachgewiesen-werden/>

## Aufgaben



a) Was hältst Du von Rauchverboten?



d) Hast Du schon einmal von jemandem gehört, dem das passiert ist?  
Wie war das?



b) Findest Du Rauchverbote sinnvoll?  
Oder nerven sie Dich?  
Schützen sie jemanden?  
Wen?



e) Was meint Ihr:  
Soll der Besitz von Drogen  
in Deutschland härter bestraft werden?  
Bitte sammelt in der Gruppe Argumente  
und schreibt sie auf ein großes Plakat.  
Bitte begründet Eure Meinung.



c) Findest Du es okay,  
wenn jemand seinen Führerschein verliert,  
ohne selbst gekippt zu haben?

# 3. Legale Suchtmittel

3.1 Was sind „legale“ Suchtmittel? S. 84

3.2 Alkohol S. 87

3.3 Nikotin S. 98

3.4 Medikamente S. 117

## **3.1 Was sind „legale“ Suchtmittel?**

### 3. Legale Suchtmittel/ 3.1 Was sind „legale“ Suchtmittel?

?

Was heißt legal?  
Weißt Du, welche Suchtmittel gemeint sind?  
Wieso sind sie erlaubt?  
Sind sie für alle erlaubt?  
Sind legale Suchtmittel ungefährlich?

Suchtmittel machen süchtig  
und können die Gesundheit schädigen.  
Viele sind deswegen verboten.  
Einige sind aber in vielen Ländern  
trotzdem erlaubt.  
Das Gesetz erlaubt,  
sie zu kaufen.  
Und man darf sie zu sich nehmen.  
Man sagt: Sie sind legal.  
Es gibt nur besondere Regeln  
für Kinder und Jugendliche.

Viele von den legalen Suchtmitteln  
werden nicht als gefährlich angesehen.  
Sie gelten nicht als Drogen  
sondern als Genuss.  
Man sagt:  
Sie sind von der Gesellschaft akzeptiert.  
Für viele gehören sie zu  
einem normalen Leben dazu.

Sie sagen vielleicht:  
„Drogen?  
Würde ich nie nehmen!  
Das machen doch  
nur kaputte Leute.  
Und viel zu gefährlich ist das auch.“  
Aber Rauchen und Alkohol trinken  
finden sie okay.

Doch auch legale Suchtmittel können  
der Gesundheit schaden.  
Und sie können abhängig machen.

Bestimmte Arten von Sucht sind aber  
von der Gesellschaft akzeptiert.  
Andere wiederum nicht.  
Verboten sind meistens Mittel,  
die nicht so anerkannt sind.  
Das heißt:  
Sie werden nur von bestimmten  
Gruppen genommen.  
Die Gefährlichkeit ist für ein Verbot  
nicht so wichtig.  
Einige Leute sagen:  
Alkohol gibt es in Deutschland schon sehr lange.  
Deshalb ist er nicht verboten.  
Doch auch Alkohol ist gefährlich.

---

Auch Zigaretten gehörten lange Zeit zu den akzeptierten Suchtmitteln. Seit kurzer Zeit versucht die Gesundheitspolitik, die Verbreitung von Zigaretten zu stoppen. Mehr dazu liest Du im **Kapitel über Nikotin**. Und im Kapitel zu **Drogen in der Werbung**.

Welche Mittel akzeptiert und erlaubt sind, kann von Land zu Land anders sein. Und auch die Religionen beschäftigen sich mit Rauschmitteln. Der Islam beispielsweise verbietet das Trinken von Alkohol. Dafür ist die Wasserpfeife in arabischen Ländern weit verbreitet.

Die wichtigsten legalen Suchtmittel in Deutschland haben wir in diesem Kapitel für Dich zusammengefasst.

#### **Wusstest Du...?**<sup>43</sup>

Deutschland ist berühmt für Bier und Wein. Deshalb sind beide für viele Deutsche Genussmittel. Und keine Suchtmittel.

14 von 100 deutschen Männern trinken täglich Bier. Bei den Frauen sind es weniger als zwei.

<sup>43</sup>[http://de.wikipedia.org/wiki/Bier#Deutschland\\_3](http://de.wikipedia.org/wiki/Bier#Deutschland_3)

## **3.2 Alkohol**

## 3.2 Alkohol

Wie viel Du schon über Alkohol weißt, kannst Du [hier](#)<sup>44</sup> testen.

Alkohol ist ein Suchtmittel, das in Deutschland weit verbreitet ist.  
Das Bier zum Feierabend, der Sekt zum Anstoßen, der Wein zum Essen, der „Absacker“ danach.  
Bei vielen Gelegenheiten „gehört Alkohol einfach dazu“.

### Wusstest Du...?<sup>45</sup>

Jeder Deutsche trinkt im Jahr durchschnittlich zehn Liter reinen Alkohol.  
Das sind ungefähr 1000 Gläser Bier.

Unter Jugendlichen und Erwachsenen gilt es oft als normal, sich zu betrinken.  
Bei Geburtstagen, Sport-Events, Familienfeiern oder Grillfesten.  
Oder auch einfach mal so am Wochenende.  
Bei besonderen Gelegenheiten wird häufig viel getrunken.

Zum Beispiel an Karneval oder beim Schützenfest.  
Einige sprechen sogar von „Massen-Besäufnissen“.

Karneval mit bunten Kostümen in Spanien



Gerade weil Alkohol Dir so oft begegnet, solltest Du Dir Gedanken über seine Gefahren machen. Eine Sucht nach Alkohol kann sich schneller entwickeln, als man denkt.  
[Hier](#)<sup>46</sup> findest Du sieben Tipps, wie Du „im Limit“ bleibst.

### Was ist Alkohol und wie wird er gewonnen?

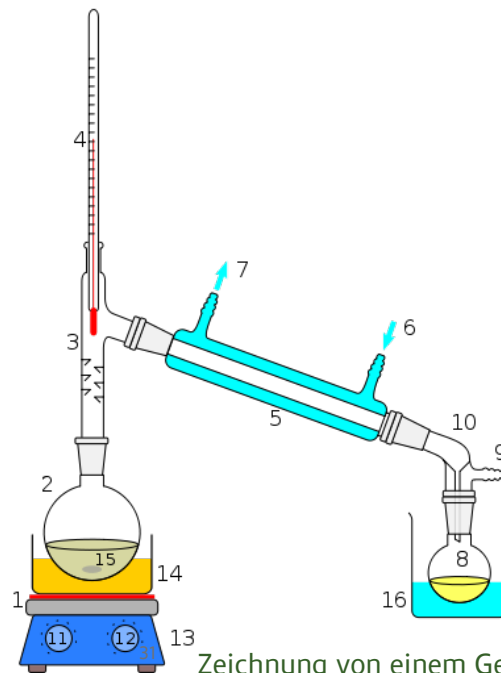
Alkohol ist ein chemischer Stoff.  
Es gibt unterschiedliche Arten.  
Wenn wir Alkohol sagen, meinen wir meistens Trink-Alkohol.  
Seine richtige Bezeichnung ist Ethanol.

<sup>44</sup><http://www.drugcom.de/?uid=c91a90ba45d6b982e0ad5f0492722755&id=check&sub=1>

<sup>45</sup><http://tinyurl.com/62v757w>

<sup>46</sup><http://tinyurl.com/694gr3p>

Ethanol wird durch **Fermentieren** oder **Destillation** gewonnen. Dazu kann man verschiedene natürliche Dinge verwenden: Früchte, Zuckerrohr, Getreide und vieles mehr. Die Getränke, die dann entstehen, sind unterschiedlich stark. Sie enthalten unterschiedlich viel Alkohol.



Zeichnung von einem Gerät zur Destillation

### Wie wirkt Alkohol?

Ethanol gelangt überwiegend über die Schleimhäute im Dünndarm in den Blutkreislauf. Durch den Blutkreislauf gelangt es dann schnell ins Gehirn und verteilt sich dort. Im Gehirn verstärkt es unter anderem die Wirkung des **Neuro-Transmitters** GABA.

GABA wirkt beruhigend und verringert Angstgefühle. Daher hat Alkohol eine betäubende Wirkung. Wie stark die Wirkung von Alkohol ist, hängt von der Blut-Alkohol-Konzentration ab. Diese sagt, wie viel Alkohol sich im Blut befindet. Sie wird in Promille angegeben. Ab welchen Grenzen es gefährlich wird, liest Du [hier](#)<sup>47</sup>. Die höchste Blut-Alkohol-Konzentration erreicht der Körper innerhalb von 45 bis 75 Minuten. Doch auch danach steht der Körper noch unter dem Einfluss vom Alkohol.



Bei [Kenn Dein Limit](#)<sup>48</sup> erfährst Du alles über Alkohol. [Hier](#)<sup>49</sup> zum Beispiel, wie man Promille-Werte berechnet und was das genau bedeutet.

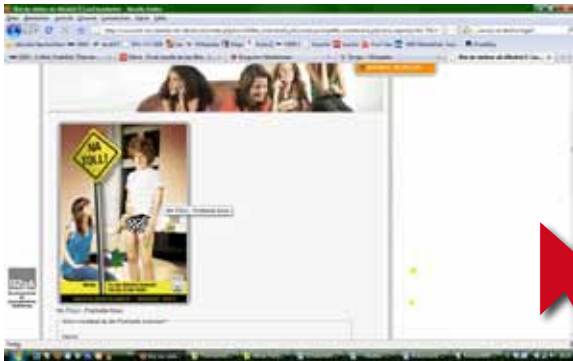
<sup>47</sup><http://tinyurl.com/6cjzqjm>

<sup>48</sup><http://www.kenn-dein-limit.info/index.php?id=32>

<sup>49</sup><http://www.kenn-dein-limit.info/index.php?id=67>

### Wie sieht ein Alkohol-Rausch aus?

Kleine Mengen Alkohol beruhigen.  
Daher wirken sie auch enthemmend.  
Der Alkohol macht einen „locker“.  
Die Stimmung ist gut, man tanzt gelöster  
und Flirten geht auch leichter.



Nix los in der Hose?  
Ob Alkohol und Sex zusammen passen,  
erfährst Du [hier](http://www.bist-du-staerker-als-alkohol.de/index.php?id=15)<sup>50</sup>.

Doch Alkohol macht nicht immer lustig.  
Die Wirkung hängt von der Stimmung vor dem Trinken ab.  
Je nachdem wie sie war,  
kann man auch gereizt oder traurig werden.  
Denn Alkohol verstärkt die Stimmung.

Ab etwa 1 Promille beginnt der Rausch.  
Die Sehfähigkeit verschlechtert sich.  
Man bekommt den sogenannten Tunnelblick.

Man kann Situationen nicht mehr richtig beurteilen,  
Gefahren nicht mehr einschätzen.  
Man fängt an zu lallen,  
kann nicht mehr richtig sprechen.  
Die Reaktionen sind langsamer, die Aufmerksamkeit  
lässt nach und man wird ungeschickt.  
Am Ende wird man müde und benommen.

### Problem „Kampf-Trinken“

Trinkt jemand in sehr kurzer Zeit Hochprozentiges,  
hat der Körper nicht genügend Zeit,  
um den giftigen Alkohol abzuwehren.  
Der Körper ist überfordert.  
Der Blutdruck kann gefährlich ansteigen  
und das Risiko eines plötzlichen Herztodes wächst.  
Außerdem werden die Körper-Funktionen gelähmt.  
Dadurch kann es zum **Koma**  
oder auch zum Atem-Stillstand kommen.  
Beides ist lebensgefährlich!

Was Du in einem Notfall tun kannst,  
liest Du [hier](#).

<sup>50</sup><http://www.bist-du-staerker-als-alkohol.de/index.php?id=15>

## Der „Kater“

Als Kater bezeichnet man die Folgen von zu viel Alkohol.  
Meist tritt er am nächsten Morgen auf.  
Der Kopf brummt,  
der Magen spielt verrückt  
und man fühlt sich einfach elend.  
Das liegt aber nicht am Alkohol selbst.  
Der Körper baut Alkohol ab, indem er ihn erst in ADH  
und dann in weitere chemische Stoffe umwandelt.  
Die werden schließlich ausgeschieden.

ADH ist sehr schädlich für den Körper,  
deshalb fühlt man sich schlecht.  
Das Enzym ALDH hält den Schaden in Grenzen.  
Aber richtig gut fühlt man sich erst wieder,  
wenn alles abgebaut ist.

Da sich der Alkohol im Blut befindet,  
bringt auch Erbrechen nicht viel.  
Denn es leert nur den Magen,  
der Alkohol-Gehalt im Blut bleibt gleich.  
Schneller machen kann  
man den Alkohol-Abbau also nicht.  
Auch nicht mit Tabletten gegen Schmerzen.

Kater-Gerüchte und ihren Wahrheits-Gehalt findest Du [hier](http://tinyurl.com/6kpcqna)<sup>51</sup>.



## **Wusstest Du...?**

Viele Asiaten haben weniger ALDH im Körper.  
Deshalb geht es ihnen schon  
bei wenig Alkohol schlechter als anderen.

## Gesundheitliche Folgen von Alkohol

Trinkt jemand über eine lange Zeit zu viel Alkohol,  
werden die Organe schwer beschädigt.  
Leber, Herz und Gehirn werden krank.  
Besonders gefährlich ist Alkohol  
für Kinder und Jugendliche.  
Ihr Körper ist erst mit ungefähr 20 Jahren vollständig entwickelt.  
Durch die Alkohol-Schäden kann die Entwicklung  
oft nicht mehr normal verlaufen.

[Hier](http://tinyurl.com/6ckzkrj)<sup>52</sup> kannst Du Dir genau anschauen,  
welche Teile des Körpers durch Alkohol Schaden nehmen.



<sup>51</sup><http://tinyurl.com/6kpcqna>

<sup>52</sup><http://tinyurl.com/6ckzkrj>

---

Alkohol gelangt schnell ins Gehirn  
und zerstört dort Gehirn-Zellen.  
Dadurch wird auf Dauer das Gedächtnis schlechter.  
Durch das Trinken von viel Alkohol kann es zu  
einem „Filmriss“ kommen.  
Dabei fehlt einfach ein Teil der Erinnerung.  
Als ob jemand ein paar Stunden aus  
dem Gedächtnis gelöscht hätte.

Auch die Persönlichkeit kann sich verändern,  
wenn jemand viel Alkohol trinkt.  
Er wird antriebslos oder aggressiv,  
depressiv oder unkonzentriert.  
Freunde werden ihn „nicht wieder erkennen“,  
da er anders ist als sonst.

Bei sehr starkem Missbrauch von Alkohol  
können Wahnvorstellungen entstehen.  
Und im schlimmsten Falle  
kann man das Korsakow-Syndrom bekommen.  
Dabei sterben ganze Hirn-Regionen ab.  
Als Folge verliert man das Kurzzeitgedächtnis.  
Das bedeutet:  
Man kann sich neue Dinge nicht merken.  
Außerdem verliert man die Orientierung.  
Man findet sich also nicht mehr zurecht.  
Und man beginnt, verlorene Erinnerungen  
durch Erfundenes zu ersetzen.  
Man erzählt „Märchen“.

Alkohol kann außerdem seelisch und  
körperlich abhängig machen.  
Was das genau bedeutet,  
erklären wir Dir im **Kapitel zur Abhängigkeit**.

## Aufgaben



- a) Eine kleine Vorahnung auf Schäden von Alkohol kann Dir dieses [Video](http://www.youtube.com/watch?v=nuzQhMF3OCQ)<sup>53</sup> geben. Beschreibe bitte, was Du beim Schauen gedacht und gefühlt hast. Wie hat Ralf auf Dich gewirkt? Wie wirkt seine Familie? Kannst Du ihn verstehen? Bitte begründe Deine Meinung.



- b) Gesetzliche Regeln für Alkohol  
Getränke mit hohem Gehalt an Alkohol (Schnaps) darf man erst mit 18 Jahren kaufen.  
Wein und Bier mit 16.

[Hier](http://tinyurl.com/6h234us)<sup>54</sup> kannst Du Dir ein Video anschauen zum Umgang mit diesem Verbot. Was hältst Du von dem Video? Glaubst Du, junge und ältere Menschen haben unterschiedliche Meinungen?



<sup>53</sup><http://www.youtube.com/watch?v=nuzQhMF3OCQ>

<sup>54</sup><http://tinyurl.com/6h234us>

### Martin (16 Jahre):

Letzte Woche war große Abschluss-Party.  
Da geht es immer richtig ab.  
Sepps großer Bruder hatte Wodka besorgt.  
Wir haben schon vorher zu dritt  
eine ganze Flasche geleert.  
Ich war ordentlich dicht, als wir ankamen.  
Auf der Party lief mir gleich Laura über den Weg.  
Dann kann ich mich  
an nichts mehr erinnern.  
Ich hatte so den Filmriss, ey.  
Aber eins weiß ich noch:  
Wir kamen uns endlich näher.  
Und dann hab ich  
keinen hoch bekommen...  
Alter, war das peinlich!



Warum Martin das passiert ist?  
Alkohol lähmt nun mal den ganzen Körper.  
Egal, wie viel Lust Martin verspürt,  
sein Penis hat nicht genug Kraft, um steif zu werden.  
Ein paar spannende Dinge über Alkohol lernst Du [hier](http://www.drogen-aufklaerung.de/fakten-zu-alkohol)<sup>55</sup> und [hier](http://www.kenn-dein-limit.info/index.php?id=39)<sup>55a</sup>.  
Zum Beispiel:  
Alkohol macht dick.

<sup>55</sup><http://www.drogen-aufklaerung.de/fakten-zu-alkohol>

<sup>55a</sup><http://www.kenn-dein-limit.info/index.php?id=39>

<sup>56</sup><http://tinyurl.com/6ja4p9r>

<sup>57</sup><http://tinyurl.com/6har4ga>

Und wenn Dir die Lust auf Alkohol  
gründlich vergangen ist:  
Klick Dich doch mal durch  
leckere [Rezepte](http://tinyurl.com/6zomj3u)<sup>56</sup> für Cocktails ohne Alkohol!  
Noch mehr Rezepte findest Du [hier](http://tinyurl.com/6zomj3u)<sup>57</sup>.

Ein Mann klettert an einer  
Bergwand hoch



Oder begib Dich auf die Suche  
nach dem [ultimativen Kick](http://tinyurl.com/6zomj3u)<sup>58</sup>.



Farbenfrohe Cocktails

<sup>58</sup><http://tinyurl.com/6zomj3u>

## Aufgaben



a) Findest Du, die Deutschen sollten weniger Alkohol trinken?  
Wie könnte man das erreichen?



c) Hast Du das Wort Koma-Saufen schon einmal gehört?  
Bitte suche im Internet, was es bedeutet.



b) Meinst Du,  
andere Suchtmittel sind gefährlicher als Alkohol?  
Welche sind das in Deinen Augen?  
Und warum?



d) Glaubst Du, Koma-Saufen ist nur  
unter Jugendlichen verbreitet?  
Bitte begründe Deine Meinung.

## Aufgaben



e) Lies bitte den [Artikel](#)<sup>59</sup> zu Koma-Saufen.  
Diskutiere dann mit den anderen darüber.  
Warum trinken Erwachsene?  
Warum Jugendliche?  
Ist Missbrauch von Alkohol  
bei Jugendlichen schlimmer?



g) Wer verträgt mehr: Männer oder Frauen?  
Stimmt darüber ab und sammelt Argumente.  
Die Antwort findet Ihr [hier](#)<sup>62</sup>.



f) Schau Dir bitte [Teil 2](#)<sup>60</sup> und [Teil 3](#)<sup>61</sup>  
einer Reportage zum Kampftrinken an.  
Ist Kampftrinken in Deinen Augen ein Problem?  
Oder denkst Du wie der Wirt:  
„Alkohol gehört einfach dazu“?  
Meinst du, Kampftrinken gibt es  
nur unter Jugendlichen?  
Bitte begründe Deine Meinung!



h) „Ein Glas Rotwein am Tag  
verringert das Herz-Infarkt-Risiko.“  
„Bier spült die Nieren ordentlich durch.  
Das braucht der Körper!“  
„Wein ist gut für die Durchblutung.  
Da wird alles ordentlich angeregt!“  
Was hältst Du von solchen Aussagen?  
Stimmen Sie?  
Schreib Deine Meinung dazu bitte in einigen Sätzen auf.

<sup>59</sup><http://tinyurl.com/34phw8w>

<sup>60</sup><http://tinyurl.com/3onrpvl>

<sup>61</sup><http://tinyurl.com/65a587h>

<sup>62</sup><http://tinyurl.com/3xwqjx9>



## Aufgaben



i) Wie hält Dein Umfeld es mit dem Trinken?

Versuch bitte, Dich zu erinnern:

Welche Wirkungen von Alkohol

hast Du schon beobachtet?

Auf Partys oder auch im Alltag.

Beschreibe den anderen Deine Gedanken

und tauscht Euch dann aus.

Habt Ihr Ähnliches erlebt?



j) Schau Dir bitte [hier](http://tinyurl.com/66xvpou)<sup>64</sup> an, wie aus

einer Bier-Bong getrunken wird.

Was hältst Du davon?

Warum machen die Jugendlichen

auf dem Video es?

Was könnten Gefahren sein?

Würdest Du das auch ausprobieren?

Findest Du es gut,

dass es solche Videos im Internet gibt?

Ist Bier-Trinken in Deinen Augen cool?

Oder findest Du es eher daneben?

Bitte begründe Deine Meinung!



<sup>64</sup><http://tinyurl.com/66xvpou>



## 3.3 Nikotin

3.3.1 Wasserpfeife S. 111

### 3.3 Nikotin

?

Was ist Nikotin?  
Wo ist Nikotin drin?  
Ist Nikotin künstlich oder natürlich?  
Sind Zigaretten Drogen?  
Ist Rauchen harmlos?

Wie viel Du bereits über Nikotin weißt,  
kannst Du [hier](#)<sup>65</sup> testen.

Nikotin ist der Wirkstoff in Zigaretten.  
Genau wie das Trinken von Alkohol  
ist Rauchen in Deutschland weit verbreitet.  
Fast 25 Millionen Deutsche rauchen.



Zigarette in einem  
Aschenbecher

<sup>65</sup><http://tinyurl.com/396m467>

<sup>66</sup><http://tinyurl.com/6dekmb4>

Unter den Jugendlichen sind es 15 Prozent.  
Sie ziehen durchschnittlich mit elf Jahren  
zum ersten Mal an einer Zigarette.  
Experten sagen aber:  
Das Handy verdrängt  
das Rauchen bei Jugendlichen.  
Handys sind angesagter als Zigaretten.  
Wer dazu gehören möchte,  
muss nicht mehr rauchen.  
Er braucht ein Handy.  
Das lenkt die Aufmerksamkeit vom Rauchen ab.

So rauchen von Jahr zu Jahr weniger von ihnen.  
Dennoch Grund genug,  
einmal einen näheren Blick auf Nikotin zu werfen.  
Das ist der Wirkstoff,  
der sich in Zigaretten verbirgt.

!

#### Wusstest Du...?<sup>66</sup>

Im 17. Jahrhundert wurde  
das Rauchen von Tabak in Lüneburg  
sogar mit dem Tode bestraft.

Was ist Nikotin und wo findet man es?  
Nikotin ist in der Tabakpflanze enthalten.  
Diese kommt eigentlich aus Amerika.  
Dort wird sie von den Indianern bereits seit Hunderten  
von Jahren bei Ritualen verwendet.  
Die Blätter der Pflanze enthalten das Nikotin.



Tabakpflanze

Sie werden fermentiert, getrocknet  
und dann feingeschnitten.  
So entsteht Tabak.  
Dieser enthält noch das Nikotin.



Schau Dir [hier](http://tinyurl.com/3wgl5fu)<sup>68</sup> und [hier](http://tinyurl.com/3ldqnx4)<sup>69</sup> an,  
wie Tabak hergestellt wird.

<sup>68</sup><http://tinyurl.com/3wgl5fu>

<sup>69</sup><http://tinyurl.com/3ldqnx4>

Tabak gibt es auch zum Schnupfen.  
Den zieht man durch die Nase ein.  
Schnupftabak hat die gleiche Wirkung  
wie Zigaretten.



Ein Häufchen Tabak

Außerdem gibt es Snus (gesprochen „snüs“).  
Dieser Mundtabak kommt aus Skandinavien.  
Er wird hinter die Oberlippe gestopft.  
Über die Mundschleimhäute gelangt er ins Blut.  
So nimmt man viel mehr Nikotin  
auf als beim Rauchen.  
Deshalb wirkt Snus stärker.  
Snus ist in der Europäischen Union verboten.  
Nur in Schweden nicht.



Eine Dose Snus

### Wie wirkt Nikotin?

Beim Rauchen nimmt man durch das tiefe Einatmen Nikotin auf.  
Das erreicht dann innerhalb von sieben bis acht Sekunden das Gehirn.  
Dort wirkt es auf **Rezeptoren** nur für Nikotin und löst körperliche Reaktionen aus:  
Das Herz schlägt schneller.  
der Blutdruck steigt  
und die Temperatur der Haut sinkt.  
Dadurch frieren Raucher schneller.

Gleichzeitig wirkt Nikotin auch auf die **Psyche**:  
Es regt an und man fühlt sich wacher.  
Außerdem ist man aufmerksamer und kann sich Dinge besser merken.  
Man fühlt sich also leistungstärker.

Viel Nikotin wirkt nicht mehr anregend, sondern beruhigend.  
Es unterdrückt Appetit, Stress, Angst, Unsicherheit, Nervosität und Müdigkeit.  
Daher rauchen viele Leute, wenn sie abnehmen wollen.  
Oder wenn sie viel Stress haben.

Klingt insgesamt gar nicht so übel?  
Aber Vorsicht:  
Was man als Beruhigung empfindet, sind eigentlich Blockaden von normalen Vorgängen im Körper.  
Auf Dauer funktioniert er durch

Nikotin nicht mehr richtig.  
Welche Krankheiten dabei entstehen  
liest Du weiter unten.

In diesem [Video](#)<sup>70</sup> wird erklärt,  
wie Nikotin wirkt.  
Du siehst, in welcher Form  
man es zu sich nimmt.  
Und welche Risiken es gibt.

Gesundheitliche Folgen vom Rauchen  
Nikotin schädigt viele Teile des Körpers.  
Zum Beispiel zerstört er  
den Sinn für Gerüche und Geschmack.  
Am schlimmsten aber ist das Atem-System betroffen,  
da man mit Rauchen viele Giftstoffe aufnimmt.

Ab einer Menge von 1 mg Nikotin  
pro 1 kg Körpergewicht besteht Lebensgefahr.  
So viel kann man aber nicht über Rauchen aufnehmen.  
Zum Vergleich:  
Der Rauch einer Zigarette enthält  
nicht mehr als 1 mg Nikotin.

Das Gemeine am Rauchen ist:  
Man merkt die schlimmsten Folgen erst Jahre später.  
Dann allerdings können sie tödlich sein.  
Denn im Rauch einer Zigarette  
sind Stoffe, die oft Krebs erregen.

Und in der Lunge lagert sich Teer ab.  
Der entsteht beim Verbrennen von Tabak  
und verklebt die Flimmer-Härchen in der Lunge.  
Sie dienen der Reinigung.  
Wenn sie verkleben,  
entsteht der bekannte „Raucher-Husten“.

!

### Wusstest Du...?<sup>71</sup>

Raucher haben ein doppelt so  
großes Sterberisiko wie Nichtraucher.  
Das heißt:  
sie bekommen zweimal so oft  
tödliche Krankheiten.  
Weltweit stirbt alle zehn Sekunden jemand  
an den Folgen vom Rauchen.

Häufige Krankheiten von Rauchern  
findest Du in [dieser Liste](#)<sup>72</sup>.  
Dort siehst Du außerdem, wie viel größer  
ihr Risiko dafür ist.



Wie oben bereits beschrieben wurde,  
kann Nikotin körperlich und seelisch abhängig machen.

<sup>70</sup><http://tinyurl.com/64ghcox>

<sup>71</sup><http://tinyurl.com/65zthpm>

<sup>72</sup><http://tinyurl.com/33b5ef6>

### Warum macht Nikotin süchtig?

Wenn Nikotin im Gehirn auf einen Rezeptor trifft,  
wird Dopamin ausgeschüttet.

Es gehört zu den **Neuro-Transmittern**,  
die uns ein schönes Gefühl geben.

Werden sie ausgeschüttet,  
fühlen wir uns gut.

Das passiert zum Beispiel beim Essen,  
Trinken oder beim Sex.

Man nennt das das **Belohnungs-System**.

Der Mensch tut sich Gutes und wird  
durch ein schönes Gefühl belohnt.

Dopamin wird auch beim Rauchen ausgeschüttet.

Wenn man raucht, „belohnt“ man sich also.

Oder?

Durch den Belohnungs-Effekt ist Rauchen  
ein sehr hartnäckiges Verhalten.

Es ist schwer, damit wieder aufzuhören.

Denn warum auf etwas verzichten,  
wodurch man sich gut fühlt?

So erklärt sich das große

**Abhängigkeits-Potenzial** von Nikotin.

Hinzu kommt:

Durch das Rauchen vermehren sich  
die **Rezeptoren** im Gehirn.

So lernt der Körper,  
Nikotin zu verarbeiten.

Dadurch wird man weniger empfindlich Nikotin gegenüber.

Die ersten Zigaretten schmecken überhaupt nicht.

Dann gewöhnt sich der Körper  
aber an das Nikotin.

Raucht man länger nicht,  
reagiert er mit Entzugserscheinungen.

Sie gehen nur durch Nikotin weg.

So entsteht eine körperliche Abhängigkeit.

Aber auch Vorbilder und Werbung  
tragen zur Abhängigkeit bei.

Unsere Eltern prägen viel von unserem Verhalten.

Das ist uns oft gar nicht bewusst.

Und wir möchten das vielleicht auch nicht.

Doch sie sind Vorbilder.

Rauchen sie,

werden wir eher anfangen zu rauchen.



Auch die Werbung für Zigaretten versucht,  
Vorbilder zu benutzen.

Damit erreicht sie einen **psychologischen** Effekt:

Auf den Plakaten sehen wir  
schöne Frauen und harte Kerle.

Alle haben unheimlich viel Spaß.

So wird uns vorgespielt:  
Wer raucht, ist lässig, cool, witzig und gut drauf.  
Wir wissen:  
Das ist Blödsinn.  
Und trotzdem kaufen wir eher Zigaretten  
als ohne die Werbung.

Mehr zu Werbung für Zigaretten  
liest Du im Kapitel zu **Suchtmittel in der Werbung**.

#### Kann man einen Nikotin-Rausch haben?

Nein, einen Rausch hat man  
in der Regel durch Rauchen nicht.  
Anders als bei Alkohol und Cannabis  
behält man einen klaren Kopf.  
Und man bleibt in der Wirklichkeit.  
Doch deshalb sollte man die Wirkung  
von Nikotin nicht unterschätzen.  
Man spürt sie nicht so deutlich.  
Aber sie ist da und schadet  
dem Körper und der Seele.

#### Zusätze in Zigaretten

Zigaretten schmecken schrecklich.  
Das wissen auch die Hersteller von Zigaretten.  
Deshalb mischen sie  
zusätzliche Dinge in den Tabak:  
Zucker, Mehl, Kakao, Vanillin,  
Menthol und vieles mehr.  
Diese sollen den Geschmack verbessern.  
Und das Einatmen angenehmer machen.

So hoffen sie,  
mehr Leute zum Rauchen zu bringen.  
Sie wollen den Einstieg erleichtern  
und die Abhängigkeit vergrößern.

Die Hersteller können aus 600  
erlaubten Zusätzen wählen.  
Meist sind es natürliche Stoffe,  
die auch in Lebensmitteln sind.  
Dort sind sie harmlos.  
Doch in der Zigarette verbrennen sie  
und werden so gefährlich.  
Sie können dann zum Beispiel  
Krebs erregen.



Das Ministerium für den Schutz von Verbrauchern  
hat eine **Datenbank**<sup>73</sup>.  
Dort kannst Du herausfinden,  
welche Zusätze in welcher Marke sind.

<sup>73</sup><http://tinyurl.com/32kqyar>

## Passives Rauchen

Auch Nichtraucher rauchen.  
Wie soll das gehen?  
Bestimmt hast Du schon einmal  
etwas vom Passiv-Rauchen gehört.  
Passiv ist das Gegenteil von aktiv.  
Nicht Du machst etwas,  
sondern etwas wird mit Dir gemacht.

Raucht jemand neben Dir,  
atmest auch Du den Rauch ein.  
Und damit nimmst Du Nikotin auf.  
Dadurch kannst Du die gleichen  
Krankheiten bekommen wie Raucher.  
Auch wenn Du selbst nie rauchst.  
Im Jahr sterben etwa 3300  
Nichtraucher in Deutschland durch Passiv-Rauchen<sup>74</sup>.

### Wusstest Du...?<sup>75</sup>

Der Rauch von Zigaretten verpestet  
die Luft zehnmal so sehr wie ein Dieselmotor.  
Stell Dir einmal vor,  
was ein Raucher so alles einatmet!

Besonders gefährlich ist passives Rauchen für Kinder.  
Eltern sollten nie in der Nähe  
ihrer Kinder rauchen.

Sie tragen Verantwortung für ihr Kind.  
Rauchen sie aber,  
atmet das Kind den Rauch mit ein.  
Es kann sich nicht schützen und wird krank.  
Kinder von Rauchern haben öfter  
Entzündungen im Mittelohr.  
Sie kriegen schlecht Luft und husten viel.

Deshalb sollte jeder Rücksicht auf Kinder  
nehmen und nicht in ihrer Nähe rauchen!

## Gesetzliche Regeln für Nikotin

In Deutschland darf man Zigaretten oder Tabak  
erst mit 18 Jahren kaufen.  
Im Supermarkt oder Kiosk muss man  
sein Alter nachweisen.  
Kinder dürfen auch nicht  
für ihre Eltern Zigaretten kaufen.

Um Zigaretten aus dem Automaten zu kaufen,  
muss man sein Alter nachweisen.  
Dazu schiebt man seinen Führerschein oder Personalausweis  
in einen Schlitz im Automaten.  
Erst dann schaltet der Automat den Verkauf frei.  
Auch in der Öffentlichkeit ist Rauchen  
unter 18 Jahren verboten.

Ein Gesetz verpflichtet Zigaretten-Hersteller seit 2004  
zum Schutz von Nichtrauchern:  
Sie müssen Warnhinweise auf die Packungen drucken.

<sup>74</sup><http://tinyurl.com/42t7djg>

<sup>75</sup><http://tinyurl.com/3rxm2pb>

Manche nennen das auch Sprüche.  
Diese warnen vor den Schäden durch Rauchen.

Seit 1974 darf nicht mehr im Radio oder  
Fernsehen für Zigaretten geworben werden.  
So sollen vor allem Kinder  
und Jugendliche geschützt werden.  
Denn sie lassen sich besonders leicht  
von Werbung beeinflussen.

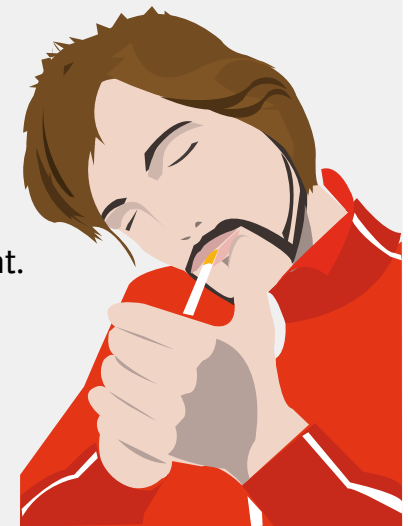
Um Nichtraucher zu schützen  
gibt es Gesetze.  
Sie verbieten das Rauchen  
in allen öffentlichen Räumen.  
Dazu gehören Ämter, Busse und Bahnen,  
Bahnhöfe und auch Schulen.  
Kneipen und Restaurants können das Verbot manchmal umgehen.  
Dazu müssen sie bestimmte  
Bedingungen erfüllen.



Mehr zum Schutz von Nichtrauchern  
kannst Du [hier](#)<sup>76</sup> lesen.  
Auf der Seite findest Du Gesetze  
von allen deutschen Bundesländer.

### Jonas (17 Jahre):

Ich rauche gern.  
Im Ernst!  
Naja gut, die erste Zigarette hat scheiße geschmeckt.  
Das gebe ich ja zu.  
Aber mittlerweile habe ich mich dran gewöhnt.  
Und es hat halt auch echt gute Seiten:  
Man lernt schnell Leute kennen.  
Vor allem, wenn jetzt alle Raucher  
immer draußen stehen müssen.  
Und Mädels lernst Du kennen.  
„Hast Du mal Feuer?“ - „Klar...“  
Und ihr dann wie ein Gentleman die  
Zigarette anzünden.  
Yeah... :-)  
Nur teuer ist es.  
Manchmal denk ich mir schon:  
„Mensch, die 50 Euro im Monat  
für PC-Kram ausgeben können,  
wäre auch nicht schlecht...“  
Aber aufhören tu ich deswegen nicht.



<sup>76</sup>[http://www.rauch-frei.info/index.php?id=431&no\\_cache=1](http://www.rauch-frei.info/index.php?id=431&no_cache=1)

---

### Aufhören?

Acht gute Tipps zum Aufhören findest Du [hier](#)<sup>77</sup>.

Bei rauchfrei findet jeder sein  
persönliches [Aufhör-Programm](#)<sup>78</sup>.

### Wusstest Du...?<sup>79</sup>



Die Lust auf eine Zigarette  
vergeht nach drei Minuten wieder.  
Die kann man zum Beispiel  
besser mit Spielen nutzen!  
Unter „3 minute emergency“ findest  
Du [hier](#)<sup>79</sup> Spiele.  
Mit dem blauen Pfeil startest Du Dein Spiel.

Hier findest Du [neun Vorteile](#)<sup>80</sup>,  
die man nach dem Aufhören hat.

<sup>77</sup><http://www.drugcom.de/?uid=e6985f348940c0918895038bf9d6745b&id=faq&sub=4&idx=24&closestudie1=1>

<sup>78</sup><https://www.rauch-frei.info/programm/flash/index.php>

<sup>79</sup><http://tinyurl.com/645vyxb>

<sup>80</sup><http://www.drugcom.de/?uid=59e8f64a975f811cbe3ae9d435027613&id=faq&sub=4&idx=27>

# Aufgaben



a) Schaut Euch bitte gemeinsam diese drei Videos<sup>81</sup> an.  
Sind die Tipps zum Aufhören hilfreich?  
Fallen Euch bessere ein?  
Ihr könnt auch diese Tipps<sup>82</sup> zur Hilfe nehmen.  
Sammelt Eure Tipps bitte auf einem großen Plakat!



b) Findest Du jemand ist cool wenn er raucht?  
Oder stehst Du eher auf Nichtraucher?  
Bitte begründe Deine Meinung!



c) Was hältst Du von Nichtraucher-Gesetzen?  
Machen sie in Deinen Augen Sinn?  
Oder sollten sich die Nichtraucher nicht so anstellen?  
Sammelt bitte Argumente dafür und dagegen.

dafür

dagegen



Warnung auf einer Schachtel Zigaretten



d) Wirken die Warnungen auf den Zigarettenschachteln?

<sup>81</sup><http://tinyurl.com/5toxs3y>  
<sup>82</sup><http://tinyurl.com/66b7h65>

## Aufgaben



- e) Sollte man sie noch durch Bilder von Krankheiten bei Rauchern verstärken? Was bewirken die Bilder Deiner Meinung nach?



Das ist die Lunge von einem Raucher. Sie ist durch den Teer in Zigaretten schwarz geworden.



- h) In diesem [Video](http://tinyurl.com/6f2od2h)<sup>83</sup> singen Mundstuhler über Risiken, die auf Zigaretzenschachteln stehen. Wie wirkt das auf Dich? Findest Du das lustig oder voll daneben? Bitte begründe Deine Meinung.



- f) Findest Du auch, Handys verdrängen das Rauchen? Bitte begründe Deine Meinung.



- g) Was hast Du beobachtet? Rauchen viele Leute in Deinem Alter?

<sup>83</sup><http://tinyurl.com/6f2od2h>

## Aufgaben



- i) Finde bitte im Internet heraus,  
was eine rauchlose Zigarette ist.  
Wie funktioniert sie?  
Ist sie weniger schädlich als normale Zigaretten?  
Was hat man davon?  
Wo kann man sie kaufen?



- j) Hier<sup>84</sup> siehst Du das kurze Video  
„Tot qualmen – Raucherentwöhnung lohnt immer“.

- Was gefällt Dir an dem Video besonders gut?  
Was stört Dich?  
Wie findest Du die Argumente?  
Lohnt es sich, mit dem Rauchen aufzuhören?  
Bitte begründe Deine Meinung!



<sup>84</sup><http://tinyurl.com/6kcjrj8>

### **3.3.1 Wasserpfeife**

### 3.3.1 Wasserpfeife

Tabak wird nicht nur  
in Zigaretten geraucht.  
Man kann ihn auch in  
Wasserpfeifen rauchen.  
Eine Wasserpfeife wird auch  
Shisha (sprich: Schischa) genannt.  
Der Tabak für Wasserpfeifen  
enthält Tabakblätter und Zuckerrohr.  
Man nennt ihn Melasse.

Seit einiger Zeit sind Shishas  
in Deutschland weit verbreitet.  
Besonders junge Leute mögen  
das gemeinsame Rauchen in der Runde.  
Dafür gibt es Shisha-Bars und Cafés.  
Der Tabak in Shishas schmeckt  
meistens nach einer Frucht oder etwas anderem.  
Es gibt ihn mit dem Geschmack  
von Kirsche, Minze oder auch Schoko.  
Man sagt: Er ist aromatisiert.  
Das heißt:  
Der Tabak enthält keine Frucht,  
sondern nur einen Stoff.  
Dieser riecht und schmeckt  
wie die Frucht.

Tabak für Wasserpfeifen  
ist leicht klebrig.



Wie Zigaretten darf man Shishas erst  
ab 18 Jahren rauchen.  
Manche rauchen Shishas  
auch mit Cannabis.  
Mehr dazu liest Du in dem [Kapitel zu Cannabis](#).  
Das ist in Shisha-Bars natürlich nicht erlaubt.

Eigentlich kommen Wasserpfeifen aus  
dem arabischen Raum.  
Dort sind sie seit 600 Jahren sehr beliebt.  
Man nennt sie Shisha oder Nargileh.

Warst Du schon einmal in der  
Türkei im Urlaub?  
Dann sind Dir bestimmt die Männer  
beim Rauchen aufgefallen.  
Gemeinsam sitzen sie um eine Shisha  
und unterhalten sich.

Männer rauchen in Syrien  
gemeinsam eine Shisha



Eine Shisha mit einem  
Schlauch zum Rauchen

Über die Entstehung von Shishas gibt es eine Geschichte:  
Ein Ägypter isst vor einigen hundert Jahren  
ein Brot mit Sirup aus Zuckerrohr.  
Aus Versehen tropft der Sirup auf den  
brennenden Tabak seiner Pfeife.  
Der Mann ist begeistert  
von dem süßlichen Geschmack.  
Er erfindet den süßen Tabak  
für Wasserpfeifen.  
Dieser verbreitet sich schnell.

#### Wie funktionieren Wasserpfeifen?

Die Shisha besteht aus einem bauchigen Glas,  
in dem sich Wasser befindet.  
Darüber sitzt eine Säule mit dem Tabak  
und der Kohle obendrauf.  
In der Säule steckt ein Schlauch.  
An ihm zieht man und atmet so den Rauch ein.

Beim Saugen am Schlauch  
zieht man die Glut von der Kohle in den Tabak.  
Der Rauch vom Tabak sinkt durch  
die Säule in das Wasser.  
Von dort steigt Wasserdampf hoch.  
Er enthält den Rauch vom Tabak.  
Durch den Schlauch  
atmet man diesen Dampf ein.  
Er ist durch das Wasser  
und die Säule gekühlt.

Hier<sup>85</sup> kannst Du Dir anschauen,  
aus welchen Teilen eine Shisha besteht.



#### Wie wirken Wasserpfeifen?

Wasserpfeifen wirken ähnlich wie Zigaretten.  
Auch sie enthalten Nikotin.  
Sie wirken also erst anregend  
und dann beruhigend.  
Beim Rauchen nimmt man viel  
Kohlenmonoxid auf.  
Es führt zu einem Mangel von Sauerstoff im Blut.  
Dadurch wird man müde und träge.  
Man empfindet diese Müdigkeit  
meistens als Entspannung.

#### Sind Wasserpfeifen harmloser als Zigaretten?

Tabak für Wasserpfeifen riecht sehr angenehm.  
Dadurch erscheint er vielen gesünder  
als normaler Tabak.  
Viele Leute sagen auch:  
„Das Wasser und die Säule  
filtern die schädlichen Stoffe aus dem Tabak.“

<sup>85</sup><http://tinyurl.com/69fdhka>

.....

Deshalb sind Wasserpfeifen  
harmloser als Zigaretten.“

Das stimmt aber nicht.  
Das Wasser kühlt nur den Rauch.  
Er ist angenehmer und man atmet tiefer ein.  
So gelangen mehr  
schädliche Stoffe in den Körper.  
Durch das Verschwelen des Tabaks  
entstehen viele Gifte.  
Diese kommen vor allem  
vom Zucker und den Mitteln zum Feuchthalten.  
Der Dampf enthält zum Beispiel 20 Mal  
so viel Teer wie der Rauch von Zigaretten.  
Auf dem Tabak von Wasserpfeifen  
steht oft „0 Prozent Teer“.  
Doch der Teer entsteht beim Verbrennen.

Und man nimmt mehr Nikotin  
auf als durch Zigaretten.  
So haben Wasserpfeifen ein noch größeres  
**Potenzial für Abhängigkeit.**  
Häufig lösen Wasserpfeifen  
Herzkrankheiten und Krebs aus.

Auch Asthma kann entstehen,  
da der Teer die Bläschen in der Lunge verklebt.

Wasserpfeifen werden meistens  
mit vielen Leuten geteilt.  
Dadurch bekommt man leichter Infektionen.

Dazu gehören zum Beispiel Tuberkulose,  
Hepatitis, Herpes und Pilz-Infektionen.



### **Achtung!**

Auch bei Wasserpfeifen gibt es Passiv-Rauchen.  
Das bedeutet:  
Alle im selben Raum  
atmen den schädlichen Rauch ein.  
Auch wenn sie nicht an der Wasserpfeife ziehen.

### Gesetzliche Regeln für Wasserpfeifen

Tabak für Wasserpfeifen  
ist in Deutschland nicht verboten.  
Allerdings darf der Anteil von Feuchtigkeit im Tabak  
nur fünf Prozent betragen.  
Bei vielen Tabaksorten  
ist das jedoch nicht der Fall.  
Oft wird später noch Melasse  
zum Tabak zugefügt.  
So ist das Rauchen angenehmer.

Jugendliche unter 18 Jahren  
dürfen in der Öffentlichkeit nicht rauchen.  
Auch keine Wasserpfeife.

**Marie (19 Jahre):**

Ich liebe meine Shisha.  
Erstens ist sie wunderschön bemalt  
und ich hab sie aus dem Urlaub mitgebracht.  
Und zweitens gibt es nix Chilligeres.  
Ich werde so herrlich entspannt,  
wenn ich mit meinen Mädels zusammen sitze  
und wir eine Shisha rauchen.

Es ist wie ein Ritual.  
Wir machen es uns auch  
immer richtig schön.  
Mit Kerzen und ruhiger Musik.

Shishas sind ungesund, ich weiß.  
Zum Glück kapieren  
meine Eltern das nicht.  
Mir ist es egal.  
Dinge, die Spaß machen  
sind doch nie gesund!



## Aufgaben

-  a) Woher kommt die Shisha?
-  d) Werden Shishas bald so verbreitet sein wie Zigaretten?  
Was würdest Du davon halten?  
Bitte begründe Deine Meinung.

-  b) In welchen Ländern raucht man sie?

-  c) Was hältst Du von Maries Aussagen?  
Warum raucht Marie eine Shisha?  
Findest Du Shisha-Rauchen gut?  
Findest Du richtig,  
dass Marie ihren Eltern nicht  
von den Gefahren der Shisha erzählt?  
Bitte begründe Deine Meinung.

## **3.4 Medikamente**

## 3.4 Medikamente

?

Was haben Medikamente mit Sucht zu tun?  
Sind Medikamente nicht eigentlich  
gut für uns und unseren Körper?  
Wann nimmst Du Medikamente?

Kopfschmerzen?  
Ach komm, nimm einfach schnell eine Tablette.  
Angst vor Prüfungen?  
Da helfen Tabletten mit Baldrian.  
Müde und schlapp?  
Nimm doch eine Vitamintablette.  
Schneller abnehmen?  
Gibt es da nicht so ein Pulver?

Medikamente gehören für viele Menschen zum Alltag.  
Funktioniert der Körper nicht so,  
wie er soll?  
Medikamente sind für viele  
eine schnelle Lösung.  
Sie beruhigen, erleichtern den Schlaf,  
lindern Schmerzen, helfen beim Abnehmen  
oder machen fit.  
Aber da ist doch nichts Schlimmes dran, oder?

### Missbrauch von Medikamenten

An sich sind Medikamente nicht schlecht.  
Sie sollen den Körper unterstützen,  
damit er wieder gesund wird.  
Und manchmal auch die Seele.  
Viele Menschen müssen dauerhaft Medikamente nehmen.  
Ohne die Medikamente  
funktioniert ihr Körper nicht richtig.  
Zum Beispiel Menschen mit einem Herzfehler.

Oder Menschen mit seelischen Krankheiten.  
Doch viele Medikamente bergen auch  
die Gefahr von Missbrauch.  
Ein gesunder Körper braucht nicht dauerhaft Medikamente.

Oft geht es dem Körper schlecht,  
wenn es der Seele schlecht geht.  
Einige Menschen versuchen dann,  
das Problem mit Medikamenten zu lösen.  
Zum Beispiel, wenn sie so viel Angst haben,  
dass sie nie richtig schlafen können.  
Doch die Angst verschwindet nicht durch Schlafmittel.  
Beim ersten Mal können sie vielleicht besser schlafen.  
Doch die Angst kommt wieder.  
Deshalb nehmen die Leute immer öfter Schlafmittel.  
Und sie brauchen immer mehr,  
damit es wirkt.  
Denn ihr Körper gewöhnt sich an  
die Wirkung des Schlafmittels.  
Ohne können sie nicht mehr schlafen.  
So kann eine Sucht entstehen.

Man spricht von  
Missbrauch von Medikamenten.  
Häufig entstehen Abhängigkeiten von  
Beruhigungsmitteln, Schlafmitteln,  
Appetit-Züglern oder Schmerzmitteln.

Und nicht zu vergessen:  
Alle Medikamente haben Nebenwirkungen.  
Das sind gesundheitliche Schäden  
durch das Medikament.  
Sie sind nicht beabsichtigt,  
können aber auftreten.  
Bei langer Einnahme  
treten sie häufiger auf.  
Informationen dazu findest Du  
in jeder Verpackung von Medikamenten.

#### Wie wirken Medikamente?

Jedes Medikament wirkt anders.  
Es kommt ganz darauf an,  
gegen was man es nimmt.  
Es gibt zum Beispiel Medikamente gegen Schmerzen,  
für leichteres Einschlafen,  
oder gegen Traurigkeit.

Doch das ist lange nicht alles!  
In unserer Zeit gibt es  
gegen fast jede Beschwerde ein Mittel.  
Wir haben viel mehr Medikamente als früher.

Wenn Du ein Medikament ohne einen Arzt nimmst,  
stell Dir immer die Frage:  
Brauche ich das Medikament wirklich?  
Vielleicht gibt es für Dich und Deine Gesundheit  
eine bessere Lösung als Medikamente.  
Versuche herauszufinden,  
wo das eigentliche Problem liegt.  
Schläfst Du schlecht und  
machst Du Dir viele Sorgen?  
Dann bist Du vielleicht überlastet.  
Anstatt ein Mittel zum Einschlafen zu schlucken,  
solltest Du Dir weniger vornehmen.  
Und Dir mehr Pausen zum Entspannen gönnen.  
Auch eine gesunde Ernährung  
und viel Bewegung machen Dich fit.  
Und zufriedener!



#### Wusstest Du...?<sup>86</sup>

In Deutschland gibt es fast  
zwei Millionen Abhängige von Medikamenten.  
Dazu gehören mehr Frauen als Männer.

Zwei Millionen sind so viele Menschen,  
wie in Hamburg leben.  
Und viel mehr als Abhängige von Cannabis.  
Dabei ist Cannabis die illegale Droge,  
die am weitesten verbreitet ist.

<sup>86</sup><http://tinyurl.com/3kynnb9>

---

### Vorsicht beim Entzug!

Wenn man zum Beispiel regelmäßig Schlaftabletten nimmt,  
gewöhnt sich der Körper an sie.  
Deshalb sollte man nicht einfach  
plötzlich damit aufhören.  
Es ist besser,  
sich von einem Arzt beraten zu lassen.

Sonst kann es vor allem bei Medikamenten  
für die Seele zu Panik kommen.  
Oder Störungen der Wahrnehmung.  
Und sogar zum Wunsch nach Selbstmord.

Ein vorsichtiger Entzug ist nötig.  
Vielleicht sogar in einem Krankenhaus.  
Manchmal auch bei Medikamenten,  
die man ganz einfach in der Apotheke kaufen kann.

## Aufgaben

- a) Schau Dir dieses Video<sup>87</sup> zu Missbrauch von Medikamenten an. Denkst Du, viele Menschen haben ein Problem mit Medikamenten?
- d) Was hältst Du von dieser Werbung? Ist sie gefährlich? Bitte begründe Deine Meinung!



- e) Wann nimmst Du Medikamente und was für Medikamente sind das? Bitte frag die anderen: Was für Medikamente nehmen sie?

- b) Warum nehmen Menschen Medikamente?

- f) Könnt Ihr Euch ein Leben ohne Medikamente vorstellen? Tauscht Euch dazu bitte miteinander aus.

- c) Kennst Du noch mehr Werbung für Medikamente?

<sup>87</sup><http://tinyurl.com/3fhycse>

#### **4. Verhaltenssüchte – Süchtig nach Shoppen oder Internet?**

## 4. Verhaltenssüchte – Süchtig nach Shoppen oder Internet?

?

Was ist Verhalten?

Wann ist man süchtig nach einem Verhalten?

Nach welchem Verhalten kann man süchtig werden?

Ist das gefährlich?

Kann das die Gesundheit schädigen?

Muss man auch eine Therapie machen?

Es heißt immer:

Süchtig ist man nach Suchtmitteln.

Doch auch Computer-Spiele, Sport  
oder Sex können süchtig machen.

In diesem Fall ist man nicht  
süchtig nach einem Suchtmittel.

Man ist süchtig nach einem Verhalten.

Verhalten bezeichnet Dinge, die wir tun.



Pokern ist ein Glücksspiel

Eine Sucht nach Verhalten ist gar nicht  
so anders als eine Sucht nach einem Suchtmittel.

Man braucht das Verhalten.

Um zufrieden zu sein,

um sich zu entspannen

oder um aus der Welt zu flüchten.

Man kann auch nicht einfach aufhören.

Man sehnt sich nach dem guten Gefühl,  
das einem das Verhalten gibt.

Genau wie ein Abhängiger sich  
nach seinem Suchtmittel sehnt.

Das nennt man auch bei Verhaltens-Süchten **Craving**.

Mit Craving meint man

ein sehr starkes Verlangen nach etwas.

So stark, dass es schon fast weh tut.

Um das Craving zu beenden,

muss der Betroffene das Verhalten ausüben.

Ein Internet-Süchtiger zum Beispiel verbringt  
dann ganze Tage und Nächte im Internet.

Er kann den PC einfach nicht ausstellen.

Süchte nach einem Suchtmittel werden  
als Krankheit angesehen.

In Deutschland gelten Verhaltens-Süchte  
aber nicht als Krankheit.

Eine Ausnahme ist die Glücksspiel-Sucht.

### Was machen Verhaltens-Süchte mit einem?

In unserem Gehirn gibt es einen Bereich, der uns „belohnt“, wenn wir uns Gutes tun.

Dann schüttet er Glückshormone aus.

So belohnt er uns

mit einem schönen Gefühl.

Man nennt den Bereich Belohnungs-System.

Einige Drogen wirken auf dieses System.

Sie machen einen glücklich.

Und auch Verhalten kann auf das Belohnungs-System wirken.

Nehmen wir als Beispiel einmal Sex.

Haben wir Sex, schüttet unser Gehirn Hormone aus.

Sie geben uns für eine kurze Zeit

ein sehr schönes Gefühl.

Wir fühlen uns glücklich,

haben einen Kick.

### Wie wird man nach Verhalten süchtig?

Viele Dinge, die wir tun, bereiten uns Glücksgefühle.

Wenn man ein Verhalten aber immer wieder ausführen muss,

kann eine Sucht danach entstehen.

Irgendwann kann man ohne das Verhalten gar nicht mehr zufrieden sein.

Es wird sehr wichtig.

Dann ist man süchtig.

### Folgen von Süchten nach Verhalten

Ist man süchtig nach einem Verhalten, dann dreht sich fast alles darum.

Andere Dinge vernachlässigt man.

Man kann schlechter in der Schule werden, weil man nicht mehr zum Lernen kommt.

In der Schule oder bei der Arbeit

kann man sich nicht mehr konzentrieren.

Oft entfernt man sich von seinen Freunden.

Vor allem, wenn sie die Sucht nicht teilen.

Man wird einsam.

Hinzu kommt:

Man kann nicht immer und überall das Verhalten ausüben.

Es wird schwer, das Leben

ganz normal wie vorher zu leben.

Wir stellen Dir in diesem Kapitel

zwei Verhaltens-Süchte vor.

Es gibt aber noch viele mehr.

Auch nach Sport, Arbeit oder

Einkaufen kann man süchtig werden.



Jungen spielen im Internet

### Computer-Spielsucht

Diese Sucht ist vor allem unter jungen Leuten verbreitet. Spiele am Computer spielen nennt man auch „am PC Daddeln“. Sie daddeln bis zu 14 Stunden am Tag.

Viele spielen im Internet Spiele, bei denen sie in eine Rolle schlüpfen. Zum Beispiel World of Warcraft. In der Rolle können sie so sein, wie sie gerne auch in echt wären. Viele haben Freunde im Internet. Sie kennen sie aus Foren, vom Chatten.

Sie fühlen sich einsam, weil ihre Freunde nie wirklich bei ihnen sind. Oft fragen sie sich auch: Sind das wirkliche Freunde?

Durch das Schauen auf den Bildschirm sind ihre Augen ständig Reizen ausgesetzt. Sie schlafen schlecht und sind selbst schnell gereizt. Weil sie sich wenig bewegen, werden sie schneller krank. Und sie nehmen schneller zu. Oft essen sie fast nur Fast Food vor dem PC. Sie tauchen in andere Welten im Internet ab. In ihrem wirklichen Leben

kommen sie schnell nicht mehr zurecht.

### Ess- und Brechsucht

Ess-und-Brech-Sucht heißt auch Bulimie. Die meiste Zeit essen Betroffene ganz normal. Aber sie leiden unter Anfällen. Dann stopfen sie Unmengen von Essen in sich. Sie verlieren die Kontrolle. Danach erbrechen sie oder nehmen Mittel zum Abführen. Sie fühlen sich wie Versager und sind sauer auf sich selbst.

Eine Zeit lang fasten sie vielleicht auch. Das heißt: Sie ernähren sich nur von Flüssigkeiten. Sie wollen nicht zunehmen. Aber sie können auch nicht aufhören, so viel auf einmal zu essen. Meistens haben sie ganz normales Gewicht. Und sie sterben nicht an Hunger.

Betroffene schämen sich für ihre Anfälle. Vor allem ekeln sie sich vor sich selbst. Deshalb versuchen sie, ihre Anfälle zu verheimlichen. Sie lügen Freunde oder ihre Familie an, damit keiner etwas merkt. Dadurch wenden sich häufig Freunde ab. Sie können nicht verstehen, warum die Betroffenen lügen.

Wieso jemand freiwillig so viel isst,  
bis ihm schlecht ist?  
Das Essen soll Nervosität und  
innere Anspannung lindern.  
Erst bringt es Zufriedenheit,  
danach fühlen sich die Betroffenen schuldig.  
Sie leiden, weil sie sich  
selbst nicht im Griff haben.

Bulimie hat ähnliche Folgen  
für den Körper wie Magersucht.  
Beim Erbrechen kommt die  
Säure im Magen mit hoch.  
Sie zerstört die Zähne  
und die Speiseröhre.  
Der ganze Körper wird geschwächt.

Mädchen und Frauen haben öfter  
Bulimie und Magersucht als Männer.  
Mehr über Bulimie und Magersucht  
erfährst Du auf [dieser Seite](#).



Ein Teller voller Donuts

Im Internet gibt es viele Videos  
zu anderen Süchten nach Verhalten.  
Zum Beispiel:

Schau Dir [hier](#)<sup>88</sup> ein Video  
über Magersucht an.



In [diesem Video](#)<sup>89</sup> und in [diesem Film](#)<sup>90</sup> erfährst Du  
etwas über Kaufsucht.



<sup>88</sup><http://tinyurl.com/62emdlc>

<sup>89</sup><http://tinyurl.com/6bc39tk>

<sup>90</sup><http://tinyurl.com/5tuc7ws>

---

### Wie sieht eine Therapie bei Süchten nach Verhalten aus?

Auch bei einer Sucht nach Verhalten

kann man eine Therapie machen.

Bei einer Therapie wegen Drogen

soll man am Ende ganz ohne die Droge leben.

Bei Süchten nach Verhalten ist das schwer.

Denn oft ist man süchtig nach einem Verhalten,

das man nicht umgehen kann.

Wir müssen das Internet nutzen,

arbeiten oder einkaufen gehen.

Und es ist schwer,

auf Sport oder Sex ganz zu verzichten.

Deshalb lernt man in einer Therapie

wie man das Verhalten im normalen Rahmen hält.

Ohne davon süchtig zu werden.

Dafür findet man heraus,

wieso man das Verhalten braucht.

Und sucht sich andere Dinge,

die man stattdessen machen kann.

Zum Beispiel nicht zur Entspannung fernsehen,

sondern lieber Sport machen.

Und man lernt, mit Reizen umzugehen,

die sonst das Verhalten hervorrufen.

## Aufgaben



a) Findest Du, Verhaltens-Süchte  
sind Krankheiten?  
Bitte begründe Deine Meinung!



b) Schau Dir bitte [dieses Video](http://www.spiegel.de/video/video-1062163.html)<sup>90</sup> an.  
Was für einen Eindruck  
machen Thomas und Caroline auf Dich?  
Recherchiere bitte auch im Internet  
und erstelle dann ein Plakat zu Sex-Sucht.  
Darauf kann stehen:  
Sind viele Leute von Sex abhängig?  
Haben Sie Entzugerscheinungen?  
Was können sie gegen  
ihre Sucht machen?  
Müssen sie ganz auf Sex verzichten?

<sup>90</sup><http://www.spiegel.de/video/video-1062163.html>



## Aufgaben



c) Finde bitte im Internet heraus,  
was Glücksspiele sind.  
Kann man von ihnen süchtig werden?  
Benutze auch [diese Seite](http://www.spielen-mit-verantwortung.de/startseite/index.php)<sup>91</sup>.



d) Suchsel  
Bitte suche folgende Wörter  
rund um Verhaltens-Süchte:  
**VERHALTEN, MAGERSUCHT, DADDELN, HANDY, SEXSUCHT, LIEBE, ARBEIT,  
INTERNET**

Du kannst die Wörter waagerecht und senkrecht lesen.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| F | I | O | S | O | W | A | U | D | Q | A | Q | T | E | S |
| C | O | L | D | Q | V | O | O | K | F | R | D | G | G | P |
| H | L | M | S | W | X | G | G | A | L | B | T | D | J | O |
| I | N | T | E | R | N | E | T | E | D | E | U | J | D | U |
| U | A | J | Y | R | G | R | L | L | D | I | K | U | J | V |
| D | F | L | C | I | U | E | W | H | P | T | M | R | N | E |
| A | G | M | A | G | E | R | S | U | C | H | T | C | S | R |
| D | N | T | G | U | O | O | Z | O | P | U | B | B | R | H |
| D | L | M | K | F | G | H | O | Ö | E | S | H | O | B | A |
| E | I | O | Z | A | S | L | W | D | U | V | A | W | W | L |
| L | Q | J | U | D | J | H | K | Ü | T | S | N | M | P | T |
| N | W | L | I | E | B | E | O | L | E | D | D | D | B | E |
| L | R | P | K | L | F | K | D | P | F | T | Y | G | K | N |
| S | E | X | S | U | C | H | T | G | S | M | I | Q | U | K |

<sup>91</sup><http://www.spielen-mit-verantwortung.de/startseite/index.php>



## 5. Illegale Suchtmittel

5.1 Was sind illegale Suchtmittel? S. 131

5.2 Welche illegalen Suchtmittel gibt es? S. 133

5.3 Die häufigsten illegalen Suchtmittel S. 135

## **5.1 Was sind illegale Suchtmittel?**

## 5. Illegale Suchtmittel/ 5.1 Was sind illegale Suchtmittel?

---

Viele Dinge können süchtig machen.  
Einige davon kann jeder kaufen  
und zu sich nehmen.  
Andere sind verboten.  
Man sagt auch „illegal“.  
Du kennst sie vielleicht als „Drogen“.

Diese Mittel gelten als zu gefährlich.  
Sie können stark abhängig machen.  
Und damit der Gesundheit und  
der Seele schaden.  
Der Staat möchte die Menschen davor schützen.  
Deshalb verbietet er Drogen.

Illegale Suchtmittel sind verboten.  
Trotzdem kann man sie kaufen.  
Aber nicht in normalen Geschäften.  
Es gibt einen **Schwarzmarkt** für sie.  
Erwischt die Polizei jemanden beim Kaufen,  
wird er bestraft.  
Die genauen Regeln kannst Du  
in diesem Kapitel nachlesen:  
**Was ist erlaubt und was verboten?**

Viele erlaubte Suchtmittel stellen wir Dir  
im Kapitel zu **legalen Suchtmitteln** vor.  
Einige verbotene lernst Du in diesem Kapitel kennen.

## **5.2 Welche illegalen Suchtmittel gibt es?**

## 5.2 Welche illegalen Suchtmittel gibt es?

Mit illegalen Suchtmitteln sind verbotene Mittel gemeint. Man bezeichnet sie auch als Drogen. Es gibt verschiedene Arten von Drogen. Man unterscheidet sie zum Beispiel nach ihrer Herstellung.

Einige sind aus Pflanzen. Für Cannabis nimmt man Teile von der Cannabis-Pflanze. Sie werden getrocknet und dann geraucht.

Auch Kokain ist eine natürliche Droge. Obwohl es nicht so aussieht. Aus der Coca-Pflanze werden die Wirkstoffe gezogen und dann als Pulver eingenommen.

Andere Drogen werden künstlich im Labor gemacht. Ecstasy zum Beispiel besteht aus chemischen Stoffen. Sie werden im Labor hergestellt. So erhält man die Droge. Diese Drogen nennt man **synthetische Drogen**.

In einem Labor arbeitet man mit chemischen Stoffen



Kokain sieht nicht mehr aus wie eine Pflanze



## 5.3 Die häufigsten illegalen Suchtmittel

5.3.1 Cannabis S. 136

5.3.2 Kokain S. 151

5.3.3 Heroin S. 162

5.3.4 Ecstasy S. 172

5.3.5 Stimulanzien S. 185

## **5.3.1 Cannabis**

## 5.3 Die häufigsten illegalen Suchtmittel/ 5.3.1 Cannabis

?

Weißt Du, was Cannabis ist?  
Wie nennt man es noch?  
Wie nimmt man Cannabis zu sich?  
Wozu nehmen Leute Cannabis?  
Ist Cannabis eine neue Droge?

Wie viel Du schon über Cannabis weißt,  
kannst Du [hier](#)<sup>91</sup> testen.



Das Blatt von einer Hanfpflanze

<sup>91</sup><http://tinyurl.com/6jny6s7>

Cannabis ist eine Hanfpflanze.  
Du kennst sie bestimmt von Bildern.  
Sie hat eine sehr lange Geschichte.  
In China verwendete man sie  
vor 6000 Jahren schon für Essen,  
Kleidung, Netze zum Fischen,  
Öle und Medikamente.

Auch in Europa wird sie seit langem  
für Kleidung und Öle benutzt.  
Erst nach 1900 hat man bei uns herausgefunden:  
Cannabis hat eine berauschende Wirkung.  
Das wusste man in Asien schon lange.  
Zuerst haben in Deutschland nur  
die armen Leute Cannabis geraucht.  
Es war günstiger als Tabak.  
Im Cannabis war noch weniger THC als heute.  
Es hat daher keinen Rausch ausgelöst.

Erst seit 1970 nutzt man Cannabis  
auch in Europa, um sich zu berauschen.

### Was ist Cannabis?

#### Und wie nimmt man es zu sich?

Die Cannabispflanze enthält Wirkstoffe,  
die auf die **Psyche** wirken.  
Sie verändern die Wahrnehmung,  
das Denken und Fühlen.  
Das kann bis zu **Wahnvorstellungen** führen.  
Der Wirkstoff von Cannabis heißt THC.  
Er erzeugt den Rausch.

THC ist vor allem in der weiblichen Pflanze.

Cannabis wird meistens als Marihuana oder Haschisch eingenommen.



Als Marihuana bezeichnet man die getrockneten Blüten und Blätter. Marihuana wird auch „Gras“ oder „Weed“ genannt.

Marihuana sind die getrockneten Blüten und Blätter von Cannabis



Haschisch ist das Harz aus den Blüten von Cannabis

Als Haschisch oder Hasch bezeichnet man den Harz der Blüten. Sie heißen auch „Shit“, „Dope“ oder „Piece“. Haschisch enthält mehr THC als Marihuana. Daher wirkt es stärker. Selten wird auch Öl aus dem Haschisch eingenommen. Es enthält noch mehr THC als Haschisch.

Meistens wird Cannabis geraucht. Das Haschisch oder Marihuana wird zerbröseln und mit Tabak vermischt. Dann wird daraus eine Art Zigarette gedreht. Man nennt sie Joint. Oder auch Tüte. Das Rauchen eines Joints nennt man Kiffen.

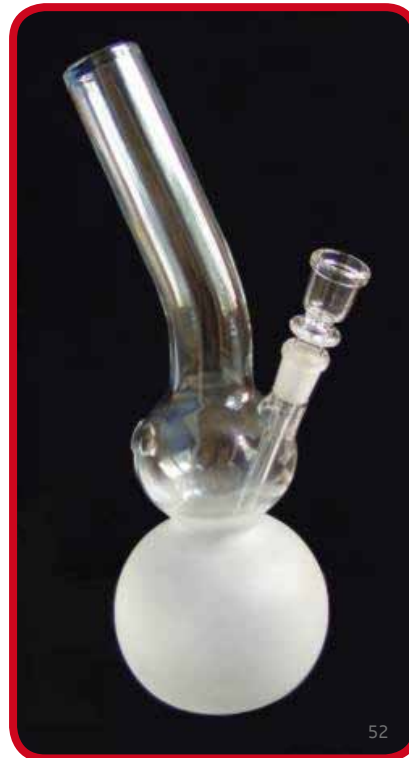


Ein Mann raucht einen Joint

Cannabis wird auch oft in Wasserpfeifen geraucht. Die nennt man dann nicht Shisha, sondern Bong oder Blubber.

Aus der Bong geraucht wirkt Cannabis noch stärker. Der Rauch wird erst durch Wasser gesogen und dann eingeatmet. Das passiert mit Wucht. So atmet man wesentlich mehr Rauch ein als beim Rauchen. Dadurch wirkt der Cannabis schlagartig. Daher kommt der Name Bong. Bong klingt wie ein Schlag. Der Name Blubber kommt vom Blubbern im Wasser. Es entsteht beim Ziehen an der Bong.

Hier<sup>92</sup> kannst Du sehen, wie ein Mann Cannabis aus einer Bong raucht.



Eine Glasbong zum Rauchen von Cannabis.

In vielen Ländern gibt es eigene Geschäfte für Bongs und ihr Zubehör. Sie heißen **Head Shops**.



So sieht das Schaufenster von einem Head Shop aus

Außerdem wird Cannabis in normalen Pfeifen geraucht, in Tee aufgelöst oder in den Teig von Keksen gemischt. Die werden „**Space cakes**“ genannt. Hierfür wird Haschisch verwendet.



<sup>92</sup><http://tinyurl.com/5r22wmw>

---

THC wirkt erst berauschend,  
wenn der Cannabis erhitzt wird.  
Beim Rauchen wird es heißer  
als beim Backen.  
Beim Essen gelangt das THC  
über den Magen ins Blut.  
Das dauert länger als beim Rauchen.  
Dort gelangt das THC über  
die Lunge schnell ins Blut.  
Daher wirken Kekse weniger  
stark als ein Joint.  
Allerdings weiß man nie,  
wie viel Cannabis in einem Keks ist.  
Das macht Kekse gefährlicher.

#### Wie sieht ein Cannabis-Rausch aus?

Durch Cannabis hebt sich die Stimmung.  
Geräusche werden lauter, Farben kräftiger  
und man nimmt mehr wahr.  
Diese Wirkungen werden meistens  
als sehr angenehm beschrieben.

Cannabis kann aber auch genau  
das Gegenteil bewirken.  
Man ist niedergedrückt, unruhig  
und hat oft Angst.  
Der Körper ist unruhig.  
Man hat einen unangenehmen Drang,  
sich zu bewegen.  
Man ist schnell verwirrt und bekommt

im schlimmsten Fall sogar **Wahnvorstellungen**.  
Auch Panik kann häufig auftreten,  
sogar bei Leuten, die viel kiffen.  
Je mehr Cannabis in einem Joint ist,  
desto eher treten die unangenehmen Wirkungen auf.

Was alles beim Kiffen auf einen zukommen kann?  
Das liest Du [hier](#)<sup>93</sup>.

#### Wie wirkt Cannabis?

Bis jetzt ist noch nicht ganz klar,  
wie Cannabis wirkt.  
Man vermutet:  
Es gibt im Hirn spezielle **Rezeptoren**,  
an die THC andockt.

Die genaue Wirkung scheint aber von  
sehr vielen Dingen abzuhängen:  
Von der Art der Einnahme.  
Von der Menge THC im Körper.  
Vom **Setting**.  
Von der Stimmung bei der Einnahme  
und dem seelischen Zustand.  
Daher forscht man noch  
nach genaueren Erklärungen.

Cannabis wirkt schneller oder langsamer.  
Je nachdem,  
wie man es zu sich nimmt.  
Geraucht wirkt es meistens sofort.

<sup>93</sup><http://tinyurl.com/6ycyydo>

Denn das THC gelangt über die Atmung  
schnell ins Gehirn.  
Nach ungefähr 15 Minuten  
wird die größte Wirkung erreicht.  
Nach 30 bis 60 Minuten  
wird sie wieder weniger.  
Nach zwei bis drei Stunden  
ist der Rausch so gut wie vorbei.  
Manchmal kann der Rausch  
aber auch später plötzlich wieder „aufflammen“.  
Das nennt man dann einen Echo-Rausch.

Gegessen oder getrunken wird das THC  
langsamer vom Körper aufgenommen.  
Die Wirkung ist hierbei aber  
schlechter einzuschätzen.  
Sie hängt zum Beispiel davon ab,  
was man vorher schon gegessen hat.  
Die Wirkung setzt auch nicht  
direkt nach der Einnahme ein.  
Oft kommt sie irgendwann sehr plötzlich.  
Das überfordert viele.  
Sie erleben den Rausch  
als Absturz oder Schock.

Ein weiterer Wirkstoff ist CBD.  
Es entsteht beim Abbau von Cannabis.  
Also bei langem Lagern oder auch  
beim Verbrennen während des Rauchens.  
Je mehr THC im Cannabis ist,  
desto weniger CBD enthält es.

Und umgekehrt:  
Je mehr CBD im Cannabis ist,  
desto weniger THC enthält es.  
CBD kann die Wirkung  
von THC milder machen.  
Ist viel CBD im Cannabis,  
fühlt man sich eher entspannt.  
Und wird schläfrig.  
Ist wenig CBD im Cannabis,  
fühlt man sich eher angeregt.  
Und bekommt leichter Wahnvorstellungen.  
Wer oft Cannabis mit viel THC raucht,  
kann einen dauerhaften Wahn entwickeln.



Schau Dir in diesem [Video](http://tinyurl.com/43o5t3m)<sup>94</sup> an,  
welche Gefahren noch in Cannabis stecken.

<sup>94</sup><http://tinyurl.com/43o5t3m>

### Warum macht Cannabis süchtig?

Cannabis macht vor allem psychisch abhängig.

Es wird oft als Erleichterung

im Alltag empfunden.

Denn es entspannt, macht locker

und vertreibt Sorgen.

Mit der Zeit geht es häufig beim Kiffen

nicht mehr um Spaß.

Sondern um Hilfe in schwierigen Situationen.

Es soll Stress erträglich machen.

Gegen Langeweile helfen,

wenn man nichts mit sich anzufangen weiß.

So wird Cannabis zu einer Krücke,

auf die man sich im Alltag stützt.

Vielleicht gefällt einem die „Welt“,

in die man dabei abdriftet,

besser als die wirkliche.

Man kiffte immer mehr und

zieht sich aus der Wirklichkeit zurück.

Die Betroffenen werden unzuverlässig,

ziehen sich zurück,

empfinden keinen Spaß mehr an schönen Dingen.

Vieles wird ihnen egal.

Auch die Freunde ziehen sich oft zurück,

da man mit dem Kiffer nichts mehr anfangen kann.

Geht es ihm schlecht,

entsteht ein großes Verlangen nach Cannabis.

Man nennt es **Craving**.

**Hier**<sup>95</sup> kannst Du genau nachlesen,  
wie man mit Craving umgehen kann.



Gleichzeitig entsteht auch  
eine körperliche Abhängigkeit.

Sie ist nicht gefährlich für den Körper.

Die körperlichen Entzugserscheinungen  
sind aber unangenehm.

Sie fördern das Rauchen von Cannabis,  
denn nur dadurch werden sie gelindert.

So entsteht ein Teufelskreis,

dem man nur schwer entkommt.

Einige Experten sagen:

Die Schäden von Cannabis gehen  
bei längerer Abstinenz wieder zurück.

Andere bezweifeln das.

Sie sagen:

Cannabis schädigt dauerhaft  
das Gehirn und die **Psyche**.

Kiffen ist unter Jugendlichen  
weit verbreitet.

<sup>95</sup><http://tinyurl.com/2usxn6x>

Deshalb unterschätzen viele:  
Cannabis macht süchtig.  
Es ist eine Droge.

Schau Dir [hier](#)<sup>96</sup> an,  
was Rapper Azad von Kiffen hält.



[Hier](#)<sup>97</sup> kann man herausfinden,  
ob man nach Cannabis süchtig ist.  
Wer in eine Abhängigkeit gerutscht ist,  
muss sich dafür nicht schämen!

Und im Kapitel zu [Beratungsstellen](#)  
liest Du, wo man Hilfe bekommt.

Wie lange findet man Cannabis im Körper?  
Cannabis findet man viel länger  
im Körper als andere Drogen.  
THC löst sich in Fett.  
Deshalb lagert es sich besonders in  
fettreichen Teilen des Körpers ab.  
Dazu gehört das Gehirn.  
Dort wird es nur langsam abgebaut.

Auch wenn der Rausch schon  
lange vorbei ist,  
befindet sich das THC noch im Körper.  
Der Abbau dauert Tage bis Wochen.  
Beim Abbau entstehen neue Stoffe.  
Diese findet man leicht  
im Blut und im Urin.  
Und auch im Speichel und in den Haaren.  
THC kann bis zu 24 Stunden  
im Speichel gefunden werden.  
Im Blut bis zu einem Monat.  
Und im Urin sogar bis zu drei Monaten.  
Vor allem, wenn man regelmäßig kiffte.  
Dann lagert sich viel THC ab,  
das nur sehr langsam abgebaut wird.

#### Gesundheitliche Folgen von Cannabis

Eine der schwersten Folgen von Cannabis  
ist der Verlust vom Gedächtnis.  
THC lagert sich besonders in fettreichen  
Körperteilen ab.  
Dazu gehört das Gehirn.  
Deshalb können Kiffer  
sich Dinge schlechter merken.  
Doch nicht nur Erinnerungen.  
Sie vergessen auch Termine  
oder Verabredungen.  
Sie sind schlechter in der Schule,  
weil sie sich Inhalte nicht merken können.

<sup>96</sup><http://tinyurl.com/3f9ywff>

<sup>97</sup><http://tinyurl.com/374km9o>

Oder sie vergessen Namen.  
Auch von Leuten,  
die sie schon länger kennen.  
Im Rausch vergessen sie sogar,  
was sie vor fünf Minuten gesagt haben.

Kiffer haben außerdem ein größeres  
Risiko für Krebs in der Lunge.  
Und sie können eine dauerhafte  
Entzündung der Atemwege bekommen.  
Außerdem haben Kiffer oft schlechtere Zähne.

Viele Jugendliche kiffen,  
um ihre Schüchternheit los zu werden.  
Oder um weniger traurig zu sein.  
Sie benutzen Cannabis,  
um sich zu entspannen.  
Doch Cannabis verstärkt Angst  
und **Depressionen** häufig eher.  
So wird das eigentliche Problem  
nicht besser sondern schlimmer.  
Außerdem wird man vom Kiffen  
antriebslos, lustlos und gleichgültig.

Wer in Zukunft weniger kiffen  
oder sogar ganz mit dem Kiffen aufhören will,  
sollte bei **Quit the shit**<sup>98</sup> vorbei schauen!



### Wusstest Du...?

In den USA wird weltweit  
am meisten Cannabis eingenommen.  
Fast jeder zweite Erwachsene hat dort  
bereits Cannabis probiert.

Im Jahr kommen die Amerikaner  
auf insgesamt 1000 Tonnen Cannabis.  
Zum Vergleich:  
Ein Auto wiegt in etwa eine Tonne.

### Gesetzliche Regeln für Cannabis

Cannabis wird in Deutschland streng kontrolliert.  
Im **Gesetz zu Betäubungsmitteln** steht:  
Der Besitz, Handel und Anbau  
von Cannabis sind verboten.  
Bei Besitz einer geringen Menge  
kann das Gericht auf eine Strafe verzichten.  
Als geringe Menge gilt,  
was für einen selbst reicht.  
Wie viel das genau ist,  
ist in allen Bundesländern unterschiedlich.  
Mehr dazu liest Du im Kapitel  
zu **Verboten bei Drogen**.

<sup>98</sup><http://tinyurl.com/68ovzs7>



### Soll Cannabis legal werden?

Cannabis ist in Deutschland weit verbreitet.

Viele Leute sagen:

Cannabis sollte legal sein.

Sie haben verschiedene Argumente:

| <b>Cannabis soll legal werden</b>                                                                                                                                                     | <b>Cannabis soll illegal bleiben</b>                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Verbote bringen nichts.<br>In den Niederlanden ist Cannabis legal.<br>Und dort kiffen weniger Leute<br>als in Deutschland.                                                            | Drogen zerstören die gesamte<br>Gesellschaft.<br>Sie fördern Kriminalität.                                              |
| Warum sind andere Suchtmittel<br>nicht verboten?<br>Kaffee, Alkohol,<br>Zigaretten, viele Medikamente,<br>Glücksspiele und so weiter.<br>Die sind genauso gefährlich<br>wie Cannabis. | Cannabis ist viel gefährlicher<br>als Zigaretten und Alkohol.                                                           |
| Ohne Verbote kann man<br>besser kontrollieren.<br>Zum Beispiel wer Cannabis kauft.<br>Verkäufern auf dem Schwarzmarkt<br>ist der Schutz von Kindern egal.                             | Die Probleme kriegen wir<br>auch mit Verbot in den Griff.<br>Wir müssen den Handel mit Drogen<br>nur stärker bestrafen. |
| Ohne Verbote kann man auch<br>die Inhalte kontrollieren.<br>Das macht Cannabis weniger<br>gefährlich.                                                                                 | Wir sollten mehr Geld für<br>die Vorbeugung ausgeben.<br>Und Jugendliche über die Gefahren<br>informieren.              |

|                                                                                                                                                    |                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wenn Cannabis legal ist,<br>wird die Drogen-Mafia weniger<br>mächtig.                                                                              | Wenn Drogen legal sind,<br>werden mehr Leute sie verkaufen.<br>Es wird insgesamt mehr Drogen geben.                                        |
| Der Staat könnte an Cannabis<br>ungefähr 1,2 Milliarden Euro verdienen.<br>Das Geld könnte man<br>für Vorbeugung ausgeben.                         | Drogen nehmen gehört sich nicht.<br>Wir müssen unsere Kinder schützen.<br>Sonst gucken sie sich auch noch<br>das Kiffen bei den Eltern ab. |
| Wenn Cannabis legal ist,<br>kann sich die Polizei<br>um richtige Verbrechen kümmern.                                                               | Junkies sind kriminell.<br>Das muss auch das Gesetz erkennen.                                                                              |
| Süchtige sind krank.<br>Sie sollten nicht für ihre<br>Krankheit bestraft werden.                                                                   | Wenn Cannabis legal ist,<br>werden noch mehr Menschen kiffen.<br>Das wird teuer für unsere Krankenkassen.                                  |
| Alkohol und Tabak sind nur legal,<br>weil Ältere sie mögen.<br>Cannabis rauchen mehr Jüngere.<br>Und die Gesetze machen<br>nun einmal die Älteren. | Alkohol und Tabak sind keine Drogen.<br>Sie dienen dem Genuss.                                                                             |
| Jeder Mensch sollte selbst entscheiden<br>können,<br>was er mit seinem Körper macht.                                                               | Der Staat muss den Menschen schützen.                                                                                                      |
| Wenn Cannabis legal ist,<br>schafft das Arbeitsplätze.<br>Es muss ja hergestellt und<br>verkauft werden.                                           | Mit Drogen sollte man<br>kein Geld verdienen.<br>Das ist gegen die Vernunft.                                                               |

Viele Leute sagen auch:

Die Hersteller von Zigaretten  
und Alkohol sind gegen Cannabis.

Sie befürchten:

Wenn man Cannabis frei kaufen kann,  
kaufen weniger Menschen Alkohol und Zigaretten.

Sie haben einen großen  
Einfluss auf unsere Politiker.

Denn sie zahlen viele Steuern.

Deshalb wird Cannabis nicht legal gemacht.

Die Politiker wollen die Hersteller  
nicht wütend machen.“

#### **Leon (15 Jahre):**

Gras raucht doch nun wirklich jeder.  
Vor allem in den Niederlanden.

Die Coffee Shops da  
sind echt der Hammer.

Sowas sollten die in Deutschland  
auch mal machen.

Ist doch voll lässig.

Und den Politikern würde ab und zu mal  
eine Tüte auch gut tun.

Die sind ja noch unentspannter  
als meine Alten!



#### **Marianne (47 Jahre):**

Zu meiner Zeit wurde viel  
Cannabis geraucht.

Wir waren jung und neugierig.

Die spießige Welt unserer Eltern hat  
uns angewidert.

Wer gekifft hat, konnte aus dieser Welt flüchten.

Einige meiner Freunde

von damals sind nie  
von Drogen losgekommen.

Es wurde ja alles Mögliche ausprobiert.

Einer ist vor kurzem  
sogar an einer Überdosis gestorben.  
Das ist traurig.

Natürlich mache ich mir Sorgen,  
wenn meine Kinder kiffen.

Aber was soll ich schon sagen?  
Wir waren damals  
ja nicht anders.



## Aufgaben



a) Stimmst Du eher Marianne  
oder eher Leon zu?  
Was denkst Du:  
Wie gefährlich ist Cannabis?  
Sollte Marianne ihren Kindern  
das Kiffen verbieten?  
Oder sollte Kiffen in  
Deutschland erlaubt sein?  
Bitte begründe Deine Meinung!



b) Schau Dir bitte dieses Video<sup>99</sup> an.  
Sollte Cannabis in Deinen Augen  
auch in Deutschland legal sein?  
Warum?  
Was würde sich dadurch ändern?  
Hätte das Vorteile?  
Welche?  
Und für wen hätte es Vorteile?



<sup>99</sup><http://tinyurl.com/6argq4y>

## Aufgaben



c) Meinst Du, es gäbe auch Nachteile?  
Schau Dir dazu auch  
die **Argumente** auf Seite 145 an.



d) Suche bitte im Internet Informationen über  
die Coffee Shops in den Niederlanden.  
Was ist das?  
Findest Du sie sinnvoll?  
Sollte man auch in Deutschland  
Coffee Shops haben?  
Bitte begründe Deine Meinung.

## Aufgaben



e) Bitte suche Erfahrungsberichte von Jugendlichen, die Cannabis geraucht haben.  
Was sagen sie?  
Was meinst Du zu dem, was sie sagen?



f) Was würdest Du sagen, wenn Dein bester Freund kiffen würde?  
Wie würdest Du damit umgehen?  
Würdest Du ihn warnen?  
Oder ihn machen lassen?  
Bitte überlege Dir Argumente für und gegen Cannabis.  
Erstelle dann bitte ein Plakat damit!

## **5.3.2 Kokain**

## 5.3.2 Kokain

?

Weißt Du, was Kokain ist?  
Kommt Kokain aus Europa?  
Seit wann gibt es Kokain?  
Wie nimmt man Kokain ein?  
Wer nimmt Kokain?  
Was hat Coca Cola mit Kokain zu tun?

Wie viel Du bereits über Kokain weißt,  
kannst Du [hier](http://tinyurl.com/2wwhtbu)<sup>100</sup> testen.

In Südamerika nimmt man schon seit mehr  
als tausend Jahren Coca zu sich.  
Das sind die Blätter eines Strauches.  
Er wächst in den Anden,  
einem Gebirge in Südamerika.



Blüten und Blätter  
vom Cocastrauch

<sup>100</sup><http://tinyurl.com/2wwhtbu>

Coca macht wach und konzentriert.  
Das wissen schon die Inkas.  
Sie kauen Coca-Blätter  
bei Ritualen.



Die Inkas herrschen  
bis 1600 über ein  
großes Reich in Südamerika

Kokain wird auch aus  
diesen Blättern hergestellt.  
Mit der Entdeckung von Südamerika  
kommt es nach Europa.  
In der Medizin wurde Kokain einige Zeit  
für **Narkosen** verwendet.  
Doch dann wurde es verboten,  
weil man erkannte:  
Die Patienten wurden sehr schnell süchtig.  
In einigen Ländern in Südamerika  
ist Coca immer noch erlaubt.  
Man kaut die Blätter oder  
kocht einen Tee daraus.



In Bolivien trinkt man Tee aus  
getrockneten Cocablättern



Seit 30 Jahren ist Kokain auch  
als Droge sehr weit verbreitet.  
Besonders dort,  
wo Leistung wichtig ist:  
Bei den Stars und bei Profis im Sport.  
Sie nutzen es als Mittel  
zum Dopen.  
Sie wollen damit ihre Leistung verbessern.  
Aber auch auf Partys wird gerne  
Kokain geschnupft.  
Es soll fit machen für eine lange Nacht.

#### Wusstest Du...?<sup>101</sup>

Früher enthielt Coca Cola Kokain.  
Wie viel Kokain in einer  
Flasche war?  
Das weiß niemand genau.  
Aber einige Leute sind gestorben.  
Deshalb ist jetzt  
Koffein in Coca Cola.  
Und nicht mehr Kokain.

#### Was ist Kokain?

#### Und wie nimmt man es zu sich?

Kokain wird aus der  
Coca-Pflanze gewonnen.  
Die Blätter selbst enthalten  
nur ganz wenig Kokain.

Mit chemischen Techniken  
wird der Wirkstoff aus ihnen **extrahiert**.  
Dabei entsteht weißes Pulver.  
Mit der Lupe betrachtet  
sieht es aus wie kleine Kristalle.  
Das Pulver heißt Kokain-Hydro-Chlorid.  
In der Szene nennt man  
es „Koks“ oder „Schnee“.  
Kokain ist sehr teuer.  
Deshalb wird es oft gestreckt.  
Das heißt:  
Die **Dealer** mischen das Kokain  
heimlich mit anderen Dingen:  
Mit Mehl, Traubenzucker  
oder verbotenen chemischen Stoffen.  
Die sieht man  
im Kokain nicht.  
Es handelt sich also  
nicht um reines Kokain.  
Und trotzdem muss man  
dafür viel Geld zahlen.

Kokain gehört zu den Stimulanzien.  
Das sind Mittel, die Deinen Körper anregen.  
Mehr über sie erfährst  
Du im **Kapitel zu Stimulanzien**.

Kokain wird meistens  
durch die Nase eingesogen.  
Man nennt das Sniefen,  
Schnupfen oder eine Line ziehen.

<sup>101</sup><http://tinyurl.com/69jmrta>

Line ist Englisch und heißt Linie.  
Der Süchtige schiebt das Pulver  
mit einer Karte zu Linien zusammen.  
Dann rollt er einen Geldschein.  
Den benutzt er wie einen Strohhalm zum Einatmen.



Kokain wird mit einer Geldkarte  
zu Lines geschoben und dann  
mit einem Geldschein gesnift

#### Wusstest Du...?

Auf fast jedem Euro-Schein  
in Deutschland befindet sich noch Kokain.  
Es ist aber zu wenig,  
um davon berauscht zu werden.

Kokain wird auch  
in Wasser aufgelöst.  
Und dann direkt ins Blut gespritzt.

Eine Unterform von Kokain ist Crack.  
Das entsteht, wenn man Kokain  
mit Backpulver und Wasser backt.  
Und es gibt Freebase.  
Es entsteht, wenn man Kokain  
und **Ammoniak** erhitzt.  
Freebase und Crack enthalten  
mehr Kokain-Hydro-Chlorid.  
Deshalb wirken sie stärker  
als normales Kokain.  
Beide werden als Zigarette oder  
aus einer Pfeife geraucht.  
Viele Crack-Abhängige haben vorher  
Kokain oder Heroin genommen.

#### Wie sieht ein Kokain-Rausch aus?

Der Rausch verläuft bei Kokain  
in mehreren Etappen.  
Das böse Ende kommt erst später.

Zuerst denkt man,  
man ist total gut drauf.  
Man fühlt sich wie der  
tollste Mensch auf Erden.  
Außerdem platzt man fast vor Energie  
und muss sich bewegen.  
Müdigkeit, Hunger oder Schmerzen  
sind auf einmal weg.  
Gleichzeitig ist man sehr konzentriert.



Schau Dir hier<sup>102</sup> an,  
wie Jürgen Drews sich mit  
Kokain total überschätzt hat.

Nach ein bis zwei Stunden  
verschwinden die tollen Gefühle wieder.  
Man fällt zurück in die Wirklichkeit.  
Angst und Wahnvorstellungen kommen.  
Man kann sich verfolgt fühlen.  
Man ist müde, erschöpft  
und irgendwie niedergeschlagen.  
Außerdem reagiert man schnell gereizt.  
Oft fühlt man sich auch schuldig  
oder denkt an Selbstmord.  
Die schönen Gefühle haben  
sich in schlechte Gefühle gewandelt.  
So gut es einem vorher scheinbar ging,  
so schlecht geht es einem jetzt.

### Wie wirkt Kokain?

Über das Blut oder den Atem  
gelangt Kokain schnell ins Gehirn.  
Dort dockt es bei **Rezeptoren** an.  
Sie setzen **Dopamin und Adrenalin** frei.  
Dopamin belohnt einen  
mit einem Gefühl von Glück.  
Adrenalin bringt einen selbst und  
den Körper in Schwung.  
Sie sorgen also für ein gutes Gefühl  
und machen wach.

Der Körper reagiert auf  
Dopamin und Adrenalin:  
Man hat den Drang, sich zu bewegen.  
Puls und Atem werden schneller.  
Das Herz klopft stark.  
Der Blutdruck steigt.  
Der Körper wird wärmer.  
All das macht der Körper,  
um einen fit zu machen für mehr Leistung.

Die guten Gefühle lenken von der Gefahr ab:  
Kokain führt dem Körper  
keine neue Energie zu.  
Er verbraucht seine Vorräte.  
Deshalb fühlt man sich  
erst voller Energie.  
Und dann ganz schlapp.

<sup>102</sup><http://tinyurl.com/67eym62>

---

Wenn man mit Kokain tanzt  
oder Sport macht,  
bricht der Körper schnell zusammen.

Einige Leute nehmen Kokain,  
um besseren Sex zu haben.  
Kokain steigert die sexuelle Lust.  
Aber: Kokain stärkt auch das Ego.  
Oft so sehr, dass man nur noch  
an sich und nicht am Sex Interesse hat.  
Hinzu kommt:  
Sex strengt den Körper an,  
genau wie Kokain auch.  
Beides zusammen kann zu  
einem Kollaps führen.

Die Wirkung von Kokain hängt von der Einnahme ab.  
In der Regel wird Kokain  
durch die Nase **gesnieft**.  
Dabei gelangt der Wirkstoff direkt ins Blut.  
Es wirkt sofort.

Spritzt man es, wirkt es sehr  
schnell und überraschend.  
Das Gehirn wird überflutet.  
Das empfindet man als Kick.  
Die Wirkung lässt  
schnell wieder nach.  
Nach zehn Minuten wird die Stimmung schlechter.

Geraucht wirkt Kokain ähnlich schnell.  
Wenn man Coca-Blätter kaut,  
nimmt man viel weniger Kokain zu sich.  
Es wirkt auch weniger stark.

Rauchen und Spritzen von Kokain  
sind besonders gefährlich.  
Durch die kurze Wirkung nimmt man  
schnell mehr und mehr.  
So kann man schneller abhängig werden.

#### Warum macht Kokain süchtig?

Kokain hat ein  
hohes **Abhängigkeits-Potenzial**.  
Das heißt:  
Kokain macht schnell abhängig.  
Körperliche Entzugerscheinungen  
gibt es nicht.  
Die psychische Abhängigkeit kann aber  
sehr stark werden.  
Besonders, wenn jemand Kokain nimmt,  
um aus dem Alltag zu flüchten.  
Oder wenn jemand nur mit Kokain  
gut drauf ist.  
Oder wenn jemand zufrieden mit sich selbst ist.  
Oder wenn es einem helfen soll,  
Großes zu leisten.  
Kokain kann im Rausch selbstbewusster machen.  
Aber es löst keine Probleme!

Probleme kann man aber mit Hilfe lösen.  
Wo man diese Hilfe bekommt,  
liest Du im **Kapitel zu Beratung**.

#### Gesundheitliche Folgen von Kokain

Schon bei der ersten Einnahme  
kann Kokain den Körper sehr beeinflussen.  
Viele bekommen Krämpfe,  
sind verwirrt und  
verlieren vielleicht das Bewusstsein.  
Einige fallen sogar ins Koma.  
Viele werden aggressiv,  
haben Wahnvorstellungen.  
Man sieht Dinge,  
die es nicht gibt.  
Der Atem oder das Herz können versagen.

Ist jemand nicht an Kokain gewöhnt,  
kann es seinen Körper leicht überfordern.  
Er reagiert dann mit einem **Schock**.  
Und das ist nicht so harmlos,  
wie es klingt.  
Ein Schock kann sogar  
zum Tod führen.

Nimmt man Kokain über eine lange Zeit,  
hat das schwere Folgen:  
Man ist anfälliger für Krankheiten,  
wird mager und schwach.  
Die Organe gehen kaputt.  
Vor allem Leber, Herz und Niere.

Wer Kokain raucht,  
macht auch seine Lunge kaputt.  
Und beim **Sniefen** die Nase.  
Er kann nicht mehr so  
gut riechen und schmecken.

Beim Spritzen kann man sich  
Krankheiten zuziehen.

!

#### **Wichtig:**

Wenn jemand eine Spritze verwendet,  
sollte er immer eine frische verwenden.  
Und niemals eine Spritze benutzen,  
die jemand anderes schon verwendet hat!  
Denn an der Spritze hängt Blut.  
Und Blut überträgt Krankheiten.  
Auch die, von denen der Kranke  
selbst noch nichts weiß.  
Zum Beispiel **Hepatitis und HIV**.

Auch die Seele leidet durch Kokain:  
Man ist ständig unruhig oder gereizt.  
Die Stimmung ist mies.  
Häufig hat man keine Lust mehr auf Sex.  
Man kann nicht mehr richtig schlafen  
und wird sehr traurig.  
Man hat auch keinen Antrieb mehr  
und kann sich schlecht konzentrieren.  
Viele Abhängige entwickeln einen Wahn:

Sie denken zum Beispiel:  
„Insekten krabbeln über und unter meiner Haut.“

Der Abhängige selbst verändert sich.  
Er hat keine Lust mehr auf andere Leute.  
Alles dreht sich nur noch um ihn  
und er zieht sich zurück.

### **Wusstest Du...?**<sup>103</sup>

Auf Dauer verliert man durch Kokain  
eine wichtige Fähigkeit:  
Wut, Angst und Traurigkeit in den  
Gesichtern anderer Menschen zu erkennen.  
Diese Fähigkeit ist wichtig,  
um richtig zu reagieren.  
Zum Beispiel nicht zu lachen,  
wenn Deine Freundin Kummer hat.  
Sonst will sie Dir in Zukunft  
nichts mehr erzählen.

Und nicht zu vergessen:  
Viele Kokain-Abhängige haben  
durch ihre Sucht große Geldprobleme.  
Denn Kokain ist teuer.  
Und wenn man süchtig ist,  
braucht man immer mehr davon.  
Einige fangen deshalb an zu stehlen.

Vor allem süchtige Mädchen  
arbeiten manchmal als Prostituierte.  
Nur so können sie sich teures Kokain kaufen.

### Gesetzliche Regeln für Kokain

Wie alle illegalen Drogen  
ist Kokain nach dem **BtMG** verboten.  
Man darf es nicht besitzen oder verkaufen.  
In der Medizin darf Kokain in niedrigen  
**Dosen** verwendet werden.  
Zum Beispiel als Salbe für die Augen.  
Auch der Coca-Strauch darf in  
Deutschland nicht angebaut werden.

Mehr dazu liest Du im Kapitel  
„Was ist erlaubt und was nicht?“.

### **Patrick (25 Jahre):**

Ich erinnere mich noch gut  
als ich das erste Mal eine Line zog.  
Langsam breitete sich  
die Taubheit in meinem Gesicht aus.  
Vom linken Ohr aus.  
Irgendwie fühlte ich mich gut.  
Nicht so matschig wie nach Alkohol.  
Wir riefen ein Taxi,  
um in die Disco zu fahren.  
Vorher zogen wir noch eine Line.  
Ich hab nie so gut gefeiert  
wie auf Koks!



<sup>103</sup><http://tinyurl.com/5uwje9d>

## Aufgaben



a) Was hältst Du von Patricks Aussage?

Meinst Du, dass man Leute auf Koks  
in Diskos rein lassen sollte?

Was meinst Du:

Wie wirkt sich Koks beim Feiern aus?

Denk dabei auch an die schlechten Seiten.

Welche Risiken siehst Du?



b) Bitte bildet zu dritt Gruppen:

Was würdet ihr Freunden sagen,  
die euch Kokain vorschlagen,  
bevor ihr auf eine Party geht?

Bitte schreibt Eure Ideen und Argumente  
auf einem großen Plakat auf.

Wie reagieren die Freunde  
wohl auf Eure Aussage?

## Aufgaben



c) Schau Dir in diesem Video<sup>103</sup> an, wie das Mädchen Kokain sniefen will. Was hältst Du von dem Video? Wofür wurde es gedreht? Findest Du gut, dass es solche Videos im Internet gibt? Bitte begründe Deine Meinung!



d) Suche bitte im Internet nach der Droge „Paco“. Was ist in Paco? Wie nennt man Paco noch?



e) Wieso ist Paco so gefährlich? In welchem Land nehmen viele Leute Paco ? Wieso?

Schaue Dir bitte dazu auch dieses Video<sup>104</sup> an.



<sup>103</sup><http://tinyurl.com/5voo8yt>

<sup>104</sup><http://tinyurl.com/6gbyeby>

## Aufgaben



f) Ein Gramm Kokain kostet bis zu 90 Euro.  
Was meinst Du,  
wie dieser Preis zustande kommt?  
Wer verdient daran?



g) Was hältst Du von Drogenhandel?  
Verstehst Du Menschen,  
die so viel Geld für Kokain ausgeben?  
Was meinst Du:  
Warum machen sie das?

### **5.3.3 Heroin**

### 5.3.3 Heroin

?

Weißt Du, was Heroin ist?  
Wie nimmt man Heroin?  
Woraus ist Heroin?  
Ist Heroin gefährlich?

Heroin wird 1874 entdeckt.  
Es wirkt gut gegen Schmerzen.  
1900 kommt es als Mittel gegen  
Husten auf den Markt.

Zu Beginn wird Heroin in  
Fläschchen verkauft



Doch man merkt schnell:  
Die Patienten werden abhängig.  
Heroin ist eines der besten Schmerzmittel.  
Aber es macht so stark abhängig  
wie keine andere Droge.  
Deshalb wird es heute nicht mehr  
als Medikament verwendet.

Was ist Heroin?

Und wie nimmt man es zu sich?

Heroin ist ein Opiat.

Opiate werden aus dem milchigen  
Saft vom Schlafmohn gemacht.

Schlafmohn wächst in der Türkei,  
im Iran, in Indien, Afghanistan und Pakistan.



Schlafmohn

Opiate stillen Schmerzen und  
hellen die Stimmung auf.

Heroin ist eine halb-synthetische Droge.

Das bedeutet:

Aus einem pflanzlichen Stoff wird im Labor  
ein anderer Stoff gemacht.

Das ganze passiert  
mit chemischen Methoden.

Man nennt das „**synthetisieren**“.

Heroin kann man als Pulver  
oder Pillen kaufen.

Heroin ist sehr teuer.  
Deshalb werden günstige  
Dinge dazu gemischt.  
So soll es nach mehr Heroin aussehen.  
Oft werden auch andere beruhigende  
Mittel zum Heroin gemischt.  
Oder auch giftige Dinge,  
die gefährlich werden können.



Heroin gibt es als Pillen und Pulver

Heroin wird meistens gespritzt.  
Dazu mischt man das Pulver  
mit Wasser und Vitamin C.  
Das Vitamin benutzt man,  
damit sich das Pulver löst.  
Dann erwärmt man alles  
auf einem Löffel.



Heroin wird mit einem Löffel  
und Feuer aufgekocht

Die meisten spritzen sich  
das Heroin selbst.  
Das Spritzen von Heroin  
nennt man „Fixen“.

Man kann Heroin auch  
auf einer Alufolie erhitzen.  
Auch dazu muss es in Wasser gelöst werden.  
Dann atmet man den Dampf ein.  
Das heißt „Folie rauchen“.  
Oder man schnupft es wie Kokain.  
Selten raucht man Heroin auch mit Tabak.

#### Wie wirkt Heroin?

Beim Spritzen gelangt Heroin  
schnell ins Blut.  
Und von dort aus gelangt es schnell ins Gehirn.  
Dort dockt es an **Rezeptoren** an.  
Diese Rezeptoren schütten sonst  
**Endorphine** aus.  
Das sind auch Opiate.  
Nur werden sie vom Körper selbst gemacht.  
Und werden nicht aus Pflanzen  
im Labor hergestellt.  
Auch Endorphine stillen Schmerzen.  
Im Gehirn entfaltet das Heroin dann seine Wirkung.  
Der Rausch setzt ein.

#### Wie sieht ein Heroin-Rausch aus?

Auch Heroin verursacht erst schöne Gefühle,  
bevor der Absturz kommt.

Es versetzt in ein Hochgefühl.  
Die Gedanken werden langsamer.  
Angst und schlechte Gefühle verschwinden.  
Probleme erscheinen  
auf einmal ganz klein.  
Gleichzeitig wird alles andere egal.  
Man stumpft ab gegenüber  
Gefühlen anderer.  
Und gegenüber Risiken für sich selbst.

Beim Spritzen empfindet man  
einige Sekunden lang einen „Flash“.  
Damit meint man:  
Die schönen Gefühle kommen sehr plötzlich.

Beim Rauchen oder Schnupfen kommt  
die Wirkung langsamer.  
Und sie verschwindet auch langsamer.

Nach dem Rausch müssen die Süchtigen  
sich oft übergeben.  
Viele empfinden das nicht als unangenehm.  
Es fühlt sich für sie an wie eine Befreiung.  
Doch insgesamt  
befreit Heroin nicht.  
Ganz im Gegenteil:  
Heroin macht stärker süchtig  
als die meisten anderen Drogen.

Der Entzug setzt schon wenige  
Stunden nach dem Rausch ein.

Die Nase läuft, die Augen tränen und  
die Glieder können krampfen.  
Man friert und hat eine Gänsehaut.  
Deshalb nennt man  
den Heroin-Entzug auch „turkey“.  
Das ist das englische Wort  
für „Truthahn“.

Der ganze Körper schmerzt.  
Viele beschreiben die Nachwirkungen  
von Heroin als „puren Horror“.

#### Warum macht Heroin süchtig?

Heroin macht so stark süchtig  
wie keine andere Droge.  
Doch wie bei jeder Abhängigkeit ist auch bei Heroin  
nicht die Droge allein „schuld“.  
Man kann von jeder Droge abhängig werden,  
muss man aber nicht.  
Doch von Heroin werden viele schneller abhängig.  
Drei Dinge spielen eine große Rolle:  
Man selbst, die Umwelt und  
die Droge an sich.  
Mehr darüber liest Du im  
Kapitel zu Abhängigkeit.

Man weiß nicht genau,  
wieso Heroin so süchtig macht.  
Der Körper und die Seele  
werden beide vom Heroin abhängig.  
Egal, wie man es einnimmt.

Man vermutet:

Heroin dockt vor allem an  
den **Rezeptoren** für Gefühle an.  
Mit der Droge verschwinden schlechte Gefühle.  
Deshalb nimmt man sie immer wieder,  
um gut drauf zu kommen.  
Heroin beruhigt außerdem, entspannt  
und stillt Schmerzen.

Nimmt man Heroin länger nicht,  
ist der Körper auf Entzug.  
Die Muskeln schmerzen und  
man verliert leicht das Bewusstsein.  
Man muss sich viel übergeben.  
Oder man hat Durchfall und Krämpfe im Bauch.  
Oft zittert man und schwitzt stark.  
Innerlich ist man ganz unruhig  
und kann nicht schlafen.  
Man wird **depressiv**,  
gereizt und unsicher.

Es geht dem Süchtigen nur besser,  
wenn er Heroin nimmt.  
Deswegen hat er ein großes Verlangen danach.  
Seine Gedanken kreisen nur noch um Heroin.  
Das nennt man **Craving**.

### Gesundheitliche Folgen von Heroin

Heroin an sich schädigt  
die Organe nicht.  
Obwohl viele Leute das glauben.  
Allerdings nehmen viele Heroin  
zusammen mit Alkohol und anderen Drogen.  
Diese Mischung schädigt die Organe sehr.  
Nicht Heroin alleine, sondern eine Mischung  
führt meistens zum Tod.  
Außerdem werden billige Dinge  
in das teure Heroin gemischt.  
Oft sind sie giftig und  
schädlich für die Gesundheit.

Wenn jemand Heroin nicht gewöhnt ist,  
sind schon winzige Mengen gefährlich:  
Das Herz schlägt langsamer  
und auch der Atem wird langsamer.  
Man bekommt nicht genug Sauerstoff.  
Deshalb kann man bewusstlos werden.  
Wenn man sich gleichzeitig übergeben muss,  
erstickt man leicht an dem Erbrochenen.

Der Körper gewöhnt sich schnell an Heroin.  
Um die schönen Gefühle zu bekommen,  
muss man immer mehr nehmen.  
Es kann zu einer **Überdosis** kommen,  
an der man stirbt.

### Wusstest Du...?

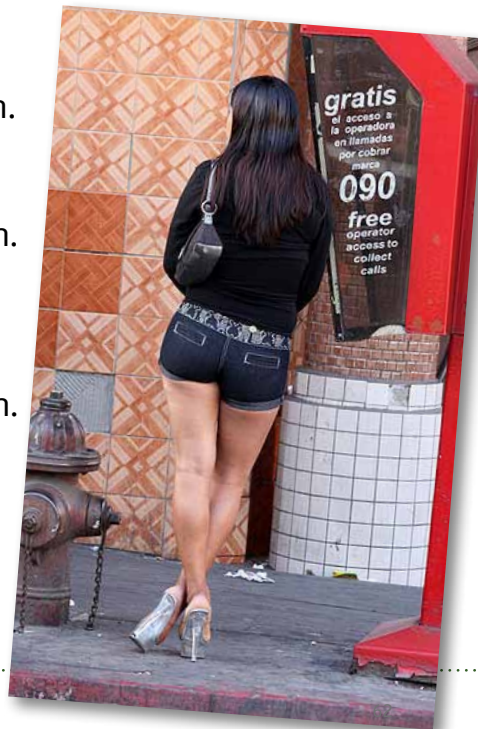
Wenn man zu viel Heroin  
auf einmal spritzt,  
kann man sofort sterben.  
Das nennt man den „goldenen Schuss“.

Heroin ist oft schwer einzuschätzen.  
Nur eine winzige Menge zu viel  
kann den goldenen Schuss auslösen.  
Der Atem wird zu langsam  
und man stirbt.

Auch das Spritzen ist gefährlich.  
Benutzt man eine Spritze,  
die jemand anderes schon benutzt hat,  
kann man sich schnell anstecken.  
Denn über das Blut an der Nadel  
können Krankheiten übertragen werden.  
Zum Beispiel **Hepatitis und HIV**.

Nicht nur der Körper leidet unter Heroin.  
Heroin zerstört oft auch das Leben.  
Süchtige können nicht mehr arbeiten  
oder zur Schule gehen.  
Sie sind überfordert mit ihren Aufgaben.

Eine Prostituierte in der  
mexikanischen Stadt Tijuana



### Wusstest Du...?

Viele Süchtige haben nicht genug  
Geld für ihr Suchtmittel.  
Oft haben sie ihren Job verloren.  
Oder ihr Suchtmittel ist sehr teuer.  
Zum Beispiel Heroin.

Deshalb stehlen sie,  
um sich ihr Suchtmittel zu beschaffen.  
Und einige arbeiten als Prostituierte.  
Das sind Frauen und Männer,  
die gegen Geld Sex mit Kunden haben.

Jemand macht also etwas Verbotenes,  
um sich Drogen beschaffen zu können.  
Das nennt man „Beschaffungs-Kriminalität“.

Stehlen und Prostitution gelten als unanständig.  
Deshalb wenden sich Freunde  
und Familie von den Betroffenen ab.  
Sie werden immer einsamer.  
So rutschen sie tiefer in die Abhängigkeit.  
Oft stehlen sie mehr.  
So können sie Probleme  
mit der Polizei bekommen.  
Im schlimmsten Fall landen  
sie im Gefängnis.

### Gesetzliche Regeln für Heroin

Wie alle illegalen Drogen  
ist Heroin nach dem **BtMG** verboten.  
Man darf es nicht besitzen oder verkaufen.

Mehr dazu liest Du im Kapitel  
„Was ist erlaubt und was nicht?“.

### Drogen zum „Ersatz“

Eigentlich darf Heroin in Deutschland  
nicht mehr als Medikament verschrieben werden.  
Aber es gibt eine Ausnahme:  
In einem Versuch bekommen  
von **Opiaten** Abhängige vom Arzt Heroin.  
Aber nur, wenn sie nach mehreren  
Therapien nicht clean werden konnten.

Ein Mann spritzt  
einer Frau Heroin



### Was das bringen soll?

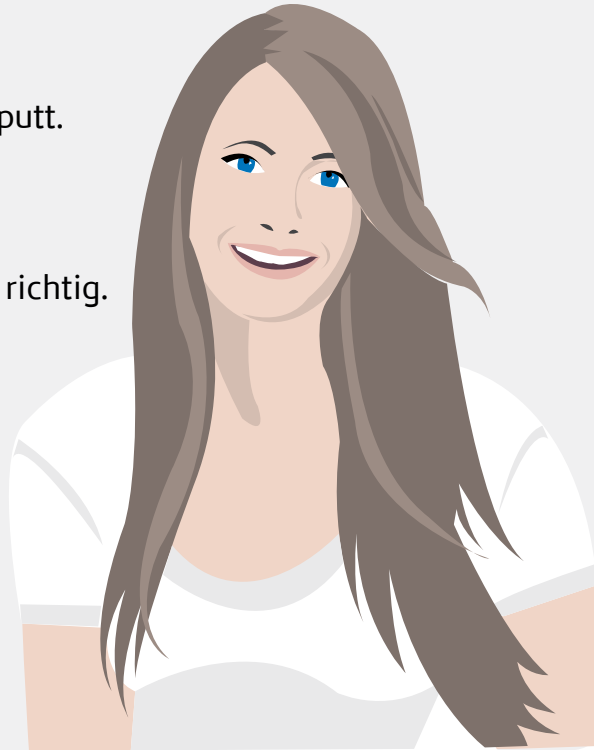
Reines Heroin schädigt den Körper nicht so stark.  
Das Heroin vom Schwarzmarkt dagegen  
ist verschmutzt mit anderen Dingen.  
Der Arzt gibt dem Abhängigen  
„sauberes“ Heroin.  
So vermeidet er gesundheitliche Schäden.  
Und der Abhängige muss nun  
nicht mehr stehlen oder seinen Körper verkaufen.  
Er kann sein Leben fast normal weiterführen.  
Doch er bleibt süchtig.

In einem ähnlichen Programm  
erhalten von Heroin Abhängige Methadon.  
Methadon ist ein Opiat.  
Die körperlichen Leiden vom Entzug des Heroins  
gehen mit dem Methadon weg.  
Aber es erzeugt keinen Rausch.  
So kann der Abhängige sein Leben langsam  
wieder in den Griff bekommen.

Aber:  
Heroin und auch Methadon machen süchtig.  
In beiden Fällen ersetzt man  
ein Suchtmittel durch ein anderes.  
Es kann eine neue Abhängigkeit entstehen.  
Deswegen gibt man mit der Zeit  
immer weniger von dem Ersatz-Mittel.  
Auf Dauer soll der Süchtige  
ganz ohne Suchtmittel auskommen.

**Elena (20 Jahre):**

Ich hab lange Zeit einfach nur gekifft.  
Bis mir Kiffen nichts mehr gab.  
Also hab ich bei einem Freund  
mal Heroin ausprobiert.  
Das hat geknallt!  
Doch irgendwann ließ auch  
das wieder nach.  
Viele gehen genau dann kaputt.  
Aber ich hab es geschafft.  
Ich setze mir nur  
ab und zu einen Schuss.  
Dann flasht es auch wieder richtig.



## Aufgaben



a) Wie findest Du Elenas Plan:  
Selten Drogen nehmen,  
damit es so richtig knallt?  
Glaubst Du, sie kann so  
eine Abhängigkeit verhindern?  
Oder siehst Du Gefahren?  
Würdest Du es genauso machen?  
Bitte begründe Deine Meinung!



b) Was hältst Du davon,  
Süchtigen reines Heroin zu geben?  
Findest Du, das ist eine gute Lösung?  
Oder kannst Du Dir andere Lösungen vorstellen?

## Aufgaben



c) Suche bitte im Internet nach Informationen über den Film „Wir Kinder vom Bahnhof Zoo“?  
Worum geht es?  
Wer ist Christiane F.?  
Wieso ist sie abhängig geworden?  
Benutze dazu auch [diese Seite](http://tinyurl.com/6yokjum)<sup>105</sup>.



d) Der Körper von Heroin-Abhängigen verfällt sehr schnell.  
Sie sehen alt und ausgezehrt aus.  
Viele Leute nennen sie deshalb „Junkie“.  
Ausgesprochen wird das „dschanki“.  
Das kommt vom englischen Wort für „Müll“.  
Was hältst Du von dieser Bezeichnung?

<sup>105</sup><http://tinyurl.com/6yokjum>



## **5.3.4 Ecstasy**

### 5.3.4 Ecstasy

?

Weißt Du, was Ecstasy ist?  
Wo nimmt man Ecstasy hauptsächlich?  
In welcher Form wird Ecstasy verkauft?  
Ist Ecstasy eine natürliche Droge?  
Kann man von Ecstasy sterben?

Wie viel Du schon über Ecstasy weißt,  
kannst Du [hier](http://tinyurl.com/33uwyqq)<sup>106</sup> testen.

1912 wird der Wirkstoff von Ecstasy entdeckt.  
Er heißt MDMA.  
Damals gab es Ecstasy noch nicht.  
Man war auf der Suche  
nach einem Medikament.  
Dieses Medikament sollte Blutungen stillen.

1978 entdeckt Alexander Shulgin  
die Wirkung von MDMA auf die Psyche.  
Mit einem Kollegen machte er Tests.  
Sie probierten die Droge selbst aus  
und beschrieben die Wirkungen.

!

#### Wusstest Du...?

Shulgin gibt 1965 MDMA an einen Freund.  
Der ist Psychiater.  
Er benutzt MDMA in der Therapie.  
Es soll als „Öffner vom Herzen“ dienen.  
Das heißt:  
MDMA soll den Patienten helfen,  
ihre Gefühle wahrzunehmen.  
Heute ist diese Art von Therapie verboten.

Seit den 1970er Jahren ist Ecstasy  
als Droge erhältlich.  
In den 1980ern wird es bei  
Techno-Fans sehr beliebt.  
Manche halten Ecstasy für die perfekte Droge für Partys.



<sup>106</sup><http://tinyurl.com/33uwyqq>

Menschen tanzen ausgelassen in einer Disco



Viele nutzen es, um ganze Nächte durchhalten zu können.  
Heute nehmen nicht nur Techno-Fans Ecstasy.  
Es wird aber immer noch viel auf Partys eingenommen.  
Ecstasy wird meistens als Tablette verkauft.

Der Wirkstoff von Ecstasy heißt MDMA.  
Ecstasy ist der Name für die Tabletten.  
Deshalb sagen einige Leute Ecstasy, andere sagen MDMA.  
Nicht in allen Tabletten ist MDMA.  
Meistens meinen die Leute trotzdem das Gleiche.  
Wundere Dich also nicht, wenn Dir in diesem Kapitel beide Wörter begegnen!

Was ist Ecstasy?

Und wie nimmt man es zu sich?

Ecstasy ist eine **synthetisch** hergestellte Droge.

Das bedeutet:

Den Wirkstoff MDMA

findet man so nicht in der Natur.

Er wird im Labor hergestellt.

Dabei entstehen kleine Kristalle.

Sie werden zu Pulver gemacht.

Und dann mit anderen Dingen zu Tabletten gepresst.

Oft sind sie bunt und mit Gesichtern drauf.

Sie werden „Pillen“, „Teile“ oder „Es“ (sprich: „ees“) genannt.



Ecstasy-Pillen

Das Schlucken von Ecstasy nennt man „einwerfen“ oder „einschmeißen“.

Ecstasy wird auch Adam oder XTC genannt.

Spricht man die Buchstaben X, T und C englisch aus, hört es sich an wie „Ecstasy“.

MDMA ist der eigentliche Wirkstoff von Ecstasy.  
Allerdings ist er nicht in allen  
Ecstasy-Pillen enthalten.  
In den Pillen sind ganz  
unterschiedliche Wirkstoffe.  
Zum Beispiel Amphetamin, Methamphetamin,  
Koffein, Ephedrin oder andere Stoffe.

Man weiß nie genau,  
was in einer Pille drin ist.  
Sie werden trotzdem alle  
unter dem Namen Ecstasy verkauft.  
Auch wenn MDMA in der Pille ist,  
weiß man nicht, in welcher Menge.  
Und Pillen mit dem gleichen Aussehen  
enthalten nicht immer das Gleiche.  
Wenn man nicht weiß, was in einer Pille ist,  
weiß man auch nicht, wie sie wirkt.  
Und man weiß vor allem nicht,  
wie stark sie wirken wird.



Hier<sup>107</sup> kannst Du lesen,  
welche gefährlichen Tabletten im Umlauf sind.

<sup>107</sup><http://www.drugscouts.de/en/pillenwarnung?page=7>

Außerdem gibt es die Möglichkeit,  
Pillen in einer Apotheke testen zu lassen.  
Auch Apotheker unterliegen  
der **Pflicht zu schweigen**.

In anderen Ländern gibt es  
das so genannte „Drug-Checking“.  
Da kann man prüfen lassen,  
was in einer Pille drin ist.  
Doch die deutschen Politiker  
wollen so etwas nicht.  
Sie haben Angst und denken:  
Wenn man Drogen für „in Ordnung“ erklärt,  
werden viel mehr Leute Drogen nehmen.

Andere meinen:  
Leute nehmen sowieso Drogen.  
Aber ohne Drug-Checking wissen sie nicht,  
was in ihren Drogen ist.  
Das kann gefährlich für sie werden.  
Sie sind für Drug-Checking.  
Einen ähnlichen Streit gibt es zu Cannabis.  
Mehr dazu findest Du im Kapitel zu Cannabis  
unter der Frage „**Soll Cannabis legal werden?**“.

Ecstasy gibt es auch als Herbal Ecstasy und Liquid Ecstasy.  
Herbals ist das englische Wort für Kräuter.  
Herbal Ecstasy meint Drogen,  
die aus verschiedenen Pflanzen gemischt werden.

Liquid ist das englische Wort für flüssig.  
Liquid Ecstasy heißt auch GHB.  
Es hat aber nichts mit Ecstasy zu tun.

Mehr Über GHB erfährst Du [hier](http://tinyurl.com/3x4d9sx)<sup>108</sup> oder [hier](http://tinyurl.com/5v197ju)<sup>109</sup>.



### Wie wirkt Ecstasy?

In einer Pille können alle möglichen Sachen sein.  
Sie wirken alle anders.  
Man weiß nie,  
was in einer Pille ist.

Deshalb weiß man auch nicht,  
wie sie wirken wird.

Neben der Pille selbst haben auch  
andere Dinge Einfluss auf die Wirkung:  
Die Umgebung, das **Setting**  
und die Stimmung.  
Das ist übrigens bei jeder Droge so.  
Mehr dazu liest Du  
im Kapitel „**Wie wirken Drogen?**“.

Trotzdem wollen wir Dir  
nun erklären, wie MDMA wirkt.  
MDMA gelangt über den Magen ins Blut.  
Das Blut bringt MDMA weiter ins Gehirn.  
Dort lässt MDMA mehr Serotonin ausschütten.  
Man wird von einer Gefühlswelle überschwemmt.  
Serotonin gilt als Glückshormon.  
Doch das stimmt nicht.  
Es kann glücklich machen,  
muss es aber auch nicht.  
Geht es einem gerade gut,  
wird Ecstasy das noch verstärken.  
Doch wenn es einem gerade schlecht geht,  
wird es durch Ecstasy noch schlimmer.

Die Nervenzelle muss sich erst erholen,  
bevor sie wieder viel Serotonin ausschütten kann.  
Das dauert einige Tage.  
Nimmt man aber gleich wieder  
Ecstasy, braucht man viel mehr davon.

<sup>108</sup><http://tinyurl.com/3x4d9sx>

<sup>109</sup><http://tinyurl.com/5v197ju>

---

Mit der gleichen Menge wie vorher  
spürt man keine große Wirkung.  
Deshalb sagt man:  
Der Körper ist **tolerant** geworden.

#### Wie sieht ein Ecstasy -Rausch aus?

MDMA gehört zu den Amphetaminen.  
Sie putschen auf und machen wach.  
Mehr über sie liest Du  
im **Kapitel zu Stimulanzien**.

Gleichzeitig verändert sich die Wahrnehmung.  
Zum Beispiel erscheinen Dinge ganz nah,  
obwohl sie eigentlich weit weg sind.  
Und man sieht Dinge, die es nicht gibt.  
Man nennt das „eine Halluzination haben“.  
Es gibt noch mehr Drogen,  
die diese Wirkung haben.  
Man nennt sie „Halluzinogene“.

MDMA verstärkt außerdem Gefühle.  
Und zwar nicht nur gute Gefühle.  
Manchmal wird man von einer Lawine  
von Gefühlen richtig überrollt.  
Schreckliche Erlebnisse von früher  
können plötzlich hochkommen.  
Man kann **depressiv** werden  
und Angst bekommen.  
Man fühlt sich dann wie auf einem „Horror-Trip“.

Die Wirkung tritt erst 20 bis 80 Minuten  
nach dem Schlucken der Tablette ein.  
Man weiß also nicht genau,  
wann die Tablette wirken wird.  
Viele schmeißen deshalb zu schnell wieder nach.  
Man kann auch nicht genau sagen,  
wie lange die Tablette wirken wird.  
Meistens dauert es bis zu vier Stunden,  
bis man die Wirkungen nicht mehr spürt.

#### Wie wirkt Ecstasy auf den Körper?

Ecstasy wirkt nicht nur auf die Gefühlswelt.  
Es wirkt auch auf den Körper.  
Der Blutdruck wird höher.  
Das Herz rast und  
der Atem wird schneller.  
Man fängt an, heftig zu schwitzen.  
Die Muskeln zittern  
und man bekommt schneller Krämpfe.  
Der Mund ist trocken.  
Einem ist schwindelig und übel.

Man spürt keinen Schmerz, keinen Hunger  
keinen Durst und keine Erschöpfung.  
Das kann sehr gefährlich werden.  
Denn das sind wichtige Signale des Körpers.  
Ignoriert man sie, schadet man dem Körper.



Auf der Love Parade  
feierten viele Techno-Fans

Tanzen strengt den Körper an.  
Die Temperatur vom Körper steigt  
und man beginnt zu schwitzen.  
Beim Schwitzen verliert der Körper Wasser.  
Aber er braucht Wasser.  
Der Körper zeigt einem das mit Durst.  
So will er sagen:  
„Ich brauchte Wasser!  
Trink etwas und ich kann weiter arbeiten.“

MDMA lässt einen aber keinen Durst spüren.  
Deshalb trinkt man leicht zu wenig.  
Der Körper überhitzt und trocknet aus.  
Man spürt auch keine Erschöpfung  
und keinen Schmerz.  
Also tanzt man weiter,  
obwohl der Körper nicht mehr kann.

Plötzlich kann man zusammenbrechen.  
Man kann bewusstlos werden  
oder einen **Schock** bekommen.  
Der Körper wollte warnen,  
aber durch das MDMA hat man nichts gemerkt.  
Das Herz, die Niere  
oder die Leber können versagen.  
Im schlimmsten Fall kann man hieran sterben.  
In Deutschland sind bereits Menschen  
im Ecstasy-Rausch gestorben.  
Schuld war nicht das MDMA selbst,  
sondern das Versagen des Körpers.

Einige Leute möchten ihren Körper  
vor dem Überhitzen schützen.  
Doch sie kommen nicht gegen das Ecstasy an.  
Sie trinken viel zu viel  
und verdünnen so ihr Blut.  
Das verdünnte Blut  
kann sich im Gehirn ablagern.  
Dann entsteht eine Schwellung,  
die das Gehirn lahm legt.  
Das nennt man ein Ödem.  
Es kann auch tödlich werden,  
wenn es auf wichtige Teile  
vom Gehirn drückt.

Viele sterben auch, weil sie Ecstasy  
mit anderen Drogen einnehmen.  
Dann können die Drogen  
in ihrem Körper gegeneinander wirken.

Hier siehst Du  
ein Ödem am Auge.  
Eine ähnliche  
Schwellung im  
Gehirn kann  
tödlich sein.



---

Auch so kann es zum Tod kommen.  
Die meisten Tode durch Ecstasy  
passieren wegen einem Mix aus Drogen.

Außerdem kann es auch bei MDMA  
zu einer Überdosis kommen.  
An der kann man auch sterben.  
Das passiert häufig.  
Denn man weiß ja nicht,  
wie viel MDMA in den Tabletten drin ist.

Auf keinen Fall sollte man Ecstasy nehmen,  
wenn man eine dieser Krankheiten hat:  
Asthma, Zuckerkrankheit, Epilepsie,  
Bluthochdruck, Probleme mit dem Herzen  
und Probleme mit dem Kreislauf.

#### Der „Ecstasy-Kater“

Wie Alkohol ruft MDMA einen „Kater“ hervor.  
Der kann auch schon mal erst  
zwei Tage nach dem Rausch einsetzen.  
Man fühlt sich total ausgelaugt,  
kann nicht mehr schlafen.  
Man hat Kopfschmerzen  
und ist unkonzentriert.  
Das Gedächtnis ist schlecht  
und man ist leicht gereizt.  
Man wird schnell traurig und bekommt  
vielleicht sogar Angst-Attacken.

Mit einer heißen Dusche, frischen Klamotten  
und viel Schlaf fühlt man sich etwas besser.  
Lebensmittel wie Milch, Eier,  
Bananen, Nüsse und Nudeln helfen auch.  
Sie hellen die Stimmung auf  
und beruhigen zugleich.

#### Warum macht Ecstasy süchtig?

Ecstasy macht seelisch abhängig.  
Man fühlt sich mit Ecstasy wohl,  
ist gut drauf und hat Spaß.  
Deshalb denkt man:  
„Nur Ecstasy macht mich glücklich.“  
Wenn die Wirkung nachlässt,  
geht es dem Süchtigen schlecht.  
Deshalb nimmt er immer wieder Ecstasy.  
Er muss aber auch immer mehr nehmen,  
um sich glücklich zu fühlen.  
Denn er ist **tolerant** geworden.  
Das heißt:  
Er braucht immer mehr Ecstasy,  
um die gleiche Wirkung zu haben.  
Bald kann er nicht mehr ohne Ecstasy leben.  
Er kann nicht damit aufhören.  
Auch nicht, wenn er merkt:  
„Ecstasy macht mich und  
meinen Körper kaputt.“

Der Wirkstoff MDMA hat ein  
kleines **Abhängigkeits-Potenzial**.  
Aber Ecstasy wird oft mit anderen  
Drogen wie Cannabis genommen.  
Von denen kann man süchtig werden  
und dann nimmt man auch immer mehr Ecstasy.

Man sollte Ecstasy nicht nehmen,  
wenn man sich gerade nicht wohl fühlt.  
Oder unzufrieden mit seinem Leben bist.  
Für den Moment mag Ecstasy fröhlich machen,  
aber auf Dauer entstehen große Probleme.

#### Gesundheitliche Folgen von Ecstasy

Auf Dauer macht Ecstasy das Gehirn kaputt.  
Man vergisst Dinge schnell wieder.  
Außerdem kann man dauerhafte  
**Wahnvorstellungen** und Angst bekommen.

Der Körper verliert auch immer mehr Energie.  
Weil man keinen Hunger mehr spürt,  
nimmt man vielleicht extrem ab.  
Durch den Mangel an Wasser  
fügt man seiner Leber und Niere Schaden zu.

#### Gefahren von Ecstasy

Ecstasy kann man sehr schlecht einschätzen.  
Man kann nur dringend von der Einnahme abraten.  
Sollte jemand abhängig sein,  
sollte er sich professionell beraten lassen.  
Abhängige sollten unbedingt auf ein paar Dinge achten:

- ☒ Man sollte lieber erst  
einen Teil der Pille probieren.  
Ein Viertel oder die Hälfte.  
Dann merkt man, ob sie eher reinhaut  
oder harmlos ist.
- ☒ Man sollte Ecstasy nicht mit anderen Drogen mischen.
- ☒ Man sollte viel Zeit zwischen  
zwei Pillen vergehen lassen.  
Sich zwischendurch eine Pause gönnen,  
ausreichend trinken und sich abkühlen.
- ☒ Im Notfall sollte man unter **112**  
sofort einen Notarzt rufen.

#### Gesetzliche Regeln für Ecstasy

Wie alle illegalen Drogen  
ist Ecstasy nach dem **BtMG** verboten.  
Man darf es nicht besitzen oder verkaufen.  
Mehr dazu liest Du im Kapitel  
„Was ist erlaubt und was nicht?“.

**Christin (22 Jahre):**

Ich mag es, so richtig dicht zu sein.

Wenn ich auf „Es“ bin,  
kann ich am besten abschalten.

Es beginnt so:

Du merkst wie ein flaues Gefühl  
durch Deinen Bauch flitzt.

Dann kommt es.

Dir wird warm, fast heiß könnte man sage.

Aber voll angenehm!

Dann durchströmt es Deinen Körper.

Du fühlst Dich leicht, locker, gut.

Du empfindest viel mehr.

Alles wirkt irgendwie krass  
und interessant auf Dich.

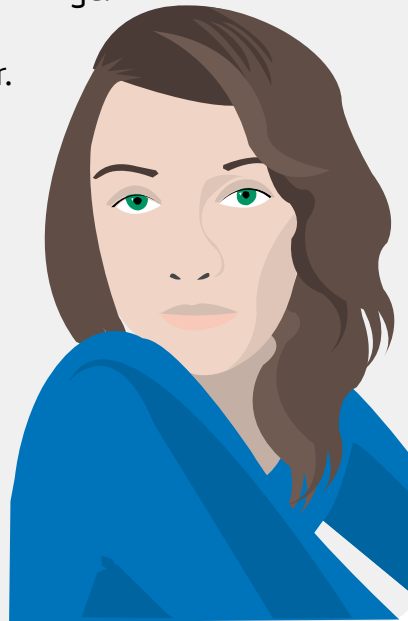
Ich fühl mich immer so verbunden  
mit allen Menschen.

Und erfüllt von Liebe.

Bei jeder Berührung explodiert  
ein kleines Feuerwerk in mir.

Ohne Scheiß:

Ecstasy ist um Meilen besser  
als jeder Orgasmus!



## Aufgaben



a) Glaubst Du, ein Ecstasy-Rausch sieht immer so aus wie bei Christin? Woran denkt Christin bei ihrer Beschreibung nicht?



d) Suche im Internet nach Berichten von Ecstasy-Abhängigen. Benutze zum Beispiel [diese Seite](http://tinyurl.com/424jyuu)<sup>110</sup>. Bitte schreibe Deine Ergebnisse auf!



b) Ist es immer schöner, wenn man alles intensiver empfindet?



e) Bitte besprecht in der Gruppe: Würdet Ihr Ecstasy nehmen? Warum ja, warum nein? Bitte begründet Eure Meinungen und schreibt sie auf.



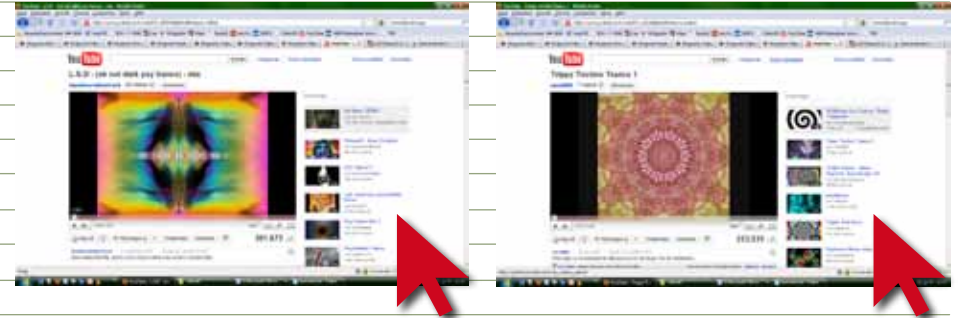
c) Wie könnte der Rausch stattdessen aussehen?

<sup>110</sup><http://tinyurl.com/424jyuu>



## Aufgaben

- f) Findest Du, es sollte Drug-Checking in Deutschland geben?  
Damit meint man einen Check für Ecstasy-Pillen.  
Sie werden auf Reinheit überprüft.  
Was spricht dafür?  
Und was dagegen?  
Was würde sich dann ändern?  
Erstelle bitte ein Plakat mit Vorteilen und Nachteilen!
- g) In Trance-Musik werden oft Halluzinationen nachgespielt.  
Beim Hören sollst Du Dich fühlen wie auf einem Trip.  
Schau Dir [dieses](http://tinyurl.com/c8vbff)<sup>111</sup> und [dieses Video](http://tinyurl.com/3w82hxs)<sup>112</sup> an.



Gefällt Dir die Musik?  
Warum?  
Bringt die Musik Dich auf einen „Trip“?  
Und wie ist es mit den Videos?

<sup>111</sup><http://tinyurl.com/c8vbff>

<sup>112</sup><http://tinyurl.com/3w82hxs>

## Aufgaben



h) Was meinst Du?

Sollte man Drogen in Therapien  
bei seelischen Problemen einsetzen?



i) Rollenspiel:

Spielt bitte ein Rollenspiel.

Jeder von Euch bekommt eine Rolle.

Das heißt:

Ihr müsst jemand anderen spielen.

Ihr braucht drei Leute.

Und einen Beobachter.

Die Rollen heißen Max, Ben und Jana.

Max, Ben und Jana sind auf einer Party.

Jana hat „Es“ genommen.

Die anderen beiden haben es nicht gemerkt.

Jetzt wundern sie sich:

Irgendwie verhält Jana sich komisch.

Plötzlich fällt Jana um.

Sie atmet nicht mehr.

Bitte spielt die Situation nach.

Was meint Ihr:

Wie verhält sich jemand „auf Drogen“?

Finden andere das lustig oder gut?

Wie reagieren Max und Ben?

Warum hat Jana Ecstasy genommen?

Wie fühlt sie sich vor der Einnahme?

Und wie danach?

## **5.3.5 Stimulanzien**

### 5.3.5 Stimulanzen

?

Weißt Du, was Stimulanzen sind?  
Was machen sie mit dem Körper  
und mit der Seele?  
Welche Suchtmittel gehören zu den Stimulanzen?

Wie viel Du schon über Speed weißt,  
kannst Du [hier](http://tinyurl.com/6hyjwjs)<sup>113</sup> testen.

Stimulanzen gehören zu den  
verbotenen anregenden Suchtmitteln.  
Sie gelten als zu gefährlich.  
Deshalb darf man sie nicht kaufen,  
besitzen oder einnehmen.  
Zwei von ihnen  
hast Du schon kennen gelernt:  
Auch Kokain und Ecstasy sind  
verbotene anregende Drogen.

Die anregenden Drogen wirken auf Dein Gehirn.  
Sie versetzen es in Alarm-Bereitschaft.  
Dadurch hat der Körper dann mehr Energie.  
Die braucht er eigentlich für schnelle  
und schützende Reaktionen.

Einige Sportler benutzen daher  
anregende Mittel.

Und auch manche Menschen,  
die hart arbeiten.  
Sie wollen dadurch fitter sein.

Stimulanzen machen wach.  
Man kann sich besser konzentrieren,  
hat keinen Hunger mehr  
und kann mehr leisten.  
Außerdem ist man gut drauf  
und hat Lust, Dinge zu erzählen.  
Stimulanzen putschen auf wie Adrenalin.  
Man bekommt einen Kick.  
Aber wer möchte schon einen dauerhaften Kick?  
Stimulanzen strengen den Körper  
viel zu sehr an.  
Er ist nicht für einen ständigen Kick gemacht.  
Denn der zieht zu viel Energie  
und macht den Körper auf Dauer kaputt.

Stimulanzen lassen auch den Blutdruck steigen.  
Vielleicht rast das Herz auch auf einmal.  
einem kann übel werden  
und man schwitzt stark.  
Da man keinen Hunger und Durst merkt,  
verliert der Körper wichtige Stoffe und Wasser.  
Man wird schnell ohnmächtig.

Stimulanzen können auch aggressiv machen.  
Vielleicht hält man sich  
für den Größten und unbesiegbar.

<sup>113</sup><http://tinyurl.com/6hyjwjs>

Man kann nicht mehr schlafen  
und möchte nichts mehr essen.  
Man wird nervös und häufig **depressiv**.  
Manchmal bekommt man auch **Wahnvorstellungen**.

Besonders Speed und Meth bewirken  
Zahnausfall und Speed-Pickel.  
Außerdem kann es zu  
starkem Verlust von Gewicht kommen.

### Speed

Speed ist der Name für Amphetamine.  
Man stellt sie im Labor her.  
Meist mischt man noch  
Koffein und Schmerzmittel dazu.  
Das macht die Wirkung noch größer.  
Oft ist in Speed auch Milchpulver oder Waschpulver.  
Die wirken nicht anregend,  
kosten aber weniger als richtiges Amphetamin.  
So kann man Speed teuer verkaufen,  
obwohl es billig hergestellt wurde.  
Waschpulver ist giftig für Deinen Körper!

In der Regel ist in Speed  
nur ganz wenig richtiges Amphetamin.  
Speed ist ein weißes oder gelbes Pulver.  
Oft wird es zu Tabletten gepresst.  
Man kann nicht sehen,  
was genau in Speed ist.  
Daher weiß man auch nicht genau,  
wie es wirken wird.

Wie von Alkohol bekommt man  
von Speed einen Kater.  
Der fühlt sich aber anders an:  
Man ist erschöpft, antriebslos und traurig.  
Manchmal hat man auch Angst und  
kann nicht schlafen.  
Man erinnert sich an nichts  
und der Kopf tut höllisch weh.



Mann mit Kater auf einem  
alten Aschenbecher

Im Zweiten Weltkrieg nehmen  
viele Piloten Amphetamine.  
Es soll sie wach halten.



### Wusstest Du...?

Eine Zeit lang gab es sogar  
Schokolade mit Amphetaminen.  
Auch heute gibt es noch Schokolade,  
die wacher und fitter macht.  
Sie enthält aber  
keine Amphetamine mehr.  
Stattdessen sind Koffein  
und Kolanuss in ihr.



Koffein und Kolanuss in Scho-Ka-Kola  
machen wach und fit

### Jessica (21 Jahre):

Mann, bin ich froh,  
endlich clean zu sein!  
Ich hab wirklich so einiges an Scheiße gebaut.  
Einmal wollte ein Typ mir  
Speed verkaufen.  
Auf der Toilette in einer Disco.  
Die Türsteher hatten das  
spitz bekommen.  
Sie versuchten,  
die Tür aufzubrechen.  
Ich bekam Panik.  
Der Typ reagierte total schnell:  
Er öffnete seine Hose  
und tat als ob wir rumfummeln würden.  
Ich hab mich so  
vor mir selbst geekelt.  
Echt, Leute:  
Finger weg von Drogen!



## Aufgaben



a) Glaubst Du, andere Leute  
erleben auch Dinge wie Jessica?



c) Recherchiere bitte im Internet,  
was die Kolanuss ist.  
Woher kommt sie?  
Wofür wird sie benutzt?  
Ist sie eine Droge?  
Schreibe Deine Ergebnisse bitte auf!



b) Was hältst Du von der Situation die Jessica beschreibt?  
Wie würdest Du Dich  
an ihrer Stelle fühlen?

## Aufgaben



d) Auch Meth gehört zu den Amphetaminen.  
Schau Dir bitte [dieses Video](http://tinyurl.com/5tkaewc)<sup>114</sup> über Meth an.

Bitte besprecht in der Gruppe:  
Haltet Ihr Meth für gefährlich?  
Würdet Ihr Meth ausprobieren?  
Bitte begründet Eure Meinung!



e) Hör Dir [hier](http://www.youtube.com/watch?v=yjxf1ql-31U)<sup>115</sup> den Song „Alles wird teurer“  
von Blockflöte des Todes an.  
Dort geht es um teures Kokain.  
Recherchiere dann bitte im Internet,  
was „Fair Trade“ ist.  
Was meint der Sänger,  
wenn er von „Fair Trade Koks“ singt?



Sind Bio-Drogen gesünder?

<sup>114</sup><http://tinyurl.com/5tkaewc>

<sup>115</sup><http://www.youtube.com/watch?v=yjxf1ql-31U>

## Aufgaben



f) Recherchiere bitte im Internet zu Bio-Drogen.

Sind sie weniger gefährlich als künstliche?

Benutze dazu auch [diese](http://tinyurl.com/3maq5p)<sup>116</sup> und [diese Seite](http://tinyurl.com/3cmvcuc)<sup>117</sup>.

Bitte finde heraus, wo diese Länder liegen,  
in denen viele Drogen angebaut werden:

- ☒ Afghanistan
- ☒ Bolivien
- ☒ Kolumbien
- ☒ Laos
- ☒ Marokko



g) Findest Du, man sollte in diesen Ländern

Drogenanbau noch mehr verhindern?

Was wären die Vorteile?

Was die Nachteile?

In welchen Ländern gäbe es Vorteile?

Und in welchen Ländern gibt es Nachteile?

<sup>116</sup><http://tinyurl.com/3maq5p>

<sup>117</sup><http://tinyurl.com/3cmvcuc>



## Aufgaben



h) Wie würdest Du ein Verbot durchsetzen?



i) Suchsel

Bitte suche diese Wörter

rund um illegale Drogen:

**HEROIN, SPEED, CANNABIS, ILLEGAL, PILZE, KOKAIN, LSD, ECSTASY**

Du kannst die Wörter waagrecht und senkrecht lesen.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| F | C | O | S | O | W | A | U | D | Q | H | Q | T | E | S |
| C | A | L | D | Q | V | O | O | K | F | Z | D | G | G | P |
| H | N | M | S | H | E | R | O | I | N | M | K | H | T | E |
| D | N | B | W | P | I | F | F | E |   | S | U | J | D | E |
| U | A | J | Y | R | G | R | L | L | D | D | K | U | L | D |
| I | B | L | C | I | U | E | C | S | T | A | S | Y | I | G |
| L | I |   | V | R | R | W | P | F | X | O | V | C | Z | H |
| S | S | T | G | U | O | I | Z | O | P | U | B | B | C | R |
| M | L | K | T | I | F | L | R | E | S | R | G | O | S | T |
| G | I | O | Z | A | S | L | W | D | P | I | L | Z | E | S |
| L | S | D | U | D | J | E | K | S | S | N | S | L | C | C |
| U | W | D | I | R | G | G | G | A | E | D | A | D | B | W |
| L | R | P | K | L | F | A | D | P | K | O | K | A | I | N |
| D | H | R | H | F | I | L | F | G | S | M | I | Q | U | K |

## 6. Stars und Sucht

6.1 Süchtige Stars S. 195

6.2 Stars, die an Drogen gestorben sind S. 199

## 6. Stars und Sucht

?

Kennst Du süchtige Stars?  
Wer fällt Dir zuerst ein?  
Welche Drogen nehmen Stars?  
Warum nehmen sie Drogen?

Stars stehen ganz oben.  
Viele Leute schauen zu ihnen auf.  
Viele wollen so sein wie sie.  
Sie müssen glücklich sein, oder?

Trotzdem liest man immer wieder:  
Jede Menge Stars nehmen Drogen.  
Man liest von Skandalen, Dramen  
in Beziehungen und Entzugskliniken.

Woran liegt das?

Stars stehen unter einem großen Druck.  
Alle erwarten von ihnen Perfektion.  
Viele Stars brechen  
unter diesem Druck zusammen.  
Sie flüchten sich zu Drogen.

Charlie Sheen ist sehr beliebt -  
trotz seiner Skandale.



Einige Stars scheinen sich auch  
wohl damit zu fühlen.  
Sie pflegen ihr Bild vom „Bad Boy“  
oder „Bad Girl“.



Amy Winehouse sang in  
„Rehab“ über ihre Sucht.

## 6.1 Süchtige Stars

## 6.1 Süchtige Stars

### Charlie Sheen

Charlie ist lange  
der Star der beliebten Serie  
„Two and a half men“.  
Er ist bekannt für seine Ausraster.  
Ständig gibt es neue  
Geschichten und Gerüchte:  
Er trinkt zu viel.  
Er nimmt zu viel Kokain.  
Er bedroht und schlägt seine Frau.

Manche finden ihn deshalb cool.  
Manche sagen:  
„So ist er halt.“  
Andere sagen:  
„Nur weil er ein Star ist,  
darf er nicht alles tun.“

Charlie Sheen war schon öfter  
angeklagt vor Gericht.  
Ins Gefängnis musste er bisher  
nur für einen Tag.

Stattdessen muss er in eine  
Entzugsklinik gehen.  
Dort soll er lernen,  
seine Wut im Zaum zu halten.



Charlie Sheen ist sehr beliebt -  
trotz seiner Skandale.

### Pete Doherty

Auch von Pete Doherty hört man  
viele Geschichten und Gerüchte mit Drogen.  
Der Sänger wird berühmt mit  
seiner Band „The Libertines“.  
2004 fliegt er aus der Band.  
Zuvor ist er in das Haus seines  
Band-Kollegen eingebrochen.  
Er braucht Geld.  
Davon will er Drogen kaufen.

Danach gründet Pete seine  
zweite Band.  
Sie heißt „Babyshambles“.

Er macht viele Schlagzeilen  
mit Anklagen vor Gericht.  
Und weniger mit seinen Songs.

Lange Zeit ist Pete mit  
Kate Moss zusammen.  
Das Top-Model und er  
nehmen viel Kokain.  
Oft streiten sie sich.  
Man liest sogar von  
Schlägen untereinander.

Mit gerade mal 31 Jahren  
hat Pete viele Entzüge gemacht.  
Man erwischt ihn mit Heroin,  
Crack, Cannabis und Alkohol.

Pete Doherty wird wegen Ge-  
schichten mit Drogen sogar aus  
seiner Band geschmissen.



## Lindsay Lohan

Lindsay Lohan ist eine Schauspielerin und Sängerin. Als sie 20 ist, wird bekannt: Lindsay hat ein Problem mit Alkohol. Sie besucht die „Anonymen Alkoholiker“.

Mehrere Male wird Lindsay mit Alkohol im Auto erwischt. Sie entgeht jedes Mal knapp dem Gefängnis. Erst 2010 muss sie doch für zwei Wochen in ein Gefängnis.

Zu Anfang ihrer Karriere lieben alle Lindsay. Doch schon bald schauen die Leute nicht mehr zu ihr auf. Es gibt viele Fotos von Lindsay unter Drogen. Die Leute haben Mitleid mit ihr.

Sie hat weiterhin Erfolg mit ihren Filmen. Aber sie wird auch für schlechte Leistungen ausgezeichnet.

Bis jetzt hat Lindsay es nicht geschafft, clean zu werden.\*



Die Lindsay Lohan ist einmal fast an einem Drogen-Mix gestorben.

\*Stand Mai 2011

Willst Du noch mehr über Stars und Drogen wissen?  
Dann suche im Internet nach diesen Stars:

- ✓ Marilyn Manson
- ✓ David Hasselhoff
- ✓ Mel Gibson
- ✓ Robbie Williams
- ✓ Lily Allen
- ✓ Whitney Houston
- ✓ Ozzy Osbourne
- ✓ Matthew McConaughey
- ✓ Drew Barrymore

Viele Leute meinen:  
Sie alle haben Probleme mit Drogen.

## Aufgaben



a) Bitte recherchiere im Internet,  
was aus den Stars geworden ist.  
Hat Charlie Sheen seinen Vertrag  
bei „Two and a half men“ noch?



c) Hat Pete Doherty wieder  
irgendwo Radau gemacht?



b) Ist Lindsay Lohan mittlerweile  
komplett von Drogen los gekommen?

## **6.2 Stars, die an Drogen gestorben sind**

## 6.2 Stars, die an Drogen gestorben sind

Viele Stars nehmen über lange Zeit hinweg Drogen.  
Einigen sterben am Ende sogar.  
An einer Überdosis  
oder weil ihr Körper so kaputt ist.

### Heath Ledger

Heath Ledger war ein berühmter australischer Schauspieler, Zuletzt hat er im Batman-Film „The Dark Knight“ mitgespielt. Dort war er „der Joker“.

Berühmt wird Heath mit Filmen wie „Brokeback Mountain“. Oder „10 Dinge, die ich an Dir hasse“.

Im Januar 2008 findet man Heath tot in seiner Wohnung. Er hinterlässt eine Tochter im Alter von drei Jahren.

Nach seinem Tod kommen viele Gerüchte auf:  
Hat Heath Kokain geschnupft?  
Oder Heroin genommen?  
Hat sein Partyleben ihn fertig gemacht?  
Hat er sich mit Absicht



Heath Ledger stirbt mit 29 Jahren an einer Über-Dosis Tabletten.

selbst umgebracht?  
Hat er Depressionen gehabt?  
Konnte er ohne Schlaftabletten nicht einschlafen?

Man findet in seinem Körper viele Medikamente.  
Schlaftabletten,  
Schmerztabletten  
und Beruhigungsmittel.  
Man vermutet:  
All diese Medikamente vertragen sich nicht.  
Deshalb ist Heath gestorben.

### Marilyn Monroe

Marilyn Monroe war eine sehr berühmte Schauspielerin. Sie singt auch und arbeitet als Foto-Model.

Die Männer finden sie unheimlich sexy.  
Die Frauen wollen genauso aussehen wie sie.

Doch Marilyn fällt es schwer, immer ihre Rolle zu spielen. Sie begibt sich in die Hände eines Psycho-Therapeuten.

Sie leidet unter Depressionen.

Im August 1962 stirbt Marilyn.  
Schuld ist eine Überdosis von  
**Barbituraten** und Schlafmitteln.  
Beide zusammen wirken tödlich.

Sie ist erst 36 Jahre alt.  
Nach ihrem Tod  
gibt es viele Gerüchte.  
Sie sagen:  
Die CIA hat Marilyn umgebracht.  
Grund soll eine Affäre mit  
John F. Kennedy sein.  
Kennedy ist damals Präsident  
von Amerika.  
Die Affäre könnte seinem  
guten Ruf schaden.

Einen Selbstmord schließen  
die meisten aus.  
Wieso Marilyn wirklich stirbt,  
weiß bis heute niemand.



Marilyn Monroe gilt bis heute  
als das Sex-Symbol schlechthin.

### Kurt Cobain

Kurt Cobain war Sänger der  
Band „Nirvana“.

Kurt wächst in Amerika auf.  
Seine Eltern lassen sich

schon früh scheiden.  
Er fühlt sich bei beiden nicht wohl.

Mit 18 bricht er die Schule ab.  
Er ist arbeitslos bis er als  
Musiker Erfolg hat.  
Er hat große Probleme  
mit seinem Magen.  
Nichts hilft ihm.

Er beginnt, Drogen zu nehmen.  
Sie helfen ihm.

Er probiert viele Drogen.  
Er ist abhängig von Heroin.  
Sechs Mal versucht er,  
einen Entzug zu machen.  
Doch er wird nicht wieder clean.

1994 flüchtet er  
aus der letzten Klinik.  
Wenige Tage später findet  
man ihn tot in seinem Haus.  
Er hat eine Überdosis  
Heroin genommen.  
Und er hat sich selbst  
in den Kopf geschossen.

Nach seinem Tod wird  
Kurt Cobain noch berühmter.  
Die Musik von Nirvana spricht



Kurt Cobain ist bis heute  
eine Legende.

---

viele Jugendliche an.  
Kurt Cobain ist bis heute  
Vorbild für viele Jugendliche.  
Er gilt als Rebell,  
der nichts auf Vorschriften gibt.

Wenn Du noch mehr über  
das Thema erfahren möchtest:  
Suche im Internet nach diesen Stars

- ☒ Amy Winehouse
- ☒ Jimi Hendrix
- ☒ Janis Joplin
- ☒ Michael Jackson
- ☒ Jim Morrison
- ☒ John Belushi
- ☒ Romy Schneider.

Auch sie sind alle wegen Drogen  
oder Medikamenten gestorben.

## Aufgaben



a) Wie findest Du es, wenn Stars Drogen nehmen?  
Bitte begründe Deine Meinung!



c) Wie ist es mit Sportlern?  
Dürfen die in Deinen Augen  
Drogen zu sich nehmen?  
Wenn ja, welche?  
Welche Drogen gehen für Sportler gar nicht?



b) Was meinst Du, warum sie Drogen nehmen?  
Würdest Du einen Star gut finden,  
auch wenn er Drogen nimmt?  
Warum?

# 7. Suchtmittel in den Medien

7.1 Was sind Medien? S. 205

7.2 Suchtmittel in der Werbung S. 207

7.3 Sucht und Drogen in Filmen S. 211

7.4 Sucht und Drogen in Songs S. 216

## **7.1 Was sind Medien?**

## 7. Suchtmittel in den Medien/ 7.1 Was sind Medien?

?

Weißt Du, was Medien sind?  
Tauchen Drogen in den Medien auf?  
Wenn ja, welche?  
An welchen Orten siehst Du  
Zigaretten und Alkohol im Alltag?

Medien liefern uns  
jeden Tag Informationen.  
Medium ist ein lateinisches Wort.  
Es bedeutet „Mitte“.  
Medien benutzt man,  
wenn man möglichst vielen Leuten  
etwas Wichtiges zu sagen hat.  
Medien sind zum Beispiel:  
Fernsehen, Radio,  
Zeitungen und Internet.  
Dort laufen zum Beispiel Filme, Songs und Werbung.

Dieses Kapitel soll einige Fragen  
zu Drogen und Medien beantworten.



Auch Zeitschriften gehören zu den Medien.

## **7.2 Suchtmittel in der Werbung**

## 7.2 Suchtmittel in der Werbung

In der Werbung gibt es natürlich keine illegalen Drogen. Die Werbung wird vom Staat kontrolliert. Und der will Drogen verbieten. Die Leute sollen keine illegalen Drogen nehmen. Wirbt er aber für Drogen, werden mehr Leute sie nehmen. Deshalb verbietet der Staat illegale Drogen in der Werbung.

Für Alkohol dagegen darf Werbung gemacht werden. Es gibt zum Beispiel Plakate mit Werbung für Bier. Oder Spots im Fernsehen. Sie werben für Bier, Wein und auch für harten Alkohol.

Werbung für Zigaretten im Radio und im Fernsehen ist verboten. Schon seit fast 40 Jahren. Seit vier Jahren gilt das Verbot auch für das Kino und für Zeitschriften.

Es gibt aber noch Plakate mit Werbung für Zigaretten. Du siehst sie an Bahnhöfen, an Bushaltestellen und in der Stadt.



Für Kaffee wird schon seit über 100 Jahren Werbung gemacht.

Warnungen auf Zigaretten gibt es in jedem Land in Europa. Manchmal sind sie auf Englisch.

Seit 2003 muss auf den Packungen vor Gefahren gewarnt werden. Dort steht nun zum Beispiel: „Rauchen ist tödlich“ oder: „Rauchen lässt ihre Haut altern“.

Die Tabak-Industrie möchte weiterhin Werbung machen. Sie wollen keine Kunden verlieren.

Deshalb gibt es oft Aktionen: Junge Leute verteilen Zigaretten in Kneipen und Discos. Es gibt Feuerzeuge, Stifte oder Aschenbecher als Werbung. Auf ihnen steht der Name von einer Zigarettenmarke.



Werbung für Zigaretten auf einem Automaten.



## Aufgaben



a) Ist es in Ordnung, Werbung für Alkohol und Zigaretten zu machen?  
Bitte begründe Deine Meinung!



c) Schau Dir [hier](http://tinyurl.com/3vv25uk)<sup>118</sup> und [hier](http://tinyurl.com/3ulajng)<sup>119</sup> Werbung für Zigaretten an.  
Wie findest Du die Werbefilme?  
Würdest Du Dir diese Zigaretten kaufen?



b) Bitte suche im Internet Werbefilme für Alkohol.  
Was zeigen sie?  
Gefallen sie Dir?  
Regen sie Dich zum Kaufen von Alkohol an?  
Bitte begründe Deine Meinung!

<sup>118</sup><http://tinyurl.com/3vv25uk>

<sup>119</sup><http://tinyurl.com/3ulajng>



## Aufgaben



d) Bitte tauscht Euch untereinander aus:

Wo seht Ihr überall Werbung

für Zigaretten und wo nicht?

Warum?

Was soll die Werbung Dir sagen?

Wie wirken die Models auf Dich?



e) Schaut Dir [diesen](http://tinyurl.com/6gsjrce)<sup>120</sup> und [diesen](http://tinyurl.com/5uk9s8m)<sup>121</sup>

Spot gegen Rauchen an.

Findest Du sie überzeugend?

Was meinst Du?

Welche Wirkung haben diese Spots auf Jugendliche?

Was würdest Du

vielleicht anders machen?



<sup>120</sup><http://tinyurl.com/6gsjrce>

<sup>121</sup><http://tinyurl.com/5uk9s8m>



## **7.3 Sucht und Drogen in Filmen**

## 7.3 Sucht und Drogen in Filmen

### „You kill me“

Die Komödie von 2007 handelt von einem Killer.  
Er hat ein Problem mit Alkohol.  
Deshalb schickt seine Mafia-Familie ihn für einen Entzug weg.  
Er soll trocken werden, damit er wieder sauber töten kann.  
In der neuen Stadt lernt er eine Frau kennen.  
Sie ändert sein Leben.  
Aber nicht in allen Punkten...



Schau Dir [hier](http://tinyurl.com/5rk6qu8)<sup>122</sup> den Trailer zu „You kill me“ an.

### „Zeiten ändern dich“

In dem Film geht es um die Kindheit von Rapper Bushido.  
Sein Vater schlägt seine Mutter.  
In der Schule hat er es schwer.

Der Vater verlässt die Familie.  
Damals ist Bushido zehn Jahre alt.  
Er ist nun der einzige Mann im Haus.  
Drogen kommen in sein Leben.  
Er dealt auch.  
Doch am Ende wird alles gut...



Schau Dir [hier](http://tinyurl.com/6hn6umz)<sup>123</sup> den Trailer zu „Zeiten ändern Dich“ an.

### „Thank you for smoking“

Hier geht es um einen Mann, der für Zigarettenhersteller arbeitet.  
Er tritt im Fernsehen auf.  
Dort behauptet er:  
Zigaretten sind nicht ungesund.  
Natürlich hat er dabei Gegner.  
Irgendwann wird er entführt und entgeht einem Mordversuch.  
Nach vielen Problemen wird er gefeuert.  
Bekommt er seinen Job zurück?

<sup>122</sup><http://tinyurl.com/5rk6qu8>

<sup>123</sup><http://tinyurl.com/6hn6umz>



Schau Dir [hier](#)<sup>124</sup> den Trailer zu „Thank you for smoking“ an.

### „Berlin Calling“

In „Berlin Calling“ geht es um den abhängigen DJ Ickarus. Er wird gespielt von Paul Kalkbrenner. Ickarus nimmt Drogen, damit er ganze Nächte feiern kann. Doch einmal geht es schief. Eine Ecstasy-Pille bringt ihn in eine Nervenklinik. Sein Erfolg ist in Gefahr. Und auch seine Beziehung leidet. Wie wird es für Ickarus weitergehen?

Schau Dir [hier](#)<sup>125</sup> den Trailer zu „Berlin Calling“ an.



### „Blow“

Der junge George hält es nicht mehr bei seiner Familie aus. Er wandert mit einem Freund aus. Am Strand raucht er seinen ersten Joint. Er rutscht in die Szene. Von nun an handelt er erfolgreich mit Massen von Cannabis.

Doch die Polizei erwischt ihn. Erst flüchtet er und wird dann doch verhaftet. Nach dem Gefängnis wird er Großhändler für Kokain.

Die Liebe und das Kokain machen seinen Erfolg kaputt. Langsam geht es bergab mit ihm. Die Geschichte von George ist wirklich passiert.

Schau Dir [hier](#)<sup>126</sup> den Trailer zu „Blow“ an.



<sup>124</sup><http://tinyurl.com/6zkfc7c>

<sup>125</sup><http://tinyurl.com/6ep6hmv>

<sup>126</sup><http://tinyurl.com/phm8mp>

### „Fear and Loathing in Las Vegas“

„Fear and Loathing“ bedeutet auf Deutsch „Angst und Schrecken“.

Im Film geht es um eine abgedrehte Reise nach Las Vegas. Dort soll Raoul über ein Rennen mit Motorrädern berichten. Er nimmt seinen Freund Gonzo und eine Menge Drogen mit. Der Aufenthalt wird zu einem wilden und chaotischen Trip.



Schau Dir [hier](http://tinyurl.com/5rvngxet)<sup>127</sup> den Trailer zu „Fear and Loathing in Las Vegas“ an.

### „Insider“

In „Insider“ geht es um den Chemiker Jeffrey. Er arbeitet für eine Zigaretten-Firma. Die Firma mischt süchtig machende Stoffe in den Tabak. So sollen die Leute noch süchtiger werden.

Denn dann kaufen sie auch noch mehr Zigaretten.

Jeffrey findet das nicht gut. Als er sich beschwert, wird er gefeuert. Er geht mit seiner Story zum Fernsehen. Wird er gegen die mächtige Zigaretten-Industrie gewinnen?



Schau Dir [hier](http://tinyurl.com/3p29otu)<sup>128</sup> den Trailer zu „Insider“ an.

<sup>127</sup><http://tinyurl.com/5rvngxet>

<sup>128</sup><http://tinyurl.com/3p29otu>

## Aufgaben



a) Sucht Euch bitte gemeinsam  
zwei Filmtrailer aus und seht sie euch an.  
Welcher Film gefällt Euch am besten?  
Warum?



c) Wie findest Du die Aussagen von den Schauspielern?  
Würdest Du einem  
von ihnen zustimmen?  
Bitte begründe Deine Meinung!



b) Zeigen die Filme Drogen eher  
von der guten oder von der schlechten Seite?  
Bitte begründe Deine Meinung.

## **7.4 Sucht und Drogen in Songs**

## 7.4 Sucht und Drogen in Songs

Viele Stars haben ihre eigenen Erfahrungen mit Drogen gemacht. Daher singen auch viele über Drogen.

Wir haben für Dich ein paar von diesen Songs gesammelt:

Pink - Just Like a Pill



Schau Dir [hier](#)<sup>129</sup> ein Live-Video von „Just like a pill“ an.

[Hier](#)<sup>130</sup> kannst Du außerdem den Text auf Deutsch lesen.

AfroMan - Because I got high

Hör Dir [hier](#)<sup>131</sup> den Song „Because I got high“ an.



[Hier](#)<sup>132</sup> kannst Du außerdem den Text auf Deutsch lesen.

Stefan Raab - Gebt das Hanf frei



Schau Dir [hier](#)<sup>133</sup> das Video von „Gebt das Hanf frei“ an.

[Hier](#)<sup>134</sup> kannst Du Dir außerdem „Wir kiffen“ von Stefan Raab anhören.

<sup>129</sup><http://tinyurl.com/yootkxh>

<sup>130</sup><http://tinyurl.com/2ahfzcy>

<sup>131</sup><http://tinyurl.com/4l72r3g>

<sup>132</sup><http://tinyurl.com/352zgm9>

<sup>133</sup><http://www.youtube.com/watch?v=nm45eR4ljCU>

<sup>134</sup><http://tinyurl.com/66vcwt6>

## Beatles - Lucy in the Sky with Diamonds



Schau Dir [hier](#)<sup>135</sup> das Video von „Lucy in the Sky with Diamonds“ an.

[Hier](#)<sup>136</sup> kannst Du außerdem den Text auf Deutsch lesen.

### Wusstest Du...?

Viele Leute glauben:  
In „Lucy in the Sky with Diamonds“  
geht es um einen LSD-Trip.

Lucy = L  
Sky = S  
Diamonds = D

Andere sagen:  
Es geht um eine Klassen-Kameradin  
vom Sohn von John Lennon.

John Lennon sagt:  
Die Idee für den Song kommt  
von „Alice im Wunderland“.

## Helge Schneider - Möhrchenlied



Schau Dir [hier](#)<sup>137</sup> das Möhrchenlied von Helge Schneider an.

[Hier](#)<sup>138</sup> kannst Du außerdem den Text vom „Möhrchenlied“ lesen.

## Dynamite Deluxe – Grüne Brille

Schau Dir [hier](#)<sup>139</sup> ein Video zu „Grüne Brille“ an.

[Hier](#)<sup>140</sup> kannst Du außerdem den Text lesen.



<sup>135</sup><http://tinyurl.com/5v78zf6>

<sup>136</sup><http://tinyurl.com/3xotqyo>

<sup>137</sup><http://tinyurl.com/69mwupu>

<sup>138</sup><http://tinyurl.com/33ykkm6>

<sup>139</sup><http://tinyurl.com/3frf6tr>

<sup>140</sup><http://tinyurl.com/3o8smlg>

## Aufgaben



a) Sucht Euch bitte gemeinsam zwei Songs aus und hört sie euch an. Welcher Song gefällt Euch am besten? Warum?



c) Wie findest Du die Aussagen von den Sängern? Würdest Du einem von ihnen zustimmen? Bitte begründe Deine Meinung!



b) Zeigen die Songs Drogen eher von der guten oder von der schlechten Seite?



d) Hör Dir diesen Song<sup>141</sup> aus dem Drugcom-Wettbewerb an. Wovon rappt Fillow? Findest Du, er hat recht?



<sup>141</sup><http://tinyurl.com/39p4m48>

## Aufgaben

- e) Schreibt bitte gemeinsam einen Text über Drogen.  
Schreibt von Euren Gefühlen oder Euren Erfahrungen mit Drogen.  
Wenn Ihr wollt, könnt Ihr den Text auch rappen oder singen.
- f) Nun lies Dir bitte [hier](http://tinyurl.com/34wsjto)<sup>142</sup> den Text von „Rehab“ durch.  
Was sagt Amy Winehouse über einen Entzug?  
Hat sie die gleiche Meinung wie Rapper Fillow?  
Wo liegen die Unterschiede in den Texten?



<sup>142</sup><http://tinyurl.com/34wsjto>

## Aufgaben



g) Wie singen die Stars über Drogen?  
Finden sie Drogen gut oder schlecht?  
Was sind ihre Erfahrungen?  
Bitte schreibe Deine Ergebnisse auf.

## Zum Schluss

---

Puh,  
das waren eine Menge Informationen!

Haben sie Dir geholfen?  
Weißt Du nun mehr zum Thema Sucht?

Du merkst vielleicht:  
Das ist für viele ein sehr wichtiges Thema.  
Und zudem ist es auch sehr vielseitig.

Suchtmittel können Dir überall begegnen:  
In der Schule oder auf der Arbeit,  
bei Freunden oder auf Partys.  
Und an noch viel mehr Orten.  
Du musst entscheiden,  
wie Du mit ihnen umgehst.  
Lass Dich von niemandem zu etwas drängen.  
Denn Du allein entscheidest  
über Deinen Körper!

Wir hoffen, das Heft hat Dir gefallen!

Wenn Du möchtest,  
kannst Du uns [hier](#)<sup>143</sup> schreiben,  
wie Dir das Heft gefallen hat.  
Was fandest Du gut? Und was nicht?

---

<sup>143</sup>Schreibe eine Mail an [a.brinkmann@alphabetisierung.de](mailto:a.brinkmann@alphabetisierung.de)



# Quiz

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/>            | A |
| <input checked="" type="checkbox"/> | B |
| <input type="checkbox"/>            | C |

Bitte beantworte die Fragen.  
Es ist immer nur eine Antwort richtig.

**1. Sucht ist**

- ☐ a) eine vorübergehende Laune
- ☐ b) eine Spinnerei
- ☐ c) eine Krankheit
- ☐ d) ein Hobby.

**2. Welche Droge ist in Deutschland legal?**

- ☐ a) Kokain
- ☐ b) Alkohol
- ☐ c) Cannabis
- ☐ d) Ecstasy

**3. Welche Droge ist in den Niederlanden legal?**

- ☐ a) LSD
- ☐ b) Kokain
- ☐ c) Heroin
- ☐ d) Cannabis

**4. Was macht man bei einer Therapie?**

- ☐ a) clean werden
- ☐ b) neue Freunde finden
- ☐ c) mit anderen Leuten Drogen nehmen
- ☐ d) süchtig werden



**5. Was macht die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung?**

- ☐ a) Schnellfahrer bestrafen
- ☐ b) über Drogen aufklären und informieren
- ☐ c) informieren wo Drogen verkauft werden
- ☐ d) Sprachen unterrichten

**6. Was passiert in einer Selbsthilfegruppe?**

- ☐ a) ein Therapeut führt Gespräche mit dem Süchtigen
- ☐ b) man tauscht Rezepte zum Kochen aus
- ☐ c) Betroffene helfen sich gegenseitig
- ☐ d) man macht zusammen Sport

**7. Woraus macht man Kokain?**

- ☐ a) aus Coca-Blättern
- ☐ b) aus Coca Cola
- ☐ c) aus Kakao
- ☐ d) aus Kohle

**8. Woher kommt die Shisha?**

- ☐ a) aus Deutschland
- ☐ b) aus Amerika
- ☐ c) aus arabischen Ländern
- ☐ d) aus Polen

**9. Welche Droge haben die Hippies am meisten eingenommen?**

- ☐ a) Ecstasy
- ☐ b) Kokain
- ☐ c) LSD
- ☐ d) Alkohol

**10. Was darf man mit 16 nicht kaufen?**

- ☐ a) Bier
- ☐ b) Kaffee
- ☐ c) Schmerztabletten
- ☐ d) Zigaretten

**11. Womit misst man den Alkohol im Blut?**

- ☐ a) Liter
- ☐ b) Gramm
- ☐ c) Promille
- ☐ d) Meter

**12. Was ist die Psyche?**

- ☐ a) Dein Körper
- ☐ b) Deine Seele
- ☐ c) Dein Aussehen
- ☐ d) Deine Familie

**13. Wer ist an Drogen gestorben?**

- ☐ a) Kurt Cobain
- ☐ b) Mickey Maus
- ☐ c) John F. Kennedy
- ☐ d) Che Guevara

**14. Wie nimmt man Cannabis ein?**

- ☐ a) man lutscht es
- ☐ b) man snieft es
- ☐ c) man raucht es
- ☐ d) man schnüffelt dran

**15. Wie fühlt man sich bei einem Kater nach Ecstasy?**

- ☐ a) total entspannt
- ☐ b) abwechselnd heiß und kalt
- ☐ c) müde mit Kopfschmerzen und unkonzentriert
- ☐ d) locker und fröhlich.

**16. Welche Droge macht seelisch abhängig, aber nicht körperlich?**

- ☐ a) Nikotin
- ☐ b) Heroin
- ☐ c) Alkohol
- ☐ d) Kokain

**17. Was will Werbung für Zigaretten Dir zeigen?**

- ☐ a) Rauchen ist ungesund
- ☐ b) Rauchen ist teuer
- ☐ c) Rauchen macht cool und lässig
- ☐ d) Rauchen ist was für alte Leute

**18. Wie viele Gläser Bier trinken Menschen in Deutschland durchschnittlich im Jahr?**

- ☐ a) 365
- ☐ b) 100
- ☐ c) 1200
- ☐ d) 1000

**19. Wofür nehmen Leute anregende Mittel?**

- ☐ a) um fit und konzentriert zu sein
- ☐ b) um high zu sein
- ☐ c) um besser schlafen zu können
- ☐ d) weil sie gut schmecken

**20. Über welche Droge singen Stefan Raab und Helge Schneider?**

- ☐ a) Kokain
- ☐ b) Nikotin
- ☐ c) Cannabis
- ☐ d) Koffein

**21. Um welche Droge geht es im Film „Blow“?**

- ☐ a) Kokain
- ☐ b) Ecstasy
- ☐ c) LSD
- ☐ d) Speed

**22. Was heißt „Craving“?**

- ☐ a) spielsüchtig sein
- ☐ b) heftiges Verlangen
- ☐ c) Missbrauch von Medikamenten
- ☐ d) Rauschzustand nach dem Drogenkonsum auf einer Rave-Party

**23. Warum kaufen Kaufsüchtige so viel?**

- ☐ a) Sie haben zu viel Geld.
- ☐ b) Sie brauchen mehr Dinge als andere Leute.
- ☐ c) Sie haben Spaß beim Einkaufen.
- ☐ d) Sie verlieren die Kontrolle über ihr Verhalten.

**24. Was wird oft missbraucht?**

- ☐ a) Lebensmittel
- ☐ b) Bücher
- ☐ c) Medikamente
- ☐ d) Metalle

---

**25. Was backen manche verbotenerweise in Kekse?**

- ☐ a) Haschisch
- ☐ b) Ecstasy
- ☐ c) Koffein
- ☐ d) Pilze

[Lösungen: 1c, 2b, 3d, 4a, 5b, 6c, 7a, 8c, 9c, 10d, 11c, 12b, 13a, 14c, 15c, 16d, 17c, 18c, 19b, 20c, 21a, 22b, 23d, 24c, 25a]

# Glossar

Wenn Du wissen willst,  
wie bestimmte Wörter ausgesprochen werden,  
gehe auf [diese Seite](#)<sup>150</sup>.  
Hier kannst Du das Wort eingeben,  
das Du Dir anhören willst.

## Abbau-Produkte

Dein Körper baut alles ab,  
was Du zu Dir nimmst.  
Dazu gehören:  
Essen, Trinken, Drogen  
und Medikamente.  
In Deiner Leber spalten  
Eiweiße zum Beispiel das Essen.  
Dabei entstehen neue Stoffe.  
Die nennt man Abbau-Produkte.  
Über den Urin verlassen sie den Körper.  
Abbau-Produkte von Drogen  
können sich vorher fest setzen.  
In den Haaren oder auch  
in der Haut.  
Irgendwann verlassen auch sie den Körper.  
Aber das kann dauern.

<sup>150</sup><http://translate.google.de/>

## Abhängigkeits-Potenzial

Das Abhängigkeits-Potenzial beschreibt die „Eigenschaft“ einer Droge, Abhängigkeit auszulösen. Es gibt Suchtmittel, die häufiger abhängig machen als andere. Nikotin zum Beispiel hat ein großes Abhängigkeits-Potenzial. Aber kein Suchtmittel macht auf jeden Fall abhängig. Ob man abhängig wird, hängt noch von vielen anderen Dingen ab.



Nikotin hat ein hohes Abhängigkeits-Potenzial.

## Ammoniak

Ammoniak ist ein giftiges Gas. Es riecht sehr stark und sticht in der Nase. Man benutzt es für Freebase. Das ist eine Form von Kokain. Freebase entsteht, wenn man Ammoniak und Kokain gemeinsam erhitzt.

## Arznei-Mittel-Gesetz

Das Arznei-Mittel-Gesetz ähnelt dem **BtMG**. Es regelt, welche Mittel als Medikamente verschrieben werden dürfen.

## Barbiturate

B

Barbiturate gehören zu den Medikamenten.  
Sie dämpfen das Gehirn.  
Dadurch lösen sie Angst und helfen beim Einschlafen.  
Außerdem lindern sie Schmerzen.  
Eine Überdosis ist tödlich.  
Barbiturate werden auch als Droge eingenommen.  
Sie machen abhängig.

## Belohnungs-System

In unserem Gehirn gibt es das so genannte „Belohnungs-System“.  
Tun wir uns etwas Gutes, schüttet es „als Belohnung“ **Hormone** aus.  
Sie machen uns glücklich.  
Das passiert, wenn wir ein Stück Schokolade essen oder über einen Witz lachen.  
Das Belohnungs-System ist im Laufe der menschlichen Entwicklung entstanden.  
Es fördert richtiges Verhalten.  
So soll es dem Menschen beim Überleben helfen.

## Betäubungs-Mittel-Gesetz (BtMG)

Dieses Gesetz gibt es seit 1971.  
Im BtMG steht, welche Betäubungsmittel man besitzen darf.  
Ob man sie verkaufen darf.  
Welche Mittel ein Arzt verschreiben darf.  
Und welche Strafen es bei Verstößen gegen das Gesetz gibt.

Betäubungsmittel sind Mittel, die auf die **Psyche** wirken.  
Dazu zählen auch Drogen.  
Ihre Einnahme ist in der Regel nicht verboten.  
Aber der Anbau, der Besitz und die Weitergabe schon.

## Clean

Clean ist ein englisches Wort.  
Es bedeutet „sauber“.  
Wenn ein Süchtiger keine Drogen mehr nimmt, ist er clean.  
Sein Körper ist „sauber“ und er ist nicht mehr abhängig.

C



## Craving

Craving ist Englisch.  
Es bedeutet „heftiges Verlangen“.  
Man meint damit das starke Verlangen nach einem Suchtmittel.  
Craving gehört zu den seelischen Entzugerscheinungen.  
Es entsteht aber, weil dem Körper das Suchtmittel fehlt.  
Was körperliche Entzugerscheinungen sind, erfährst Du im Kapitel „Was ist Sucht?“

## Dealer

Dealer ist das englische Wort für „Händler“.  
Im Deutschen benutzt man es für einen Händler von Drogen.  
Damit sind große Händler gemeint.  
Aber auch kleine Händler, die an Bekannte Drogen verkaufen.

Große Dealer schmuggeln Drogen in Autos von einem Land in ein anderes.



## Depressiv

Wenn jemand depressiv bist, dann hat er eine Depression.  
Das ist eine seelische Krankheit.  
Sie hat viele Merkmale:  
Man ist traurig, bedrückt, nichts interessiert einen.  
Man hat keinen Hunger, kann nicht schlafen, fühlt sich häufig schuldig.  
Auf andere wirkt man körperlich sehr fertig.

Eine Depression kann ganz unterschiedlich aussehen.  
Es gibt starke Depressionen mit dem Wunsch nach Selbstmord.  
Es gibt aber auch leichte.

## Destillation

Mit Destillation trennt man Stoffe, die auf den ersten Blick wie ein Stoff aussehen. Zum Beispiel trennt man Trink-Alkohol von Wasser. So entsteht reiner Alkohol.

Dafür erhitzt man die Flüssigkeit so sehr, bis sie zu Gas wird. Wasser wird bei 100 Grad zu Gas. Trink-Alkohol schon bei 80 Grad. Man erhitzt also bis auf 80 Grad. Dann fängt man das Alkohol-Gas auf.

## Dosis und Überdosis

Dosis nennt man die Menge von Drogen, die man dem Körper zuführt. Es gibt auch bei Medikamenten eine Dosis. Die steht als Empfehlung meistens im Beipackzettel.

Eine Überdosis ist eine zu große Menge von Drogen oder Medikamenten. Sie vergiftet den Körper und kann sogar zum Tod führen.

## Endorphine

Endorphine sind Stoffe in unserem Körper. Sie wirken wie Opiate, sind aber nicht schädlich. Endorphine werden im Gehirn hergestellt. Sie lindern Schmerzen und steigern die sexuelle Lust. Viele Leute bezeichnen sie auch als „Glücks-Hormone“.

## Europäische Union

Die Europäische Union nennt man auch EU. In der EU schließen sich viele Länder in Europa zusammen.



Flagge der Europäischen Union

Sie betreiben Handel untereinander und machen gemeinsam Politik. Die EU wurde 1951 gegründet. Das ist sechs Jahre nach dem Zweiten Weltkrieg. Die Gründung der EU sollte einen neuen großen Krieg verhindern.

Die EU hat auch eine gemeinsame Währung: Den Euro.

## Extrahieren

Beim Extrahieren wird aus einem Stoff ein Teil heraus gelöst. Das funktioniert meistens mit Hilfe von einem Lösemittel. Kokain wird zum Beispiel aus den Blättern der Coca-Pflanze gelöst.



In einer Kaffee-Maschine werden die Aroma-Stoffe aus dem Pulver extrahiert und gehen dann durch einen Filter.

## Exzess

Ein Exzess ist eine Ausschreitung.  
Dinge geraten außer Kontrolle.  
Daher kann viel passieren.  
Bei einem Drogen-Exzess werden  
Unmengen von Drogen genommen.  
Danach gibt es eine Art „Aufwachen“.  
Man merkt auf einmal,  
wie viele Drogen man genommen hat.

## Fermentieren

Wenn etwas fermentiert,  
dann vergärt es.  
Das heißt:  
Bakterien wandeln es um.  
Es sind aber keine  
schädlichen Bakterien.

Man kann etwas mit Absicht fermentieren.  
So werden zum Beispiel  
Käse oder Wein gemacht.  
Fermentieren braucht Zeit:  
Bis Tabakblätter fertig fermentiert sind,  
dauert es bis zu sechs Monate.

Auch Alkohol wird manchmal  
über Fermentieren hergestellt.  
Das kennst Du bestimmt  
von Apfelsaft.  
Steht er zu lange, gärt er.  
Dann riecht er intensiv wie Alkohol.

## Flash

Flash ist das englische Wort für Blitz.  
Damit meint man einen  
blitzartig einsetzenden Rausch.  
Ganz plötzlich erlebt man  
den Rausch sehr intensiv.  
Ein Flash dauert meist nur kurze Zeit.

## Gerbstoff

Berührt ein Gerbstoff ein Eiweiß,  
verbinden sich beide.  
Das Wasser in den Proteinen  
wird daraufhin verdrängt.  
Der Körper entwässert sich.  
Gerbstoffe sind in Tee, Kaffee  
und vielen Pflanzen.  
Mit Gerben macht man auch  
aus der Haut von Tieren Leder.  
Das funktioniert ähnlich wie  
in unserem Körper.

## Gene

**G** Gene sind winzig kleine Teilchen unseres Körpers.  
Sie befinden sich in jeder  
Zelle vom Körper.  
In den Genen liegen Informationen.  
Von unseren Eltern und unseren Großeltern.  
Sogar von den Eltern unserer Großeltern und so weiter.  
Sie sind eine Art Speicherkarte.

Gene bestimmen unser Aussehen  
und manchmal auch unser Verhalten.  
Sie geben Dir die gleichen Augen wie Deinem Vater,  
oder die Nase Deines Opas.  
Man sagt:  
Gene regeln die Vererbung von Eigenschaften.

## Glossar

Glossar kommt aus dem Lateinischen  
und bedeutet „fremdartiges“ Wort.  
Im Glossar findest Du eine Liste mit Wörtern.  
Diese Wörter werden genau erklärt.  
So wie hier.

## Halluzination

H

Eine Halluzination zu haben bedeutet:  
Du siehst oder hörst etwas,  
was es nicht wirklich gibt.  
Du hörst zum Beispiel Engel,  
die zu Dir singen.  
Oder siehst statt Deiner  
Klassen-Kameraden lauter rosa Hasen.  
Du kannst auch Berührungen spüren,  
die es gar nicht gibt.

Einige Drogen lösen  
Halluzinationen aus.  
Man nennt sie **Halluzinogene**.

## Head Shop

Head Shop ist Englisch.  
Es bedeutet so viel wie „Kopfladen“.  
Das Wort kommt von dem  
Kopf der Wasserpfeife.  
In ihm befindet sich der Tabak  
oder das Cannabis.  
In einem Head Shop kann man  
Zubehör für Wasser-Pfeifen kaufen.



Schaufenster eines Head Shops.

## Hepatitis und HIV

Das sind zwei Krankheiten.  
Beide können über bereits  
benutzte Spritzen übertragen werden.  
Zum Beispiel:  
Zwei Leute spritzen sich mit  
der gleichen Spritze Heroin oder Kokain.  
Oder sie übertragen die Krankheit durch Sex ohne Kondom.

Hepatitis ist eine Entzündung der Leber.  
HIV ist ein Virus.  
Er schwächt die Abwehr des Körpers.  
Man ist schwach und  
erkrankt irgendwann an Aids.  
Aids ist unheilbar  
und tödlich.



In der ganzen Welt bekannt:  
Die rote Schleife gegen Aids.

## High

High ist ein englisches Wort.  
Man spricht es „hei“ aus.  
High sein bedeutet,  
von Drogen aufgeputscht zu sein  
und sich heiter und fröhlich zu fühlen.  
Ein Drogenrausch kann sich aber auch anders anfühlen.  
Zum Beispiel ganz gedämpft oder entspannt.

## Hormon

Hormone sind chemische Stoffe  
in unserem Körper.  
Sie dienen als Boten.  
Das heißt:  
Sie überbringen Botschaften von  
einer Zelle zu einem Organ.  
Dort findet dann eine Reaktion statt.  
Hormone regeln zum Beispiel  
die Regel-Blutung bei der Frau.  
Es gibt aber auch Glückshormone  
oder Stresshormone.  
Drogen können wie Hormone wirken.  
Auch **Neuro-Transmitter** wirken ähnlich.

## Kfz-Mechatroniker

K

Ein Kfz-Mechatroniker repariert Autos und hält sie instand. Er kennt sich dabei nicht nur mit dem inneren Aufbau vom Auto aus. Auch die Elektrik beherrscht er.

## Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind Stoffe in unserer Nahrung. Sie liefern unserem Körper Energie. Besonders viele Kohlenhydrate sind in Kartoffeln, Brot und Reis. Auch Zucker ist ein Kohlenhydrat. Daher sind auch in Süßigkeiten viele Kohlenhydrate.



In diesen Lebensmitteln sind Kohlenhydrate enthalten

## Koma

Das Koma ist ein Zustand tiefer Bewusstlosigkeit. Der Körper kann im Koma nicht mehr auf äußere Reize reagieren. Man antwortet nicht, wenn jemand zu einem spricht. Man sieht aus, als ob man schläft. Man kann aus dem Koma wieder aufwachen. Es ist nicht sicher, wie viel jemand im Koma mitbekommt. Hört ein Koma-Patient zum Beispiel, wenn jemand mit ihm redet?

## Konsum

Konsumieren bedeutet Verbrauchen.  
In diesem Heft meint Konsum  
die Einnahme von Drogen.

Sonst meint man mit Konsum aber  
meistens das Einkaufen von Dingen.  
Und zwar von Dingen,  
die man nicht zum Überleben braucht.  
Zum Beispiel das dritte Paar Stiefel.

Einige Leute sagen:  
Wir leben in einer Konsum-Gesellschaft.  
Wir kaufen und kaufen und kaufen.  
Ohne dabei wirklich nachzudenken.

## Konzentriert

Wenn Du konzentriert bist,  
bist Du ganz bei einer Sache.  
Du vergisst alles um Dich herum.  
Das kann beim Filmgucken, Lesen,  
bei einer Unterhaltung oder bei der Arbeit sein.  
Oft musst Du Dich konzentrieren,  
damit nichts schief läuft.  
Zum Beispiel beim Schneiden  
mit einem scharfen Messer.



Bauarbeiter müssen sehr  
konzentriert arbeiten.  
Dann machen sie keine  
Fehler.

## Labor

L

In einem Labor wird mit chemischen und biologischen Stoffen gearbeitet. Man macht Experimente und erforscht die Stoffe. Oder man stellt chemische Produkte her. Medikamente zum Beispiel. Oder auch Drogen.

## Mediterran

M

Mit mediterran meint man die Länder um das Mittelmeer. Meistens Portugal, Spanien, Frankreich, Italien und Griechenland. Dazu gehören aber auch: Die Türkei, Israel, Ägypten oder Marokko. Und noch viele andere Länder. In all diesen Ländern ist es meistens angenehm warm und mild.



Karte vom Mittelmeer mit englischen Namen von den Ländern

## Menthol

Menthol ist ein Stoff in Minz-Pflanzen. Es riecht frisch wie Pfefferminze. Menthol ist oft in Kaugummis oder Bonbons gegen Husten. Seit einiger Zeit findet man es auch in Zigaretten. Es lindert den Schmerz beim Einatmen vom Rauch. So atmet man mehr Rauch ein. Das Nikotin gelangt schneller ins Hirn. Menthol ist in fast allen Zigaretten. Und es gibt Zigaretten mit besonders viel Menthol.



Zigaretten mit Menthol von Camel

## MPU

MPU ist die Abkürzung für „Medizinisch-Psychologische Untersuchung“. Im Alltag nennt man sie auch „Idioten-Test“. Dort muss jemand hin, wenn ihm Dein Führerschein genommen wird. Sie soll sicher stellen: Die Person ist keine Gefahr für sich oder andere auf den Straßen. Wird man mit Drogen beim Fahren erwischt, muss man auch zur MPU.

## Narkose

Narkosen benutzt man für Operationen. Der Körper wird in einen künstlichen Schlaf versetzt. Das passiert durch Medikamente. So empfindet er keinen Schmerz und man bekommt nichts mehr mit. Die Ärzte wissen genau, wie viele Medikamente sie brauchen. Nach der Operation wacht man einfach wieder auf.



Während einer Narkose musst Du künstlich beatmet werden

Neurotransmitter sind Botenstoffe in unserem Gehirn.

Sie leiten einen Reiz von einer Nervenzelle zur anderen weiter.

Denn Nervenzellen sind nicht wie zwei Kabel miteinander verbunden.

Zwischen ihnen befindet sich ein kleiner Spalt.

Der heißt Synapse.

Die Neurotransmitter überbrücken diesen Spalt.

Dazu docken sie an den **Rezeptoren** der Nervenzellen an.

Rezeptoren sind also so etwas wie Empfänger.

Besonders wichtige Neuro-Transmitter sind Serotonin und Dopamin.

Die beeinflussen unser Wohlbefinden.

Auch Adrenalin ist wichtig.

Es versetzt unseren Körper in einen leistungsstarken Zustand.

Mit Neuro-Transmittern funktioniert unser gesamtes Denken, Fühlen und Handeln.

Siehst Du zum Beispiel einen geliebten Menschen, wird dieser Reiz übertragen.

Als Reaktion schüttet

die Nervenzelle Serotonin aus.

Du fühlst Dich glücklich und musst lächeln.

Viele Medikamente und Drogen können diese Übertragung beeinflussen.

Neuro-Transmitter gibt es nicht nur in unserem Körper.

Sie kommen auch in der Natur vor.

Serotonin ist zum Beispiel in Walnüssen.



Walnüsse enthalten Serotonin

### Nitrit

Nitrite sind bestimmte Salze.  
Die meisten von ihnen sind giftig.  
Sie erregen oft Krebs.  
Nicht-giftige Nitrite nimmt man zum Beispiel,  
um Wurst zu machen.

### Prävention

**P** Prävention heißt Vorbeugung.  
Damit möchte man bestimmte Dinge verhindern.  
Zum Beispiel, dass jemand süchtig wird.

### Psyche

Die Psyche ist die Seele eines Menschen.  
Dazu gehören Dein Denken,  
Dein Erleben und Deine Gefühle.  
Aber auch Dein Verhalten.  
Man kann auch „Dein Innen-Leben“ sagen.

Alles, was damit zusammen hängt,  
nennt man psychisch.  
Wie der Körper kann  
die Seele krank werden.  
Darum kümmern sich dann Psychologen.

## Promille

Mit Promille gibt man die Menge von Alkohol im Blut an.  
Ein Promille ist ein Gramm Alkohol in einem Liter Blut.  
Wie viel Promille tödlich sind, ist bei jedem anders.  
Aber spätestens ab drei Promille wird es für jeden gefährlich.  
Der Körper ist vergiftet.



Dieses Gerät verwendet die Polizei bei einem Promille-Test.

## Rausch

Mit Rausch bezeichnet man einen seelischen Zustand. Die Gefühle und Stimmung sind gesteigert und „überschießend“. Oder man fühlt sich wie weggetreten, in einer anderen Welt.

Die Wahrnehmung kann getrübt sein. Oder auch erweitert. Dann sieht man Dinge, die andere nicht sehen. Ein Rausch entsteht durch Drogen, Tanz, rhythmische Musik, Fasten oder Atem-Übungen. Dieser Zustand kann länger oder kürzer dauern. Aber er geht vorüber.

## Rezeptoren

Rezeptoren sitzen auf den Nervenzellen.

Einige Rezeptoren empfangen Reize und leiten diese weiter.

Reize können sein:

Hören, Schmecken, Riechen, Sehen und Fühlen.

Andere Rezeptoren empfangen keine Reize.

Sie leiten nur Reize von einer Zelle auf die andere weiter.

Beim Weiterleiten helfen ihnen Botenstoffe.

Die so genannten **Neuro-Transmitter**.

Sie docken an den Rezeptoren an.

Gelangen die Transmitter dann ins Gehirn, entsteht dort ein Gefühl.

Drogen stören die Reizweiterleitung, indem sie an den Rezeptoren andocken.

So können die Neuro-Transmitter die Rezeptoren nicht mehr wie gewohnt nutzen.

Dadurch wirken Drogen auf unsere Stimmung.

Die Wirkungen sind bei jeder Droge anders.

Denn sie „docken“ an verschiedenen Rezeptoren an.

Bestimmte Drogen können nur

an bestimmte Rezeptoren andocken.

Sie passen so zusammen,

wie genau ein Schlüssel

zu einem Schloss passt.

## Ritual

Rituale sind festliche Handlungen.

Sie laufen nach festen Regeln immer gleich ab.

Rituale sind oft religiös.

Sie haben einen Zweck.

Bei einer Hochzeit in der Kirche geht das Paar vor Gott eine Bindung ein.

Und bei einer Beerdigung wird der Tote

mit guten Wünschen verabschiedet.

Früher baten die Leute in Ritualen um Gesundheit oder eine gute Ernte.



Ein Schamane bei einem Ritual

## Schamane

S

Einen Schamanen nennt man auch Medizin-Mann.

In **Ritualen** spricht der Schamane mit den Göttern.

So kann er Krankheiten heilen oder Wünsche der Götter weiter geben.



Schamanen tragen viel Schmuck. Der zeigt, wie weise sie sind.

## Schock

Wenn wir von Schock reden, meinen wir meistens:  
Etwas trifft mich unerwartet und ich bin erschrocken.  
Für Ärzte ist ein Schock eine Reaktion des Körpers.  
Er versucht, den schwachen Blutdruck wieder zu stärken.

Einen Schock erkennst Du an

- ☒ einem schnellen und schwachen Puls.
- ☒ Kaltem Schweiß und Übelkeit.
- ☒ Unruhe und dem Gefühl, nicht zu wissen, wo Du bist.

Ein Schock ist gefährlich:  
Das Gehirn wird nicht mit genug Sauerstoff versorgt.  
Man kann daran sterben.  
Daher gilt:  
Schnell auf den Rücken legen und Beine hoch!

### Schwarzmarkt

Auf dem Schwarzmarkt werden verbotene Dinge gehandelt. Zum Beispiel Drogen oder Waffen. Er ist aber kein Marktplatz. Die Dinge werden an verschiedenen Orten verkauft. Der Staat hat keine Kontrolle über den Schwarzmarkt. Er zieht keine Steuern ein und kann keine Preise bestimmen.

### Schweigepflicht

Ärzte und Psychologen dürfen nicht über Dich reden. Sie haben die Pflicht zu schweigen. Das heißt: Sie dürfen weder Deinen Eltern noch jemand anderem etwas erzählen. Ein Gericht kann in schlimmen Fällen die Schweigepflicht auflösen. Das passiert aber nicht sehr oft.

### Setting

Als Setting bezeichnet man die Umgebung beim Einnehmen von Drogen. Ist man drinnen oder draußen? Sind Freunde bei einem oder ist man allein? Ist es schön dort oder fühlt man sich nicht wohl?

Damit zusammen hängt auch das „Set“. Damit meint man die Stimmung. Ist man gut drauf oder schlecht? Ist man entspannt oder hat man Angst? Was erwartet man von der Droge?

Set und Setting beeinflussen die Wirkung der Droge.

## Skandinavien

Zu Skandinavien gehören die Länder Schweden und Norwegen. Sie liegen auf der skandinavischen Halbinsel. Manche Leute zählen auch Finnland und Dänemark zu Skandinavien.



98

Die Lage von Skandinavien in Europa

## Sniefen

Beim Sniefen oder auch Schnupfen wird das Kokain über die Nase aufgenommen. Es wird zu feinem Pulver gerieben und mit einem Röhrchen durch die Nase eingesogen. Über die Nasenschleimhaut gelangt der Wirkstoff direkt ins Blut. Manche benutzen auch einen gerollten Geldschein. Auch Heroin wird manchmal gesnift. Statt „sniefen“ sagen einige Leute auch „sniffen“.

## Space Cakes

Space ist Englisch und bedeutet Weltraum. Cake ist das englische Wort für Kekse. Space Cakes werden mit Haschisch gebacken.



Verschiedene Sorten von Kuchen mit Haschisch

99

## Synthetisieren

Einige Drogen werden mit Hilfe von Synthese hergestellt.

Das bedeutet:

Sie bestehen nicht aus natürlichen Stoffen.

Stattdessen wird aus verschiedenen chemischen Stoffen ein neuer gemacht.

Ecstasy ist eine synthetische Droge.

LSD und Heroin sind halb-synthetisch.

Das wiederum bedeutet:

Sie werden auch im Labor hergestellt, aber aus natürlichen Stoffen.

## Therapie

Therapie bezeichnet eine Behandlung von Krankheiten. Ziel ist die Heilung.

Meistens meint man dabei eine Behandlung von **psychischen** Problemen.

Bei einer Psycho-Therapie

spricht man mit einem Psychologen.

So lernt man neue Muster von Verhalten und kann alte Probleme lösen.

## Tolerant

Wer tolerant ist, lässt andere Ansichten gelten.

Man sagt:

Er toleriert etwas.

Toleranz ist besonders wichtig, wenn Menschen aus verschiedenen Ländern zusammen leben.

Denn sie haben unterschiedliche Dinge gelernt und erfahren.

Bei Drogen meint Toleranz ein Abstumpfen vom Körper.

Er reagiert nur noch auf eine große Menge.

Für den gleichen Rausch braucht man immer mehr Drogen.

## Verkehrs-Zentralregister

In dieser Kartei werden alle Straftaten im Verkehr eingetragen:  
Wenn man über eine rote Ampel fährt,  
einen Unfall baut oder mit Drogen erwischt wird.

Für jeden Verstoß bekommst Du Punkte.  
Das Register wird geführt  
vom Kraftfahrt-Bundesamt in Flensburg.  
Deshalb sagt man:  
„Oh, das gibt Punkte in Flensburg!“  
Hast Du 18 Punkte,  
wird Dir Dein Führerschein genommen.

## Wahnvorstellung

Bei Wahnvorstellungen hat der Betroffene  
ein falsches Bild von der Wirklichkeit.  
Er nimmt Dinge anders wahr als  
Leute, die nicht unter dem Wahn leiden.  
Das heißt:  
Er deutet Sachen falsch.  
Er fühlt sich zum Beispiel verfolgt.  
Und denkt:  
„Alle wollen mir etwas Böses.  
Die ganze Welt ist gegen mich.“  
Sein Umfeld hingegen sagt:  
„Das stimmt doch gar nicht.  
Wir wollen Dir nur helfen.“  
Doch für den Betroffenen ist sein Bild richtig  
und er lässt sich nicht davon abbringen.  
Eine Wahnvorstellung ist aber  
etwas anderes als eine **Halluzination**.

## Wirkstoff



Auch Salz ist ein chemischer Stoff.

Wirkstoffe sind die natürlichen oder chemischen  
Stoffe in einer Droge,  
die eine Wirkung haben.  
Sie wirken auf die Seele oder den Körper.  
Sie lösen einen Rausch aus.  
Nicht alle Stoffe in einer Droge  
wirken auf Seele und Körper.

# Lösungen

## Kapitel 1.1.1:

Wortschlangen (S. 15)

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| F | T | M |  |
| I | S | D |  |
| K | O | N |  |
| T | N | S |  |
| W | A | U |  |
| P | K | M |  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| S | I | T |  |
| F | H | U |  |
| E | O | A |  |
| R | K | T |  |
| S | P | I |  |
| W | N | O |  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| G | T | D |  |
| J | E | D |  |
| F | D | N |  |
| K | P | U |  |
| F | R | E |  |
| T | M | L |  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| W | I | P |  |
| P | S | S |  |
| O | R | E |  |
| C | S | N |  |
| H | U | S |  |
| A | F | T |  |

KONSUM, SITUATION, FREUNDE, WISSENSCHAFT

## Kapitel 1.1.2:

Suchsel (S. 19)

NEUGIER, VERHALTEN, TEUFELSKREIS, PROBLEM, ABENTEUER, SUCHT

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | E | N | O | A | T | I | V | O | F | T | F | F | A | Z |
| U | G | J | D | S | Z | D | N | P | D | S | O | S | S | O |
| C | S | D | N | E | U | G | I | E | R | O | H | N | C | P |
| H | V | F | Ö | H | F | Y | S | G | S | P | N | W | G | Ö |
| T | E | U | F | E | L | S | K | R | E | I | S | E | H | H |
| B | U | Ü | T | K | K | G | H | D | J | B | S | J | V | F |
| U | O | S | D | A | A | B | P | E | L | F | A | K | E | V |
| I | L | U | W | P | P | C | R | E | L | W | F | L | R | E |
| P | Ü | M | U | V | Ü | Z | O | S | M | Q | G | Ö | H | B |
| C | M | A | S | E | V | E | B | B | V | A | H | P | A | I |
| H | B | Z | G | W | W | U | L | A | D | V | E | U | L | U |
| Z | W | A | B | E | N | T | E | U | E | R | W | H | T | N |
| M | Q | W | N | M | J | V | M | E | R | H | O | F | E | D |
| K | N | Q | O | W | M | N | S | I | W | I | U | E | N | R |

# Lösungen

## Kapitel 1.1.3:

Suchsel (S. 24)

### ABHÄNGIG, SITUATION, EXPERTE, SELBSTHILFE, BERATUNG, SCHULD

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| T | E | N | O | A | E | X | P | E | R | T | E | F | A | Z |
| U | G | J | D | S | Z | D | N | P | D | S | O | S | S | O |
| W | S | D | N | V | U | P | E | E | K | O | A | N | C | P |
| S | V | S | Ö | H | F | Y | S | G | S | P | B | W | G | Ö |
| E | E | C | H | E | S | G | H | M | K | D | H | E | H | H |
| L | U | H | T | K | K | G | H | D | J | B | Ä | J | U | F |
| B | O | U | D | A | A | B | P | E | L | F | N | K | E | V |
| S | L | L | W | P | P | C | R | E | L | W | G | L | W | E |
| T | Ü | D | U | V | S | I | T | U | A | T | I | O | N | B |
| H | M | A | S | E | V | E | B | B | V | A | G | P | I | I |
| I | B | Z | G | W | W | U | I | A | D | V | E | U | V | U |
| L | W | N | B | S | V | E | E | W | Z | R | W | H | H | N |
| F | Q | W | N | M | J | V | B | E | R | A | T | U | N | G |
| E | N | Q | O | W | M | N | N | H | J | S | F | Z | H | M |

## Kapitel 1.1.4:

Wortschlangen (S. 30)

|   |   |   |
|---|---|---|
| Z | T | U |
| I | G | D |
| G | A | R |
| R | W | E |
| Z | T | T |
| T | E | O |

|   |   |   |
|---|---|---|
| E | L | X |
| E | I | P |
| S | Q | A |
| H | E | R |
| T | L | M |
| A | R | U |

|   |   |   |
|---|---|---|
| I | E | F |
| F | H | P |
| E | O | R |
| R | K | E |
| S | P | S |
| W | A | S |

|   |   |   |
|---|---|---|
| J | L | F |
| G | E | S |
| O | H | U |
| H | D | N |
| I | U | S |
| E | T | E |

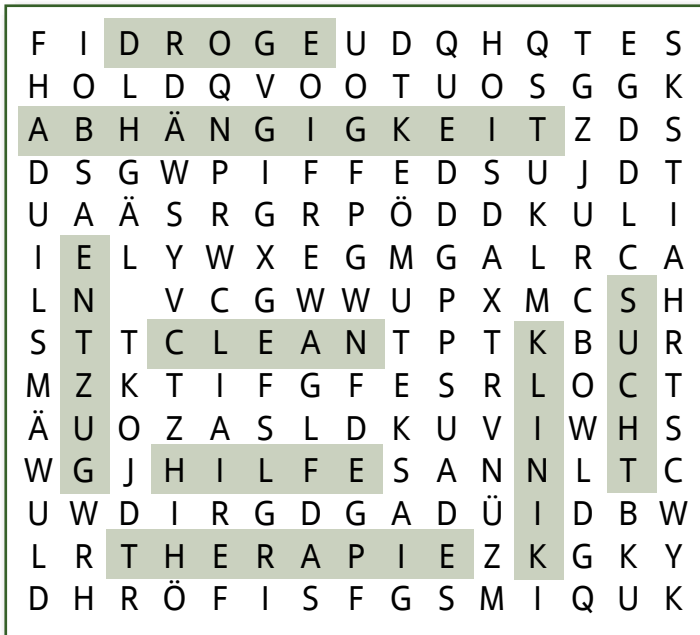
ZIGARETTE, THERAPIE, WASSERPFEIFE, GESUNDHEIT

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   |   |   |   |   | 10 |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   | N  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   | I  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   | 9 | K  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   | S | O  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | K | R | A | N | K | H | E | I | T  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   | L | I |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   | B | N |    | 11 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   | S |   |    | 2  | C | L | E | A | N |   |   |   |   |   |
|   |   | 3 | S | Ü | C | H | T | I | G  | E  | R |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   | B |   |    |    | A |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   | E |   |    |    | V |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | 8 |   |   |   | W |   |    |    | I |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | A | 4 | G | R | U | P | P  | E  | N | Z | W | A | N | G |   |   |   |   |
|   |   |   | B |   |   |   | S |   |    |    | G |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | H |   |   |   | S |   |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5 | P | R | Ä | V | E | N | T | I | O  | N  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | N |   |   |   | S |   |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | G |   | 6 | B | E | R | A  | T  | U | N | G | S | S | T | E | L | L | E |
|   |   |   | I |   |   |   | I |   |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | G |   | 7 | E | N | T | Z  | U  | G |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

### Kapitel 1.3.1:

Suchsel (S. 52)

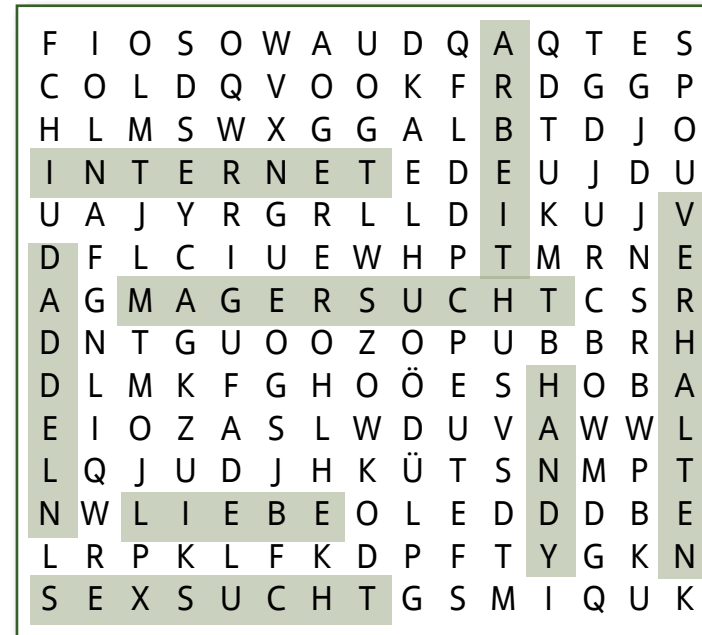
**DROGE, ABHÄNGIGKEIT, THERAPIE, KLINIK, ENTZUG, HILFE, SUCHT, CLEAN**



### Kapitel 4:

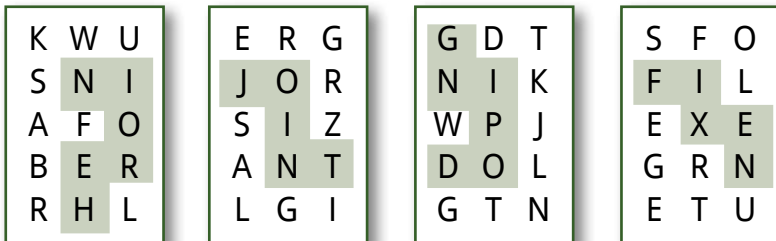
Suchsel (S. 129)

**VERHALTEN, MAGERSUCHT, DADDELN, HANDY, SEXSUCHT, LIEBE, ARBEIT, INTERNET**



### Kapitel 2.2:

Wortschlangen (S. 65)

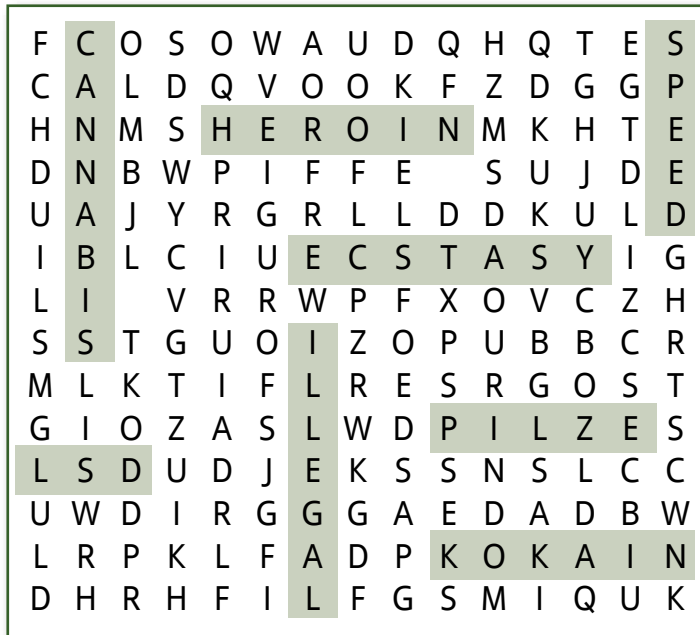


HEROIN, JOINT, DOPING, FIXEN

### Kapitel 5.3.5:

Suchsel (S. 192)

**HEROIN, SPEED, CANNABIS, ILLEGAL, PILZE, KOKAIN, LSD, ECSTASY**



Die verwendeten Bilder fallen entweder unter die GNU-Lizenz für freie Dokumentationen(im Folgenden: Lizenz 1), public domain-Lizenz(Lizenz 2), Creative Commons-Lizenz(Lizenz 3)

### GNU-Lizenz für freie Dokumentationen

Wenn ein Urheber oder Copyright-Inhaber(Lizenzgeber) ein Werk unter diese Lizenz stellt, bietet er damit jedermann weitgehende Nutzungsrechte an diesem Werk an: Die Lizenz gestattet die Vervielfältigung, Verbreitung und Veränderung des Werkes, auch zu kommerziellen Zwecken. Im Gegenzug verpflichtet sich der Lizenznehmer zur Einhaltung der Lizenzbedingungen. Diese sehen unter anderem die Pflicht zur Nennung des Autors oder der Autoren vor und verpflichten den Lizenznehmer dazu, abgeleitete Werke unter dieselbe Lizenz zu stellen(Copyleft-Prinzip). Wer sich nicht an die Lizenzbedingungen hält, verliert damit automatisch die durch die Lizenz eingeräumten Rechte.

### Public Domain-Lizenz(gemeinfrei)

I, the copyright holder of this work, hereby release it into the public domain. This applies worldwide. In case this is not legally possible:

I grant anyone the right to use this work for any purpose, without any conditions, unless such conditions are required by law.

### Creative Commons-Lizenz

gestattet: das Werk vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen, Abwandlungen bzw. Bearbeitungen des Inhaltes anfertigen. Unter folgenden Bedingungen: Namensnennung. Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen. Weitergabe unter gleichen Bedingungen. Wenn Sie den lizenzierten Inhalt bearbeiten oder in anderer Weise umgestalten, verändern oder als Grundlage für einen anderen Inhalt verwenden, dürfen Sie den neu entstandenen Inhalt nur unter Verwendung von Lizenzbedingungen weitergeben, die mit denen dieses Lizenzvertrages identisch oder vergleichbar sind. Im Falle einer Verbreitung müssen Sie anderen die Lizenzbedingungen, unter welche dieses Werk fällt, mitteilen. Am Einfachsten ist es, einen Link auf diese Seite einzubinden. Jede der vorgenannten Bedingungen kann aufgehoben werden, sofern Sie die Einwilligung des Rechteinhabers dazu erhalten. Diese Lizenz lässt die Urheberpersönlichkeitsrechte unberührt.

Die Quellenangaben für Fotos und Bilder beziehen sich auf den Stand vom 01.-26.7.2010 bzw. vom 2.-4.5.2011.

Die Bilder und Fotos sind meistens, aber nicht immer(!) als .jpg-Formate gespeichert!

## Bildnachweis/ Bilder

| Nr. | Link                                                                                                                                                                                                                | Autor                                                   | Lizenzart           |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------|
| 1   | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Zigaretten.JPG">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Zigaretten.JPG</a>                                                                                           | S. Schmidt                                              | Lizenz 3            |
| 2   | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bouteilles_bieres.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bouteilles_bieres.jpg</a>                                                                             | Popo le Chien                                           | Lizenz 2            |
| 3   | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chocolate.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chocolate.jpg</a>                                                                                             | André Karwath                                           | Lizenz 3            |
| 4   | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pommes_Frites_Ketschup.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pommes_Frites_Ketschup.jpg</a>                                                                   | Treimann                                                | Lizenz 1            |
| 5   | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Spirituosen-im-supermarkt.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Spirituosen-im-supermarkt.jpg</a>                                                             | Ralf Roletschek                                         | Lizenz 1            |
| 6   | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bachelorette_party_toast.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bachelorette_party_toast.jpg</a>                                                               | Michael Vincent Photography for Bride's Night Out, Inc. | Lizenz 3            |
| 7   | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bier-im-supermarkt.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bier-im-supermarkt.jpg</a>                                                                           | Ralf Roletschek                                         | Lizenz 1            |
| 8   | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Stop_hand_nuvola.svg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Stop_hand_nuvola.svg</a>                                                                               | Recreated by User:Stannered                             | Lizenz 3            |
| 9   | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Expecting_family.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Expecting_family.jpg</a>                                                                               | Nils Fretwurst                                          | Lizenz 1            |
| 10  | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pilot_and_Co-Pilot_on_the_flight_deck_of_a_Vickers_VC10.JPG">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pilot_and_Co-Pilot_on_the_flight_deck_of_a_Vickers_VC10.JPG</a> | Joestather                                              | Lizenz 3            |
| 11  | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Grouptherapy.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Grouptherapy.jpg</a>                                                                                       | Research Report Series: Therapeutic Community           | Lizenz 2 in den USA |
| 12  | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Heidelberg_Bergheim_Psychosomatische_Klinik.JPG">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Heidelberg_Bergheim_Psychosomatische_Klinik.JPG</a>                         | 4028mdk09                                               | Lizenz 3            |
| 13  | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Figure_alcoholicsanonymous_ingolstadt.JPG">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Figure_alcoholicsanonymous_ingolstadt.JPG</a>                                     | Self photographed figure of the Alcoholics Anonymous    | Lizenz 1            |
| 14  | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:NASA_party.JPG">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:NASA_party.JPG</a>                                                                                           | w>User:Alkivar                                          | Lizenz 2            |
| 15  | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Wine.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Wine.jpg</a>                                                                                                       | Jon Sullivan                                            | Lizenz 2            |
| 16  | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rotkäppchen_Sekt_II.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rotkäppchen_Sekt_II.jpg</a>                                                                         | SPBer                                                   | Lizenz 3            |
| 17  | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Wiese_Hirschau.JPG">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Wiese_Hirschau.JPG</a>                                                                                   | Fotograf: user:Wind                                     | Lizenz 3            |
| 18  | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Swanger_vrou2.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Swanger_vrou2.jpg</a>                                                                                     | Schwangerschaft                                         | Lizenz 3            |
| 19  | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Christopher_Columbus.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Christopher_Columbus.jpg</a>                                                                       | unbekannt                                               | Lizenz 2            |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                 |          |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------|
| 20 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:LocationEurope.png">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:LocationEurope.png</a>                                                                                                                   | user:Cumhur                     | Lizenz 2 |
| 21 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:LocationSouthAmerica.svg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:LocationSouthAmerica.svg</a>                                                                                                       | Keepscales                      | Lizenz 2 |
| 22 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Woodstock_redmond_hair.JPG">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Woodstock_redmond_hair.JPG</a>                                                                                                   | Derek Redmond and Paul Campbell | Lizenz 1 |
| 23 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cigarette-s_x.jpeg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cigarette-s_x.jpeg</a>                                                                                                                   | Tomasz Sienicki                 | Lizenz 2 |
| 24 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ottobrunn_Rosenheimer_Landstraße.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ottobrunn_Rosenheimer_Landstraße.jpg</a>                                                                               | LepoRello                       | Lizenz 3 |
| 25 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bicycle_messenger.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bicycle_messenger.jpg</a>                                                                                                             | Seth Werkheiser                 | Lizenz 3 |
| 26 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mk_Frankfurt_Tram_Typ_P.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mk_Frankfurt_Tram_Typ_P.jpg</a>                                                                                                 | Michael König                   | Lizenz 1 |
| 27 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fuehrerschein_neu.png">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fuehrerschein_neu.png</a>                                                                                                             | unbekannt                       | Lizenz 1 |
| 28 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Car_accident_poland_2008.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Car_accident_poland_2008.jpg</a>                                                                                               | FxJ                             | Lizenz 1 |
| 29 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Stop_sign_MUTCD.svg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Stop_sign_MUTCD.svg</a>                                                                                                                 | Ltljltlj                        | Lizenz 2 |
| 30 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Carnaval1_2010February14_Puertollano.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Carnaval1_2010February14_Puertollano.jpg</a>                                                                       | Javier Martin                   | Lizenz 2 |
| 31 | <a href="http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Simple_distillation_apparatus.svg&amp;filetimestamp=20080525184634">http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Simple_distillation_apparatus.svg&amp;filetimestamp=20080525184634</a> | Quantockgoblin                  | Lizenz 2 |
| 32 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cocktails_mit_Schirmchen.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cocktails_mit_Schirmchen.jpg</a>                                                                                               | Alpha du centaure               | Lizenz 3 |
| 33 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Climbing_in_Ogliastro_2006.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Climbing_in_Ogliastro_2006.jpg</a>                                                                                           | gego2605                        | Lizenz 3 |
| 34 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Papierosa_1_ubt_0069.jpeg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Papierosa_1_ubt_0069.jpeg</a>                                                                                                     | Tomasz Sienicki                 | Lizenz 1 |
| 35 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Nicotiana_tabacum_jung.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Nicotiana_tabacum_jung.jpg</a>                                                                                                   | Markus Hagenlocher              | Lizenz 1 |
| 36 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vodni_dymka_tabak_detail.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vodni_dymka_tabak_detail.jpg</a>                                                                                               | Aida                            | Lizenz 1 |
| 37 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Snus.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Snus.jpg</a>                                                                                                                                       | de:Benutzer: Tigerente          | Lizenz 1 |
| 38 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Schachtel_Pueblo.JPG">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Schachtel_Pueblo.JPG</a>                                                                                                               | Klaus Mueller                   | Lizenz 1 |
| 39 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lung_cancer.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lung_cancer.jpg</a>                                                                                                                         | Emmanuelm                       | Lizenz 3 |
| 40 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Shisha.JPG">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Shisha.JPG</a>                                                                                                                                   | Kaiser Bob                      | Lizenz 2 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                       |          |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------|
| 41 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:AleppoCafeWaterpipe.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:AleppoCafeWaterpipe.jpg</a>                                                                                                                                                                                                             | V. Derounian                          | Lizenz 2 |
| 42 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Melasse.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Melasse.jpg</a>                                                                                                                                                                                                                                     | Leipnizkeks                           | Lizenz 3 |
| 43 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Poker_Table.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Poker_Table.jpg</a>                                                                                                                                                                                                                             | Photo by flipchip / LasVegasVegas.com | Lizenz 3 |
| 44 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:US_Navy_021102-N-3235P-505_Crewmember_assigned_to_the_guided_missile_cruiser_USS_San_Jacinto_(CG_56)_play_Real_Tournament.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:US_Navy_021102-N-3235P-505_Crewmember_assigned_to_the_guided_missile_cruiser_USS_San_Jacinto_(CG_56)_play_Real_Tournament.jpg</a> | Michael W. Pendergrass                | Lizenz 2 |
| 45 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Plate_of assorted_donuts.JPG">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Plate_of assorted_donuts.JPG</a>                                                                                                                                                                                                   | BrokenSphere                          | Lizenz 1 |
| 46 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cocaine3.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cocaine3.jpg</a>                                                                                                                                                                                                                                   | unknown                               | Lizenz 2 |
| 47 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lab_bench.jpg?uselang=de">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lab_bench.jpg?uselang=de</a>                                                                                                                                                                                                           | Magnus Manske                         | Lizenz 3 |
| 48 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Potleaf.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Potleaf.jpg</a>                                                                                                                                                                                                                                     | Dohduhdah                             | Lizenz 2 |
| 49 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Marihuana.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Marihuana.jpg</a>                                                                                                                                                                                                                                 | Eastcoastshine                        | Lizenz 3 |
| 50 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hash.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hash.jpg</a>                                                                                                                                                                                                                                           | Coaster420                            | Lizenz 2 |
| 51 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Joint(detail).jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Joint(detail).jpg</a>                                                                                                                                                                                                                         | Chmee2                                | Lizenz 1 |
| 52 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bong.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bong.jpg</a>                                                                                                                                                                                                                                           | Tvvorst                               | Lizenz 2 |
| 53 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bongs.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bongs.jpg</a>                                                                                                                                                                                                                                         | unbekannt                             | Lizenz 3 |
| 54 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Erythroxylum_coca_002.JPG">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Erythroxylum_coca_002.JPG</a>                                                                                                                                                                                                         | H. Zell                               | Lizenz 1 |
| 55 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Inka_Ruqa.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Inka_Ruqa.jpg</a>                                                                                                                                                                                                                                 | unbekannt                             | Lizenz 2 |
| 56 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mate_de_coca_Stevage.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mate_de_coca_Stevage.jpg</a>                                                                                                                                                                                                           | Stevage                               | Lizenz 1 |
| 57 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cocaine_lines_2.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cocaine_lines_2.jpg</a>                                                                                                                                                                                                                     | Zxc                                   | Lizenz 2 |
| 58 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bayer_Heroin_bottle.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bayer_Heroin_bottle.jpg</a>                                                                                                                                                                                                             | Mpv_51                                | Lizenz 2 |
| 59 | <a href="http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Schlafmohn_lila.jpg&amp;filetimestamp=20100324214906">http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Schlafmohn_lila.jpg&amp;filetimestamp=20100324214906</a>                                                                                                                                 | Michael Joachim Lucke                 | Lizenz 1 |
| 60 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Heroin_in_powder_and_pill_forms.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Heroin_in_powder_and_pill_forms.jpg</a>                                                                                                                                                                                     | unbekannt                             | Lizenz 2 |
| 61 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Heroin_aufkochen.JPG">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Heroin_aufkochen.JPG</a>                                                                                                                                                                                                                   | Hendrike                              | Lizenz 1 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                       |                                      |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 62 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Prostitute_tj.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Prostitute_tj.jpg</a>                                                                                                                         | Tomas Castelazo                                                       | Lizenz 3                             |
| 63 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Injecting_heroin.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Injecting_heroin.jpg</a>                                                                                                                   | unbekannt                                                             | Lizenz 3                             |
| 64 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Laser_show_disco_(2).jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Laser_show_disco_(2).jpg</a>                                                                                                           | Chmee2                                                                | Lizenz 1                             |
| 65 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ecstasy_monogram.jpg?uselang=de">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ecstasy_monogram.jpg?uselang=de</a>                                                                                             | Datrio                                                                | Lizenz 2                             |
| 66 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Love-Parade-08_391.JPG">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Love-Parade-08_391.JPG</a>                                                                                                               | Mbdortmund                                                            | Lizenz 1                             |
| 67 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Oedema.jpg?uselang=de">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Oedema.jpg?uselang=de</a>                                                                                                                 | Klaus D.Peter                                                         | Lizenz 3                             |
| 68 | <a href="http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Uetersen_Alsen_Achenbecher_1870.jpg&amp;filetimestamp=20100206175524">http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Uetersen_Alsen_Achenbecher_1870.jpg&amp;filetimestamp=20100206175524</a> | Huhu Uet                                                              | Lizenz 1                             |
| 69 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bundesarchiv_Bild_183-1987-1210-502,_Polen,_Stukas.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bundesarchiv_Bild_183-1987-1210-502,_Polen,_Stukas.jpg</a>                                               | Heinrich Hoffmann                                                     | Lizenz 3                             |
| 70 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Schokakola_01_ies.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Schokakola_01_ies.jpg</a>                                                                                                                 | Frank Vincentz                                                        | Lizenz 1                             |
| 71 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bio-Siegel-EG-%C3%96ko-VO-Deutschland.svg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bio-Siegel-EG-%C3%96ko-VO-Deutschland.svg</a>                                                                         | Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft | Lizenz 2                             |
| 72 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:CharlieSheenMarch2009.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:CharlieSheenMarch2009.jpg</a>                                                                                                         | Angela George                                                         | Lizenz 3, Attribution: Angela George |
| 73 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:AmyWinehouseBerlin2007.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:AmyWinehouseBerlin2007.jpg</a>                                                                                                       | berlinfotos                                                           | Lizenz 3                             |
| 74 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pete_Doherty_%281%29.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pete_Doherty_%281%29.jpg</a>                                                                                                           | Maarten van Maanen                                                    | Lizenz 3                             |
| 75 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lindsay_Lohan.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lindsay_Lohan.jpg</a>                                                                                                                         | kid_diver_chick                                                       | Lizenz 3                             |
| 76 | <a href="http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/75/Heath_Ledger-2.jpg">http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/75/Heath_Ledger-2.jpg</a>                                                                                               | Howie                                                                 | Lizenz 3                             |
| 77 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Marilyn_Monroe_The_Prince_and_the_Showgirl_1.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Marilyn_Monroe_The_Prince_and_the_Showgirl_1.jpg</a>                                                           | Milton H. Greene                                                      | Lizenz 2                             |
| 78 | <a href="http://2.bp.blogspot.com/_eSyd_SWG-6k/S8DR4rQNHSI/AAAAAAAAAZI/jsC6PDeCmDg/s1600/kurt_cobain.jpg">http://2.bp.blogspot.com/_eSyd_SWG-6k/S8DR4rQNHSI/AAAAAAAAAZI/jsC6PDeCmDg/s1600/kurt_cobain.jpg</a>                                           | Screenshot                                                            |                                      |
| 79 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Magazines-mode-Copenhagen.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Magazines-mode-Copenhagen.jpg</a>                                                                                                 | Chitrapa,Thierry Caro                                                 | Lizenz 3, Attribution: Thierry Caro  |
| 80 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Henri_Meunier_Rajah_advertising_poster_1897.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Henri_Meunier_Rajah_advertising_poster_1897.jpg</a>                                                             | Henri Meunier                                                         | Lizenz 2                             |
| 81 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Smokes01a.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Smokes01a.jpg</a>                                                                                                                                 | Chitrapa                                                              | Lizenz 2                             |



|     |                                                                                                                                                                                                                               |                           |          |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------|
| 82  | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Smoking_kills.png">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Smoking_kills.png</a>                                                                                               | FocalPoint                | Lizenz 2 |
| 83  | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:CigaretteLight.JPG?uselang=de">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:CigaretteLight.JPG?uselang=de</a>                                                                       | Hendrike                  | Lizenz 1 |
| 84  | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dd_mm_aa_025.jpg?uselang=de">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dd_mm_aa_025.jpg?uselang=de</a>                                                                           | Federal                   | Lizenz 3 |
| 85  | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Europe.svg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Europe.svg</a>                                                                                             | Arsène Heitz              | Lizenz 2 |
| 86  | <a href="http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Kaffeemaschine_fcm.jpg&amp;filetimestamp=20051102163245">http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Kaffeemaschine_fcm.jpg&amp;filetimestamp=20051102163245</a> | Fotograf: Frank C. Müller | Lizenz 3 |
| 87  | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Nirvana_head_shop.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Nirvana_head_shop.jpg</a>                                                                                       | O'Dea                     | Lizenz 3 |
| 88  | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ac_redribbon.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ac_redribbon.jpg</a>                                                                                                 | RobotE                    | Lizenz 3 |
| 89  | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Starchy-foods.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Starchy-foods.jpg</a>                                                                                               | unbekannt                 | Lizenz 2 |
| 90  | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:2008-07-15_Construction_on_Erwin_Rd_in_Durham.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:2008-07-15_Construction_on_Erwin_Rd_in_Durham.jpg</a>                               | Idar Sagdejev             | Lizenz 1 |
| 91  | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mediterranean_Relief.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mediterranean_Relief.jpg</a>                                                                                 | Joy                       | Lizenz 2 |
| 92  | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Camel_menthol_new.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Camel_menthol_new.jpg</a>                                                                                       | Liltechdude               | Lizenz 3 |
| 93  | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mask_Ventilation.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mask_Ventilation.jpg</a>                                                                                         | vintagelove67             | Lizenz 3 |
| 94  | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Walnüsse.JPG">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Walnüsse.JPG</a>                                                                                                         | Aspie1991                 | Lizenz 3 |
| 95  | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Alkotester_Dr%C3%A4ger_7310.jpg?uselang=de">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Alkotester_Dr%C3%A4ger_7310.jpg?uselang=de</a>                                             | Stahlkocher               | Lizenz 1 |
| 96  | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ru200107280198.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ru200107280198.jpg</a>                                                                                             | Dr. Andreas Hugentobler   | Lizenz 3 |
| 97  | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chaman_amazonie_5_06.jpg?uselang=de">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chaman_amazonie_5_06.jpg?uselang=de</a>                                                           | Veton PICQ                | Lizenz 1 |
| 98  | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Coop_Norden_map.png">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Coop_Norden_map.png</a>                                                                                           | 16@r                      | Lizenz 1 |
| 99  | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Three_space_brownies.jpg">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Three_space_brownies.jpg</a>                                                                                 | Stas2k                    | Lizenz 2 |
| 100 | <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Speisesalz.jpg?uselang=de">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Speisesalz.jpg?uselang=de</a>                                                                               | Christian Thiele          | Lizenz 3 |

#### Haftungsausschluss

Der Bundesverband Alphabetisierung und Grundbildung e.V. hat weder Einfluss auf Gestaltung und Inhalte der hier verlinkten Seiten, noch macht er sich deren Inhalte zu Eigen.

#### Urheber- und Kennzeichenrecht

Der Herausgeber dieser Materialien ist bestrebt, in allen Publikationen die Urheberrechte der verwendeten Bilder, Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu beachten, von ihm selbst erstellte Bilder, Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu nutzen oder auf lizenzfreie Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zurückzugreifen.

Alle innerhalb des Internetangebotes genannten und ggf. durch Dritte geschützten Marken- und Warenzeichen unterliegen uneingeschränkt den Bestimmungen des jeweils gültigen Kennzeichenrechts und den Besitzrechten der jeweiligen eingetragenen Eigentümer. Allein aufgrund der bloßen Nennung ist nicht der Schluss zu ziehen, dass Markenzeichen nicht durch Rechte Dritter geschützt sind!

Das Copyright für veröffentlichte, vom Autor selbst erstellte Objekte bleibt allein beim Autor der Seiten. Eine Vervielfältigung oder Verwendung solcher Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.