

Worum geht es?

Den Schlagzeilen der Tageszeitungen kann man entnehmen, dass das Thema „Drogen“ nach wie vor aktuell ist und **suchtpräventive Maßnahmen** mehr denn je erforderlich sind. Experten warnen davor, dass Jugendliche, die übermäßig **Alkohol** konsumieren, oftmals auch eher zu anderen Drogen greifen.

In diesem Beitrag setzen sich Ihre Schülerinnen und Schüler* mit den gängigsten Rauschmitteln, ihren Wirkungsweisen und Gefahren auseinander. Durch diese bessere Kenntnis gelingt ein erster wichtiger Schritt der **Drogenprävention**.

* Im weiteren Verlauf wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit nur „Schüler“ verwendet.

Was müssen Sie zum Thema wissen?

Sucht

Im ICD-10, dem weltweit anerkannten Diagnoseklassifikationssystem der Medizin, das von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) herausgegeben wird, werden folgende Kriterien für das Feststellen einer Sucht genannt:

- Ein starker Wunsch oder eine Art Zwang zu konsumieren,
- verminderte Kontrollfähigkeit in Bezug auf den Beginn, die Beendigung oder die Menge des Konsums,
- ein körperliches Entzugssyndrom bei Beendigung oder Reduktion des Konsums,
- Nachweis einer Toleranz, im Sinne von erhöhten Dosen, die erforderlich sind, um die ursprüngliche, durch niedrigere Dosen erreichte Wirkung hervorzurufen,
- fortschreitende Vernachlässigung anderer Vergnügungen oder Interessen zugunsten des Konsums sowie ein erhöhter Zeitaufwand, um zu konsumieren oder sich von den Folgen zu erholen, und
- anhaltender Konsum trotz des Nachweises eindeutig schädlicher Folgen.

Laut WHO sollte die Diagnose „Abhängigkeit“ erst dann gestellt werden, wenn mindestens drei dieser Kriterien gleichzeitig während des letzten Jahres festgestellt werden konnten. Doch die Grenze zwischen dem risikoarmen Umgang mit einer berauschenden Substanz und Sucht kann fließend sein.

Legale Drogen – Alkohol und Nikotin

Unter **Alkoholen** versteht man eine Gruppe von Verbindungen, die bei der alkoholischen **Gärung** aus unterschiedlichen zucker- bzw. stärkehaltigen Pflanzen(teilen) wie Trauben, anderen Früchten, Getreide, Zuckerrohr oder Kartoffeln entstehen.

Alkohol ist ein starkes **Zellgift**, das vor allem Körperorgane und Nervenzellen schädigt. Im menschlichen Körper beeinflusst Alkohol die **Wahrnehmung**, die **Aufmerksamkeit** und das **Reaktionsvermögen**. Er kann sich jedoch ebenso auf die Emotionen und das Verhalten der konsumierenden Person auswirken. Die zu Beginn noch euphorische Stimmung kann mit steigendem Konsum durch einen zunehmenden **Verlust von Kontrolle** und **Hemmungen** abgelöst werden. Alkohol ist wasserlöslich und gelangt zum Großteil über die Schleimhäute des Dün- und Dickdarms in den Blutkreislauf. Mit dem Blut wird er rasch im ganzen Körper verteilt.

Ab einem Blutalkoholwert von drei **Promille** (‰: mg Alkohol pro g Blut) kann eine erwachsene Person bewusstlos werden und ins Koma fallen. Man spricht von einer **Alkoholvergiftung**. Die Körpertemperatur sinkt stark ab und die Atmung kann sich bis hin zum Atemstillstand verlangsamen. Dies kann im Ernstfall zum Tode führen.

Nikotin wird aus **Nachschattengewächsen**, z. B. aus der **Tabakpflanze**, gewonnen. Der Tabak wird zum allergrößten Teil in Form von **Zigaretten** konsumiert. Nach dem Inhalieren des

Komasaufen – von der Party in die Notaufnahme

M 1



Fotos: Thinkstock/Digital Vision, Thinkstock/iStock

Veränderungen im Gehirn: Alkohol vermindert die Selbstregulation!
Komasaufen hat langfristige Folgen!

Jeder 3. Gewaltakt unter Alkoholeinfluss! **Risiko Alkohol:** Komasäufer lernen schlechter!

Komasaufen billiger als ein Fußballticket! **Jeder 3. Unfall im Straßenverkehr** geschieht unter Alkoholeinfluss!

M 3 Warum werden Menschen abhängig?

Viele Menschen müssen in ihrem Leben den einen oder anderen Rückschlag verarbeiten. Manchen gelingt das besser, anderen weniger gut. Jörg K. arbeitet seit Jahren als Streetworker und hat schon viele Leute getroffen, denen es weniger gut gelungen ist ...



Sewa, 22

„... nach dem tödlichen Autounfall meiner Eltern war einfach nichts mehr so, wie es sein sollte. Jeden Tag irgendein neuer Mist, den ich mir anhören musste, und ständig wollte jemand was von mir. Zu der Zeit waren die Kippen meine Rettung, um weiter funktionieren zu können. Tja, und irgendwann gewöhnt man sich an die Dinger. Wurde der Druck zu groß, waren die Zigaretten einfach immer am Start ...“

„... ist doch immer das Gleiche: Kaum hat man sich verknallt, schon geht alles den Bach runter. Liebe ist doch einfach das Letzte! Gibt's das überhaupt, dass sich beide gegenseitig lieben und respektieren? Ich kenne jedenfalls nur Idioten, die sich einfach die Nächste anlachen und dann abhauen ...“



Verena, 19

Fotos: Thinkstock/iStock

- 1 Lies dir die kurzen Ausschnitte aus Erzählungen süchtiger Menschen durch, die Jörg K. bei seiner Arbeit getroffen hat.
- 2 Was waren die jeweiligen Gründe für ihre Abhängigkeit? Notiere sie in Stichworten unter die Sprechblasen.
- 3 Fallen dir weitere Gründe ein, warum Menschen in eine Abhängigkeit geraten könnten? Notiere sie in dein Heft.

Die Sucht und ihre Stoffe – Nikotin

M 5

Nikotin ist einer der Hauptschadstoffe im Zigarettenrauch. Welche Auswirkungen Nikotin auf unseren Körper hat, ist das Thema dieses Textes.

Nikotin – was ist das eigentlich?

Nikotin ist ein Stoff, der in den Wurzeln der Tabakpflanze gebildet und in den Blättern als Fraßschutz gespeichert wird. Eine Zigarette enthält etwa 12 mg Nikotin.

Wie wirkt Nikotin in unserem Körper?

Nikotin passiert ungehindert die Blut-Hirn-Schranke und führt für kurze Zeit zur Steigerung beispielsweise von Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Lustempfinden, zur Hemmung von Appetit sowie zur Verminderung von Angst-, Stress- und Schmerzempfinden.

Wenige Minuten nach dem Rauchen bewirkt Nikotin eine Verengung der Blutgefäße. Die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen wird schlechter. Es treten zunächst Schwindelgefühl, Übelkeit und Halsschmerzen auf. Diese Symptome bemerkt man allerdings nur ganz zu Beginn des Konsums; sie verschwinden fatalerweise sehr schnell. Blutdruck und Herzschlag steigen an, der Hautwiderstand nimmt ab (leichtes Schwitzen) und die Hauttemperatur sinkt. Langfristig kann es zu einem Verschluss der Blutgefäße

und im Extremfall zu einem Herzinfarkt, Schlaganfall oder Absterben eines Beins (Raucherbein) führen.

Die Sucht und ihre Folgen

Beim Ausbleiben der Nikotinzufuhr kommt es bei starken Rauchern bereits nach 20 bis 30 Minuten zu Entzugserscheinungen, wie Kopfschmerzen, einer verminderten Frustrationstoleranz, Reizbarkeit und Konzentrationsschwierigkeiten. Diese negativen Wirkungen können durch erneuten Konsum aufgehoben werden. So entsteht die Sucht. Etwa jeder vierte Raucher stirbt an den Folgen seiner Sucht.

Das regelmäßige Rauchen von Tabakwaren gilt mittlerweile als gesicherte Ursache von Lungen-, Kehlkopf-, Mund- und Luftröhrenkrebs. Zudem kann das Rauchen zu Unfruchtbarkeit führen und insbesondere bei Männern das Herzinfarktrisiko erhöhen. Bei Frauen ist das Rauchen in der Schwangerschaft mit Risiken für das ungeborene Kind verbunden und erhöht die Gefahr von Totgeburten. Weitere unangenehme Nebenwirkungen sind die frühzeitige Alterung der Haut, Mundgeruch und das Herabsetzen des Geruchssinns.



Zigaretten und andere Tabakerzeugnisse machen aufgrund des in ihnen enthaltenen Nikotins abhängig.



Die Tabakpflanze speichert Nikotin als Fraßschutz in den Blättern.



Bekommt ein Raucher längere Zeit kein Nikotin, kommt es zu Entzugserscheinungen.

Fotos: Thinkstock/Stock

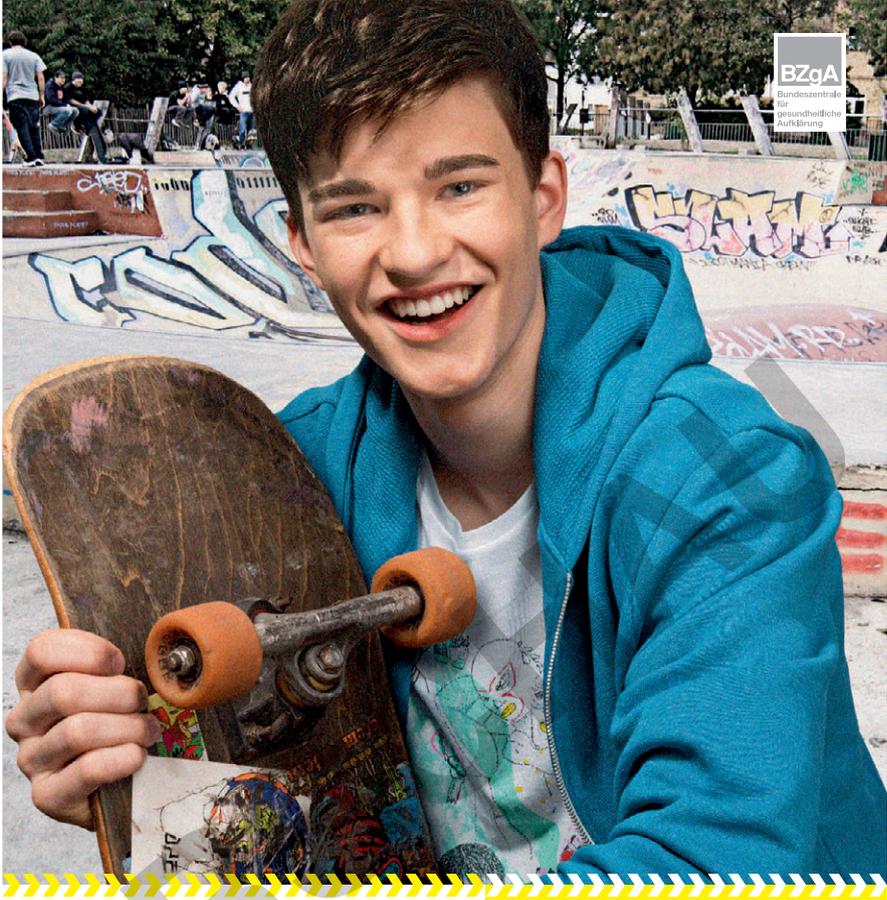
1 Lest euch den Text durch.

2 Erstellt mithilfe von M 9 einen Steckbrief zum Thema „Nikotin“ mit den folgenden Angaben: Beschreibung des Stoffs, Konsum, Wirkung auf den Körper, Gefahren.

Damit es erst gar nicht so weit kommt

M 10

„Null Alkohol – voll Power“: So lautet der Name einer Kampagne der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.



**NULL ALKOHOL
VOLL POWER** 

2 Meter über der Halfpipe fliegen. Skaten und Alkohol sind 'ne schwache Kombi, denn Trinken geht auf den Verstand. Und den brauch ich für die Moves. Wenn sie klappen, geh ich richtig ab. **DAS PUSHT!**

www.null-alkohol-voll-power.de



© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Bzga)

Ihr habt nun viel erfahren über die Wirkung von Drogen und die Gefahren, die von ihnen ausgehen. Doch Hand aufs Herz: Wusstet ihr vor Beginn dieser Unterrichtseinheit so ganz genau, welche Auswirkungen beispielsweise die „Volksdrogen“ Alkohol und Nikotin haben können? Dieses Wissen solltet ihr nicht für euch behalten!

- 1 Findet euch wieder in den Expertengruppen der letzten Stunde zusammen.
- 2 Gestaltet nun selbst ein Plakat, das auf ansprechende Weise anderen Jugendlichen klar machen soll, warum es sich lohnt, ohne Drogen auszukommen – ähnlich dem hier abgebildeten Plakat. Zugleich soll es aber vor allem über die jeweilige Droge aufklären, Informationen geben oder aber auch realistische Bilder davon zeigen, wohin die Abhängigkeit von dieser Droge führen kann.

Tipp Nutzt euren im Gruppenpuzzle ausgefüllten Steckbrief für die Darstellung!



**netzwerk
lernen**

4 RAAb

zur Vollversion

M 13 Teste dich selbst! – Was weißt du über Sucht und Drogen?

In den letzten Stunden hast du eine ganze Menge Dinge über Drogen gelernt und darüber, wie sie zu Abhängigkeit und Sucht führen. Nun kannst du zeigen, was du alles behalten hast.

Name: _____ Klasse: _____ Punkte: _____/10

Aufgabe 1

von 2 Punkten

Kreuze alle richtigen Aussagen an.

„Komasaufen“ ist ein Schlagwort, das man immer häufiger in der Zeitung liest. Darunter versteht man:

- den übermäßigen Alkoholkonsum bis hin zur Besinnungslosigkeit.
- einen lustigen Zeitvertreib, der keine gesundheitlichen Folgen hat.
- den Konsum von ein bis zwei Gläsern Alkohol.
- Alkoholkonsum bis hin zur lebensbedrohlichen Alkoholvergiftung.
- die regelmäßige Aufnahme von großen Mengen Wasser, die zu einem Koma führen kann.
- das häufige Trinken von Alkopops.

Aufgabe 2

von 4 Punkten

Wie wirkt Cannabis auf den menschlichen Körper? Beschreibe in Stichworten.

Positive Wirkungen: _____

Negative Wirkungen: _____

Aufgabe 3

von 2 Punkten

Welche Gefahren bringt regelmäßiger hoher Alkoholkonsum mit sich? Nenne mindestens zwei.

Aufgabe 4

von 2 Punkten

Nenne je ein Argument für und eines gegen ein Suchtmittelersatzprogramm.

Argument für ein Suchtmittelersatzprogramm: _____

Argument gegen ein Suchtmittelersatzprogramm: _____

Mein Sucht-Lexikon – Begriffe von A bis Z

Alkohol	Chemisch betrachtet gibt es eine Vielzahl unterschiedlicher Alkohole, doch nur Ethanol ist für den Menschen in kleinen Mengen verträglich. Andere Alkohole wie beispielsweise Methanol sind schon in geringen Mengen hochgiftig.
Cannabis	Name einer Pflanzengattung aus der Familie der Hanfgewächse
Crystal	Diese Substanz wird auch Crystal Meth oder Meth genannt und ist ein Synonym für Methamphetamin . Crystal ist eine hochwirksame Droge und unterdrückt Müdigkeit, Hungergefühl und Schmerz. Kurzzeitig verleiht sie Selbstvertrauen, ein Gefühl der Stärke und gibt dem Leben eine ungewohnte Geschwindigkeit. Zu den Nebenwirkungen gehören Persönlichkeitsveränderungen.
Haschisch	So nennt man das zu Platten oder kleinen Brocken gepresste Harz aus den Blüten der weiblichen Cannabispflanzen . Wird auch als „Shit“ oder „Hasch“ bezeichnet.
Heroin	künstlicher oder natürlicher Stoff aus den Samenkapseln des Schlafmohns mit einem sehr hohen Abhängigkeitspotenzial
Marihuana	getrocknete Blüten und/oder Blätter der Cannabispflanze
Methadon	Methadon ist ein künstlich hergestelltes Opioid, das in Deutschland als Ersatzmittel für Heroin eingesetzt wird. Es hat ebenso wie Heroin eine stark schmerzmindernde Wirkung, ohne starke Rauschzustände zu erzeugen, d. h., der „Kick“ fehlt. Bei Heroinabhängigkeit kann es die Entzugssymptome lindern, macht aber ebenso abhängig, wenn es über einen längeren Zeitraum verabreicht wird. Daher wird die Dosis schrittweise verringert.
Methamphetamin	Diese Substanz wird auch Crystal , Crystal Meth oder Meth genannt. Sie ist ein hochwirksames (halb)synthetisches anregendes Mittel.
Nikotin	Nikotin ist einer der Hauptschadstoffe im Zigarettenrauch. Die Tabakpflanze bildet das Nikotin in den Wurzeln und speichert es als Fraßschutz in den Blättern.
Sucht	Sucht nach einer Droge kann anhand folgender Kriterien festgestellt werden: <ul style="list-style-type: none"> • Es besteht ein starker Wunsch oder Zwang, eine Droge zu nehmen. • Der Beginn, das Ende oder aber die Menge der Drogeneinnahme kann nur eingeschränkt kontrolliert werden. • Wird die Droge nicht oder in geringeren als den üblichen Mengen eingenommen, sind körperliche Entzugerscheinungen festzustellen. • Man braucht immer größere Mengen der Droge, um die gleiche Intensität der Wirkung zu erzielen. • Andere Vergnügungen oder Interessen werden vernachlässigt, um die Droge zu beschaffen und (oft mit Gleichgesinnten) zu konsumieren, bzw. die Rauschzustände oder die Erholung von ihren Folgen nehmen immer mehr Zeit in Anspruch. • Die Droge wird weiterhin eingenommen, obwohl sich schädliche Folgen bereits deutlich zeigen. <p>Waren während des letzten Jahres mindestens drei dieser Kriterien gleichzeitig erfüllt, liegt eindeutig eine Sucht vor. Doch die Grenzen zwischen kontrollierter Einnahme einer Droge und Sucht sind fließend und deshalb nicht immer ohne Weiteres zu erkennen.</p>
THC	Dies ist die Abkürzung für Tetrahydrocannabinol , einen psychoaktiven Wirkstoff aus der Cannabispflanze .