Inhaltsverzeichnis

Fragenkatalog....4
Tragödien durch Drogen....4
Tragödien in meinem persönlichem Umfeld....5
Wie beeinflussen Drogen die Prozesse in unserem Gehirn?....6
Das innere Gleichgewicht....6
Homöostase....6
Das Gehirn (Cerebrum)....6
Großhirn (Telencephalon)....6
Neuron....7
Zellkörper (Cellbody):....8
Axon (Axon):....8
Dendriten (Dendrite):....8
Synapse....8
Neurotransmitter....9
Neuromodulatoren....9
Pubertät....10
Warum fängt man an Drogen zu konsumieren?....10
Gefahren von Drogen in der Pubertät....10
Mythen übers Kiffen....12
Tipps für den Cannabis-Entzug 13
Die verschiedenen Szenen....15
Wirkstoffe die als „Rauschmittel“ genutzt werden....15
Welche Alternativen gibt es zum Drogenkonsum....15
Schadenspotenzial nach Dr. David Nutt....16
Webseiten zum Thema Drogen (Links)....16
Wirkung der Drogen im Detail (Links)....16
Drogen 17
(Ausführungen zu den folgenden Drogen stammen von der Seite mindzone.info und wurden teilweise ergänzt)....17
Alkohol....17
Substanz....17
Wirkung....17
Abbau von Alkohol....17
Alkohol und körperliche Folgen....17
Alkohol und Abhängigkeit....18
Selbst gemixte Drinks....18
Alkohol enthält viele Kalorien....18
Frauen und Alkohol....18
Alkohol und Gewalt....19
Alkohol und Drogen....19
Alkohol im Straßenverkehr....19
Alkohol und Sex....19
Alkohol und Jugendschutz....20
Was tun im Notfall....20
Häufige Fragen und die richtigen Antworten darauf:....20
Check dein Risiko – Selbsttest....20
Tipps....21
Nikotin....22
Substanz....22
Psychische Wirkung:....22

Körperliche Wirkung:....22
Kurzzeitwirkung....23
Langzeitwirkung....23
Folgen des Rauchens sind:....23
Vorsicht Mädels!....23
Recht....24
Teste dich! 24
Aufhören! Mit dem Rauchen!....24
Was du statt rauchen tun kannst:....25
Links zum Rauchen aufhören....27
Cannabis....28
Substanz....28
Einnahme....28
Wirkung....28
Kurzzeitwirkungen....28
Langzeitwirkungen....28
Nachweisbarkeit....29
Mischkonsum....29
Hilfsangebote für Kiffer....30
Weiterführende Literatur....30
Ecstasy (pillen, xtc, e)....31
Substanz....31
Einnahme....31
Wirkung....31
Kurzzeitwirkungen....32
Langzeitnebenwirkungen....32
Nachweisbarkeit....32
Mischkonsum....33
Speed 33
Substanz....33
Nachweisbarkeit....33
Einnahme....34
Wirkung....34
Kurzzeitwirkungen....34
Langzeitwirkungen....34
Mischkonsum....35
Legal Highs & Research Chemicals....35
Risiken....35
Substanz....35
Einnahme....35
Mischkonsum....36
Crystal Meth....36
Szenenamen....36
Nachweisbarkeit....36
Substanz....37
Allgemeine Wirkung....37
Wirkungseintritt....37
Neurotoxizität:....38
Körperliche Wirkung....38
Psychische Wirkung....39
Psilos....39
Substanz....39

Nachweisbarkeit....39
Einnahme....39
Wirkung....40
Kurzzeitwirkungen....40
Langzeitwirkungen....40
Mischkonsum....40
Kokain....40
Substanz....41
Einnahme....41
Wirkung....41
Kurzzeitwirkungen....41
Langzeitwirkungen....42
Mischkonsum....42
Nachweisbarkeit....42
Heroin....43
Substanz....43
Einnahme....43
Wirkung....43
Kurzzeitwirkungen....43
Langzeitnebenwirkungen....44
Nachweisbarkeit....44
Mischkonsum....44
Statements und Zitate zu Drogen....45
Mein persönliches Fazit zum Thema Drogen....46
Meine Erfahrungen mit Drogen....47

Fragenkatalog

Warum seit ihr so wie ihr seit?
Was ist eine Persönlichkeit?
Was sind Gefühle?
Was passiert in Eurem Gehirn?
Was sind Neuronen?
Was sind Neurotransmitter?
Was wisst ihr über Drogen?
Welche Drogen kennt ihr?
Was wisst ihr über die euch bekannten Drogen?
Was ist eine Einstiegsdroge?
Wie wirken Drogen?
Was bewirken Drogen in unserem Körper?
Welche besonderen Gefahren birgt der Drogenkonsum in der Pubertät?
Welchen Einfluss haben Drogen auf unsere Persönlichkeit?
Was hat man davon Drogen zu nehmen?
Wie viel Zeit verbring ihr mit Drogenkonsum?
Wie viel Aufwand betreibt ihr um Drogen zu beschaffen?
Wie viel Geld investiert ihr in euren Drogenkonsum?
Gibt es Ängste die mit Drogen ins Leben kommen?
Welche Gefahren bestehen beim Konsum von Drogen?
Welche Gefahren bestehen durch das Umfeld?
Welche Vorteile haben Drogen?
Welche Nachteile haben Drogen?
Warum verkaufen Leute Drogen?

Tragödien durch Drogen

Aus einer Antwort auf meine Frage Welche Leute in Eurem Umfeld sind direkt oder indirekt an Drogenkonsum (fast oder ganz) gestorben?

- Mein Bruder hat gekifft seit er 13 war , seit seinem 23.Lebensjahr ist er schizophren und hat oft Psychosen. Seit 2 Jahren ist der in einer forensischen Psychiatrie ohne eine Besserung zu erkennen. Er ist zwar nicht gestorben ,aber "leben" ist das was er hat auch nicht mehr . Er war mal ein intelligenter aufgeweckter Mensch . Die Jahre seit Ausbruch der Krankheit ist er mehr und mehr verwahrlost und geistig abgestumpft und irgendwo hängen geblieben . Seine Gedanken drehen sich immer nur um die selben 2-3 Dinge und es ändert sich einfach NICHTS .Kein herankommen ,egal was man erklärt ,er fängt immer wieder vom selben an .

- Ein Freund hatte vor kurzem auf einem Cocktail aus Heroin, Meth und Benzos einen tödlichen Autounfall. Eine Freundin ist ein Jahr davor knapp an einem Nierenversagen vorbeigeschlittert - Hero, Benzos - und wollte den Ärzten aber auch nicht sagen, was sie so nebenbei in ihrer Freizeit macht.. das musste ich dann machen. Mindestens 10 Leute aus meinem Bekanntenkreis hatten Autounfälle... Keiner von meinem früheren Freundeskreis hat noch eine Arbeit (selten jemand), so gut wie niemand mehr einen Führerschein und keinen von ihnen ist mehr der/die selbe. Und ich hatte nach längerem Kokain- und Amphetamin-Konsum auch so meine psychischen Problemchen.

- Ein Junge hat mit 17 angefangen Crystal Meth zu konsumieren und hat nach 2 Jahren bei einem wöchentlichem Konsum von ca. 1nem Gramm (mal mehr mal weniger) Depressionen bekommen. Er ist in Behandlung da er alleine nicht mehr damit fertig wird.

Tragödien in meinem persönlichem Umfeld

- Ein junger Mann von grade 18 Jahren gestorben an einer Pilzvergiftung. Er hatte Psilocybin Pilze genommen die mit einem Schimmelpilz befallen waren. Die blaue Färbung durch die Schimmelpilze wurde trüglicher Weise für ein „Qualitätsmerkmal“ gehalten. Er wurde zwar noch mir der Vergiftung ins Krankenhaus eingeliefert, eröffnete den Ärzten aber nicht den Grund für seine Vergiftung. So konnte niemand auf die Intoxikation angemessen reagieren und der junge Mann verstarb noch in der Klinik.
- Ein weiterer junger Mann von grade 19 Jahren ist nach dem Konsum von Cannabis durch einen schweren Autounfall ums leben gekommen. Spielten dabei die verminderten Reaktionszeiten eine Rolle?
- Ein 23 Jahre junger Mann ist nach dem Genuss von Bier und Weed in einen Unfall verwickelt gewesen der einen Totalschaden hinterließ. Doch er und seine Mitfahrer hatten Glück bis auf die Kosten für sein Fahrzeug und eine ramponierte Verkehrsinsel ist keinem der 4 Insassen etwas zugestoßen.
- Eine Frau von 34 Jahren hat durch ihren Konsum von THC während der Schwangerschaft eine Fehlgeburt riskiert. Es kam dann zu einer Frühgeburt. Sie hatte schon seit frühster Jugend durch ihren Drogenkonsum Probleme mit Drogen indizierten Psychosen und auf Grund dessen hat sie sich von ihrer Familie, ihren Kindern abgewendet und ist ausgezogen. Dann ist sie über ihren THC Konsum mit Heroinsüchtigen in Kontakt gekommen. Ein ¾ Jahr nach dem sie mit dem Konsum von Heroin angefangen hat nahm sie sich das Leben in dem sie sich aufgehangen hat. Sie hinterlässt zwei kleine Kinder.
- Ein ehemaliger Schulkamerad von mir hat sich aufgrund von einer Drogen-indizierten-Psychose ebenfalls das leben genommen. Er war 28 Jahre alt.
- Ein Junger Mann von 24 Jahren raucht täglich so viel Hasch durch eine „Hooker“ das er schon einen Lungenflügel durch eine Lungenembolie verloren hat. Er kifft immer noch. Sein verbleibender Lungenflügel funktioniert noch zu 80%
- Ein Mann von 28 Jahren hat sich jeden Abend vor der PS3 so stark zugeballert mit THC und Bier das er an Kreislaufversagen verendet ist. Man fand ihn tot in seinem Wohnzimmer.
- Ein junger Mann von 25 Jahren hat erst durch seine Heroin-Sucht Freunde und Bekannte beklaut bis keiner mehr was mit ihm zu tun haben wollte. Er wurde dann wenig später im Lagenser-Stadtwald gefunden. Er hatte sich eine Überdosis gesetzt.
- Ein ehemaliger Freund von mir fing ebenfalls an seine Leute zu beklauen. Er hat sich durch das benutzen von verunreinigtem Spritzbesteck Hepatitis C eingefangen. Glück gehabt? Es hätte auch Aids sein können.
- Ein Mann von 36 Jahren der aufgrund seiner Sucht als Obdachloser durch die Lande zog ist Schluss endlich durch eine Leberzirrhose ums leben gekommen die er durch seinen Drogenkonsum, vorwiegend Alkohol, Amphetamin und Shore hervorgerufen hat.
- Ein „Freund“ von mir hat versucht mir als ich auf WC war Grass zu klauen.
- Ein Junger Mann hat nach einem Stechapfel-Tee von dem Garagendach seines Elternhauses aus mit Steinen um sich geworfen. Er hatte Wahnvorstellungen gemischt mit Halluzinationen. Er hat Zwerge gesehen die ihn fangen wollten. Er verbrachte mehrere Monate in einer Psychiatrischen-Klinik. Und ist seit dem sehr Menschenscheu.

Fragen:

Wie oft bekommt ihr derartige Fälle aus den Medien mit?
Kennt ihr ähnliche Fälle aus eurem Umfeld?
Was sind wohl die Gründe die zu solchen Tragödien führen?
Wie hätten sich diese verhindern lassen können?

Wie beeinflussen Drogen die Prozesse in unserem Gehirn?

1. Der Abbau der Neurotransmitter im Synaptischem-Spalt durch die Monoaminoxidasen (MAOs) wird gehemmt in dem die MAOs blockiert werden
2. Die Neurotransmitter Ausschüttung aus den Vesikeln in den Axon-Enden wird verstärkt oder gehemmt
3. Die Transporter, welche für die Wiederaufnahme der Neurotransmitter aus dem Synaptischem-Spalt zurück ins Axon zuständig sind werden blockiert.
4. Die Neurotransmitter werden durch die Droge nachgeahmt und die selben Rezeptoren werden angesprochen
5. Die Produktion der Neurotransmitter im Axon wird durch die Droge gehemmt oder verstärkt
6. Rezeptoren werden durch die Droge manipuliert, so das Neurotransmitter länger an den Rezeptoren verbleiben oder nicht mehr andocken können

Das innere Gleichgewicht

Homöostase

Es gibt viele Gleichgewichte, wie z.B. dem wichtigen Säure/Basen Haushalt, die der Körper aufrechterhalten muss damit er richtig funktioniert. All diese Prozesse werden über Neurotransmitter, Neuromodulatoren und Hormone geregelt, die wiederum durch Nervenimpulse gesteuert werden welche das Gehirn auswertet und verarbeitet.

Das Gehirn (Cerebrum)

Steuerzentrale, Denkfabrik, Kreativwerkstatt, Rechenzentrumum, Fantasieroman, Poesie- und Fotoalbum, Festplatte, Arbeitsspeicher, Sitz der Persönlichkeit und Hort der Gefühle.

Großhirn (Telencephalon)

Das Großhirn besteht aus zwei Hemisphären die über den Balken (Corpus Callosum) miteinander verbunden sind. Der linken und rechten Hemisphäre werden zum Teil unterschiedliche Schwerpunkte zugeordnet wie z.B.

Linke Hemisphäre	Rechte Hemisphäre
Sprache-Lesen-Rechnen	Körpersprache-Bildersprache
Ratio-Logik	Intuition-Gefühl
Regeln-Gesetze	Kreativität-Spontaneität
Konzentration auf einen Punkt	Sprunghaftigkeit
Analyse-Detail	Neugier-Spielen-Risiko
Wissenschaft	Synthese-Überblick
Schritt für Schritt	Kunst-Tanz-Musik
Einzelheiten	Ganzheitlich
Zeitempfinden	Zusammenhänge
Linearität	Raumempfinden

Dadurch das man Epilepsie Patienten früher den Balken durchtrennte um die Ausweitung eines Anfalls zu unterbinden (sogenannte „spit Brain Patienten“) stellte man fest das die verschiedenen Hirnhälften unterschiedliche Schwerpunkte haben. Das geht unter anderem auf Experimente und Forschungen von Roger Sperry zurück die als Bahnbrechend gelten.

Das Großhirn oder auch Endhirn teilt sich in folgende Bereiche:

- Frontallappen – reguliert kognitive Prozesse um situationsgerechtes Handeln zu koordinieren, ist an der Steuerung von Bewegungsabläufen beteiligt Hier findet sich auch das Broca-Areal Teil des Sprachzentrums das die motorische Steuerung übernimmt
- Scheitellappen – übernimmt sensorische Funktionen, ermöglicht räumliche Aufmerksamkeit, räumliches Denken und quasi-räumliche Prozesse wie Lesen und Schreiben. Hier ist auch das Wernicke-Zentrum, das sensorische Sprachzentrum.
- Hinterhauptlappen – ist für Prozesse der visuellen Wahrnehmung verantwortlich
- Schläfenlappen – sind für Prozesse des Hörens verantwortlich, übernehmen die Aufgabe des Arbeitsgedächtnis und sind für das Sprachverständnis zuständig

Weitere Teile des Gehirns sind:

- **Kleinhirn** – wichtig für die Motorik, Feinabstimmung von Bewegungen und dem erlernen von Bewegungsabläufen, neuere Forschungen weisen auf höhere kognitive Prozesse hin
- **Das Limbische System** – Verarbeitung von Emotionen, Mitarbeit an Intellektuellen Leistungen, steuert das Triebverhalten
- **Mittelhirn** – Steuerung der Augenmuskeln und Steuerung vorwiegend grobmotorischer Aktivitäten.
- **Amygdala** – dient der Wiedererkennung von Situationen und der Auswertung von möglichen Gefahren und spielt bei der Emotionalen Bewertung eine große Rolle. Für Lust und Affekt betonte Empfindungen ist sie unabdingbar.
- **Zwischenhirn** – verarbeitet Informationen und Sinneseindrücke , steuert die Aufrechterhaltung der Homöostase und koordiniert Prioritäten
- **Brücke** – Verbindungsstelle zwischen Groß- und Kleinhirn
- **Nachhirn** – steuert Atmung, Saug-, Schluck-, Husten- und Niesreflex sowie den Brechreiz

Neuron

Alle Gewebe und Organe in unserem Körper bestehen aus Zellen. Unser ZNS (Zentrales Nerven System - Gehirn und Rückenmark) enthalten über 100 Milliarden Nervenzellen (Neurone).
Neurone übertragen Informationen und bestimmen dadurch, wie unser Körper funktioniert und wie wir uns fühlen. Um zu verstehen, wie unser Gehirn arbeitet, müssen wir wissen, wie Neurone funktionieren, und vor allem, wie sie zusammen arbeiten.
Neurone oder Nervenzellen sind Zellen, die auf die Übertragung von Informationen von einer Stelle unseres Körpers zu einer anderen spezialisiert sind. Eine Information kann dabei alles mögliche sein: die Entscheidung, einen Arm zu bewegen, ebenso wie unsere Empfindungen bei einem guten Kinofilm, oder der Abgleich von bekannten Situationen um sich daraus ergebende Möglichkeiten zu erkennen.
Neurone befinden sich nah beieinander, berühren sich aber nicht. Das Axon eines Neurons zeigt auf die Dendriten des nächsten Neurons. Dieser Freiraum zwischen Axon des sendenden Neurons und Dendrit des empfangenden Neurons bezeichnet man als Synaptischen-Spalt.

Wie aber werden die Signale zwischen ihnen übertragen?

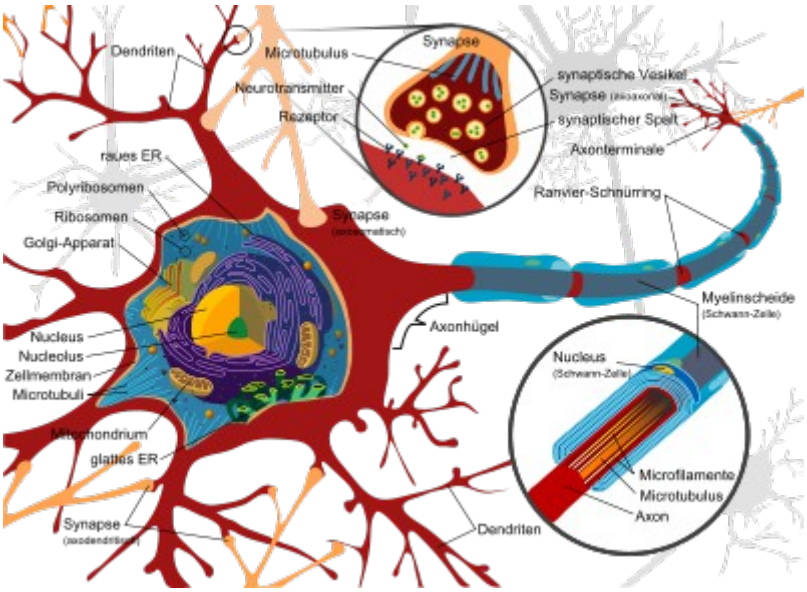
Das geschieht durch Neurotransmitter. Deren Ausschüttung in den Synaptischen-Spalt wird über einen Impuls der durch ein Aktionspotenzial im Neuron entsteht ausgelöst. Das Ruhepotenzial wandelt sich in ein Aktionspotenzial dadurch das Natrium-Kalium-Pumpen Kalium-Ionen in die Zelle hinein und Natrium-Ionen aus der Zelle raus transportieren.

Neurone haben eine besondere Form und bestehen aus drei wichtigen Teilen: dem Zellkörper, dem Axon und den Dendriten.

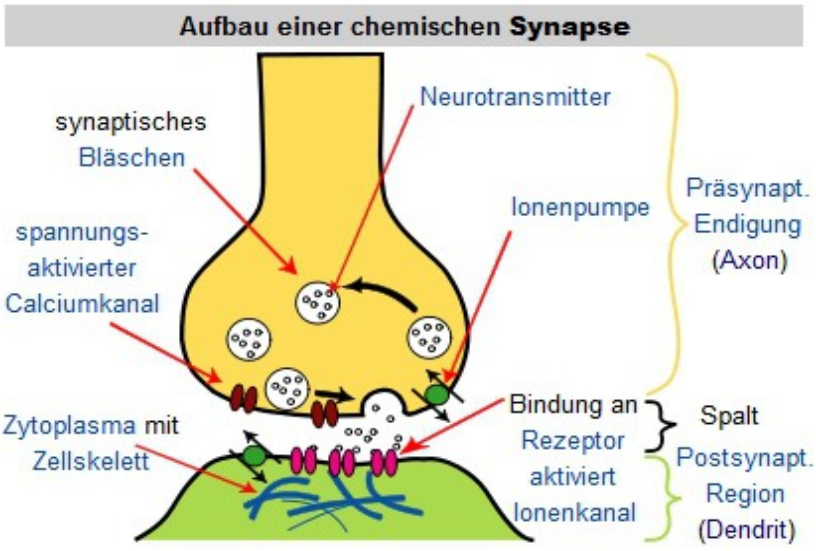
Zellkörper (Cellbody):
Er enthält die Zellteile, die jede Zelle zum Überleben braucht, z.B. den Zellkern, in dem sich die DNS befindet.

Axon (Axon):
Dieser lange, kabelähnliche Schwanz des Neurons gibt ein elektrisches Signal ab und überträgt es auf die nächste Zelle.

Dendriten (Dendrite):
Diese kurzen Fortsätze des Zellkörpers enthalten Rezeptoren, welche die von den Axonen anderer Neurone übertragenen Signale aufnehmen.



Synapse



Neurotransmitter

Neurotransmitter sind Substanzen die Signale weitergeben. Die Neurotransmitter werden aus den Vesikeln in den Axonen durch einen Impuls freigesetzt und von benachbarten Neuronen über die Dendriten aufgenommen. Ca. 60 Neurotransmitter sind bis dato bekannt.

- **Anandamid** - Hat Einfluss auf die Wahrnehmung, Gedankenverarbeitung und spielen bei Bewegungsabläufen eine rolle

- **Dopamin** – Steuert die Durchblutung von Organen, wirkt antriebssteigernd und motivierend, hat Einfluss auf die Bewegungssteuerung, hemmt an der Hypophyse die Ausschüttung des Hormon Prolaktin, hat Einfluss auf die Belohnungssteuerung wirkt auf das Limbische System. Die Störung des Dopaminspiegels ist ein Teil der Entzugserscheinungen. Prolaktin (Hormon): fördert das Wachstum der Brustdrüse und die Laktation während der Schwangerschaft (Umwandlung der Brustdrüsen zur Milchproduktion)

- **Adrenalin** – ist ein Stresshormon, es steigert die Herzfrequenz, den Blutdruck, weitet die Bronchien und steigert die Lipolyse (Energiebereitstellung durch Fettabbau)

- **Noradrenalin** – ähnlich dem Adrenalin, hat eine übergeordnete Rolle als NT im ZNS

- **Serotonin** – wirkt auf die Magen/Darmtätigkeit und das Herz/Kreislaufsystem, reguliert den Tonus der Blutgefäße, wirkt auf die Signalübertragung im ZNS, beeinflusst die Stimmung

- **GABA** – ist der wichtigste inhibitorisch (hemmende) Neurotransmitter im ZNS

- **Glutamat** – ist einer der wichtigsten anregenden Neurotransmitter im ZNS, er spielt eine Rolle beim Zellstoffwechsel

- **Acetylcholin** – einer der wichtigsten NT, vermittelt Erregungsübertragung zwischen Nerven um Muskeln, dient als Vermittler zwischen hintereinander geschalteten Neuronen im Sympathikus als auch Para-Sympathikus, es scheint bei Lernvorgängen eine wichtige Rolle zu spielen und soll anregend auf den Antrieb wirken.

- **Endorphin** – regeln Schmerz und Hunger, stehen in Verbindung mit der Produktion von Sexualhormonen, fördern Euphorie, steigern das Glücksempfinden, verstärkt die Ausschüttung von Dopamin in den Synaptischen-Spalt

- Substanz P – übermittelt Schmerzsignale, Steigert die Weitung der Blutgefäße und die Durchlässigkeit der Gefäßwände, steigert die Sensitivität der Schmerzneurone im Rückenmark, reguliert die Einwanderung von Leukozyten

Neuromodulatoren

Sie wirken langsamer als Neurotransmitter, dafür aber langanhaltender. Von einigen Minuten bis Stunden.

- **Adenosin** – hemmt die Ausschüttung von allen anregenden NT wie z.B. Dopamin, Acetylcholin und Noradrenalin.)Koffein blockiert Adenosin Rezeptoren und wirkt so der Ermüdung entgegen da Adenosin nicht seine „beruhigende“ Wirkung entfalten kann.)

Pubertät

Warum fängt man an Drogen zu konsumieren?

Zum einen ist es Neugierde, weil es immer so "super" dargestellt wird. Und teilweise sogar "mystifiziert" wird. Es gibt auch Leute die behaupten das Drogen so schlecht gemacht werden um sie davon abzuhalten "eine Bewusstseinserweiterung zu erfahren". "Um das Volk dumm zu halten". Auch gibt es Leute die behaupten das Endocannabinoid-System wäre extra dafür da auf THC zu reagieren. Was vollkommener Quatsch ist da es die Rezeptoren wesentlich länger gibt als die Cannabis Pflanze, und sich THC und das Endocannabinoid-System unabhängig von einander entwickelt haben. Das und noch viel mehr macht die Runde. Das alles macht natürlich neugierig.

Dann der Wunsch als "reif" und "tuff" zu wirken. "*Seht her ich Saufe und Kiffe. Ich bin ein harter Kerl. Eine tuffe Tussie*". Grade wenn man in der Pubertät mit Selbstzweifeln konfrontiert wird und in der Selbstfindungs-Phase ist probiert man hier und da mal eine "Rolle" aus und dann kann das "Rollenspiel" in einer Abhängigkeit enden. Weil man bei den "großen" noch nicht mitbekommen hat was alles schief laufen kann. Man ist ja auch noch nicht lange genug auf der Welt.
Der Fakt das in den Medien Alk und Kippen sehr oft als "Lifestyle Utensil" propagiert werden. Oder Filme in denen Drogenkonsum immer besonders "cool", "lustig" und "tuff" dargestellt wird, tun genau so ihr übriges wie Musik die Drogen sozusagen schon immer in der Gesellschaft "kultivierten" . Cannabis wird z.B. im Hip Hop und im Reggae oft "glorifiziert". Künstler konsumieren Drogen und werden Weltstars. Das "Rebellen-Image" ist in der Pubertät sehr beliebt.
Und so kann es passieren das Herranwachsende falsche Vorbilder annehmen und sich über den Drogenkonsum mit ihren "Helden" identifizieren. Sie konsumieren sozusagen aus Protest.
Dazu kommt das Alk und Nikotin Gesellschaftlich akzeptiert sind. Und wenn man Feiert, das mit Alk und Nikotin tut! Und wenn andere nun sagen Alk und Nikotin ist gefährlicher als Kiffen oder LSD (Semesterarbeit über LSD von Martin Thunemann). Warum nicht auch das mal ausprobieren?
Desweiteren werden immer mehr "Mittelchen" hier und da in den Alltag integriert. "*Eine Pille zum munter werden, eine Pille zum runterkommen, eine zum Lustig sein und eine zum Entspannen*". Sportler dopen um immer größere Erfolge zu erzielen und andere um im Job mitzuhalten.
Vor allen die "mit Drogen bin ich viel kreativer" , mit "Drogen bin ich leistungsfähiger. lustiger, lustvoller, leidenschaftlicher, lernfähiger ect" Typen. Die das dann auch propagieren obwohl sie nicht wissen ob sie nicht genau so währen wenn sie keine Drogen nehmen, tun ihr übriges. Die Auswahl der Quellen um sich über Drogen zu informieren ist also von hoher Wichtigkeit.

Gefahren von Drogen in der Pubertät

Welche besonderen Gefahren gibt es bei Drogenkonsum in der Pubertät?

In der Pubertät befindet sich der Körper und das Gehirn im Um- und Aufbau bzw Um- und Aufbruch zum Erwachsen sein. Nicht nur das sich die Geschlechtsmerkmale des Körpers ausbilden, auch die Persönlichkeit definiert sich durch massive Umstrukturierungen des Gehirns. Der Präfrontale Cortex wird während der Pubertät neu organisiert. Er ist für die kognitiven Leistungen eines Menschen entscheidend und an der Regelung Emotionaler Prozesse beteiligt. Ca. 30.000 Synapsen die Sekunde werden in dieser Zeit gelöscht. Bis zu 50% werden so durch das „use it or loos it" Prinzip ausgedünnt. Dieser Vorgang wird auch als "Pruning" bezeichnet.
Dabei orientiert sich der Herranwachsende Organismus an den Erfahrungen die ihm zuteil werden und den Tätigkeiten die er ausübt. "*Kann man lernen Drogen zu nehmen?"*

Die Gesundheitsgefahren welche die Drogen von Grund auf mit bringen, potenzieren sich in der Pubertät für Körper, Geist und Seele eben weil der Körper und vor allem das Gehirn sich stark verändern. Das Gehirn ist sogar eine richtige Baustelle. (vergl. Dr. Miriam Schneider zu thc „kick")

Eine Gefahr besteht durch die Gewöhnung gegenüber den Stoffe die beim Drogenkonsum aufgenommen werden und die vom Körper selbst durch den Konsum ausgeschüttet werden.
Das bedeutet das immer mehr von diesen Stoffen benötigt werden um die selbe Wirkung zu erzielen.
Ist z.B. Immer vermehrt Dopamin im Synaptischem Spalt, reagiert das Dopaminsystem nicht mehr auf bestimmte Reize um ein Normalzustand herzustellen.
Der Körper versucht ein Gleichgewicht herzustellen.
Das kann dadurch geschehen das mehr Rezeptoren auf den Dendriten gebildet werden wie beim Nikotinkonsum (Acetylcholin) Oder das Rezeptoren abgebaut werden wie beim Kokainkonsum (Dopamin)

Viele "Rauschmittel" wirken auf den Dopaminspiegel und dort entstehen Gefahren durch Selbst-Konditionierung über den Konsum von Drogen und die damit verbundene Ausschüttung von Dopamin im Belohungszentrum.
Ohne eigene Impulse widerfährt einem das Gefühl etwas "richtig gemacht" zu haben. Da der Drogenkonsum eben diese Belohnungs-Reaktion veranlasst.
Das sollten Normalerweise die Handlungen und Verhaltensweisen sowie die damit verbundenen Erfahrungen ohne Drogenkonsum bewirken.

So besteht die Gefahr das Interesse an an anderen Aktivitäten zu verlieren und in seinen Möglichkeiten zu verkümmern. Und im schlimmsten Fall in eine Suchtabhängigkeit zu geraten.
Diese Gefahr ist in der Pubertät wesentlich höher als wie bei einem Erwachsenen.
Durch die Gewöhnung selbst besteht die Gefahr das sich die Herranwachsenden den nächsten Kick suchen in dem sie höhere Dosen oder andere Substanzen ausprobieren.

Normale Aktivitäten haben es dann immer schwerer Körper eigene Impulse auszulösen die einen ebenbürtigen Effekt auf das Belohnungszentrum haben. Zumal die Herranwachsenden durch den Drogenkonsum in ihrer Agilität, Reaktion und Informationsaufnahme und -verarbeitung eingeschränkt sind, was Erfolge bei anderen Aktivitäten erschwert und diese so unattraktive erscheinen lässt. Sie stellen immer weniger eine Option gegenüber dem Konsum da.

Hinzu kommt das die Herranwachsenden noch nicht genau für sich definiert haben was ihnen Freude bereitet, ihr Wohlbefinden steigert oder bei ihnen für Entspannung sorgt, und nun die Drogen diese Aufgaben bei ihnen übernehmen können. Das kann dazu führen das die Herranwachsenden glauben zum Feiern gehören Drogen dazu, um runter zu kommen braucht man eine entspannungs- Zigarette oder um kreative zu sein muss man einen kiffen. All diese und andere Irrtümer kann fast jeder in seinem Umfeld beobachten.

Die Ritualisierung des Drogenkonsums vermittelt zudem noch den Eindruck von etwas beständigem und in Gesellschaft auch von Gemeinschaft und Zusammengehörigkeit. Was die Abhängigkeit in ihren Ausmaßen ebenso verstärkt wie die Selbst-Konditionierung

Andere Drogen schädigen direkt das Gehirn selbst. Wie z.B. Amphetamine die bei Missbrauch Dopamin gesteuerte Neurone am Axon zerstören und so Depressionen hervorrufen. Auch Alkohol schädigt das Gehirn nachweislich und besonders Herranwachsende sind betroffen. Eine Studie welche den Langzeitkonsum von THC mit der Verminderung des IQ s in Zusammenhang bringt scheint das Umfeld nicht ausreichend berücksichtigt zu haben. So das die Ergebnisse nicht eindeutig sind.

Die Gefahren durch Drogen werden also auch durch das Umfeld in denen die Herranwachsenden reifen beeinflusst und durch die Szenen in denen sie sich bewegen ggf. verstärkt. Diese beiden Faktoren haben ebenfalls Einfluss darauf wie die Drogen als "Einstiegsdroge" zu bewerten sind.

Mythen übers Kiffen

Die letzten Jahre gab es z.B. zum Cannabis folgende Schlagzeilen.

- „Kiffen lässt Gehirnzellen wachsen“

Diese Meldung bezog sich auf eine Studie zu dem künstlichem Cannabinoid HU-210. In dieser Studie wurde festgestellt das HU-210 die Neurogenese (Zellwachstum) im Gehrin fördert.

Die Schlagzeile wurde von vielen Kiffern als Argument angeführt das Kiffen toll sei. Doch wurde außer Acht gelassen das sich die Neurogenese nur auf das künstliche Cannabinoid HU-210 bezog.

In Versuchsreihen von Barry Jacobs (Princeton University) mit natürlichem THC (D9-tetrahydrocannabinol) konnte dieser Effekt nicht nachgewiesen werden.

Eine weitere Schlagzeile war:

- „Hasch stärkt das Gedächtnis“

Doch auch diese Studie bezog sich auf ein künslticheS Cannabinoid mit der Bezeichnung WIN 55,212-2 welches sich grundlegend von dem natürlichem THC unterscheidet.

Neuste Forschungen von Xia Zhang, einem Neurowissenschaftler an der kanadischen Universität Ottawa belegen das Cannabiskonsum über eine Wirkung auf die Astrozyten die Gedächtnisleistung herrabsetzt. Fakt ist „Kiffen geht aufs Gehirn“.

Es gab auch die Behauptung „Kiffen ist gut für die Lunge“. Diese Fehleinschätzung beruhte auf den Ergebnisen einer Studie aus der ich der einfachheit halber einen Mitautoren Zitiere.

.... Die Zunahme war zwar signifikant, betrug aber nur wenige Milliliter und dürfte daher kaum zu spüren sein. ...

...In einem Videointerview sagt Stefan Kertesz, Mitautor der Studie: „Es wäre völlig falsch, wenn man sich die Studie anschaut und sagt: ‚Whow, wenn ich Marijuana rauche, verbessere ich meine Lungenfunktion‘.“ Die leichte Verbesserung der Lungenkapazität sei vermutlich eher darauf zurückzuführen, dass Kiffer das starke Ein- und Ausatmen trainieren ...

...Auf lange Sicht und bei starkem Konsum könne die Lungenkapazität jedoch abnehmen. Auch sei zu bedenken, dass die Studie nur zwei Funktionsparameter untersucht hat. Es gäbe noch andere Lungenerkrankungen, die besonders bei langjährigem Kiffen drohen....

Fakt ist das man durchs kiffen ein erhöhtes Risiko für Lungenkrebs und Lungenemphyseme hat. Hier ein Artikel der auf die Studie verweist. Lungenschäden durch Cannabis

Neuste Studien zeigen auch, entgegen einer unter Kiffer langläufigen Meinung, das Kiffen ein erhöhtes Risiko für Psychosen birgt. Hier ein Artikel aus der Süddeutschen Canabis und Psyche.

Auch die Ergebnisse der neuseeländischen Langzeitstudie um Terrie E. Moffitt welche zum Ergebnis hatt das Kiffen den IQ senkt konnte bis dato nicht wiederlegt werden. Hier geht es zu einem Artikel zu dem Thema – Kiffen macht dumm! -

Tipps für den Cannabis-Entzug

Du hast beschlossen mit dem Kiffen aufzuhören. Jetzt ist es ganz wichtig überlegt vorzugehen. Als Hilfestellung dienen dir dabei unsere Tipps für den Cannabisentzug.

Das Ziel

Wichtig ist es, dass dein Ziel ganz klar formuliert ist, damit du nicht in Versuchung gerätst, dich selbst zu betrügen, indem du z.B. auf einmal ganz viele besondere Gelegenheiten zum Kiffen findest und den Zeitpunkt des Ausstiegs immer weiter nach hinten verschiebst. Setze dir einen klaren Termin, wann du anfangen willst und teile diesen auch deiner Umgebung mit (Vertrauenspersonen - Freunde, Familie).

Alles muss raus

Falls du noch Cannabisreste besitzt, solltest du diese auf dem schnellsten Weg entsorgen, um nicht in Versuchung zu kommen. Auch alle Kifferutensilien (Papers, Filter-Tips, ...) solltest du vernichten!

Und jetzt kann es losgehen.

Phase 1 (Tag 1 bis 3)

Hier kommt es zu einem Gefühl der Euphorie. Man fühlt sich stark und ist voller Tatendrang. Zu Hause abhängen, Fernsehen ist jetzt zu langweilig geworden. Problematisch ist nur das Einschlafen, es ist - wenn überhaupt - erst sehr spät möglich. Auch können erste Entzugserscheinungen auftreten. (kalter Schweiß, Schüttelfrost, Nervosität), diese sind allerdings nicht auf eine körperliche Abhängigkeit zurückzuführen, sondern spielen sich auf psychischer Ebene ab.
Hierzu muss man aber ganz klar sagen, dass die Entzugssymptome von Person zu Person verschieden sind und bei manchen Personen nur sehr schwach oder auch gar nicht auftreten.

Tipp

Viel Obst und Gemüse essen, viel draußen unternehmen. Um deine Motivation zum Aufhören noch etwas zu unterstützen, solltest du konkrete Pläne für die Zukunft schmieden, z.B. einen langersehnten Urlaub, den du dir ohne Dope nun endlich leisten kannst.

Achtung

Viele Kiffer machen den Fehler, statt Cannabis Alkohol zu konsumieren. Vor allem Bier hat eine ähnlich beruhigende Wirkung wie Cannabis. Hier ist aber Vorsicht geboten, ansonsten rutscht du ganz schnell in die nächste Abhängigkeit rein.

Phase 2 (Tag 3 bis 10)

Symptome, wie gereizte bis aggressive Stimmung, Gefühle der Einsamkeit und innere Leere erschweren den Entzug.

Tipp

Sport lenkt dich von den Entzugserscheinungen ab. Ansonsten solltest du viel rausgehen, Freunde treffen. Wenn du nur Freunde hast, die selber Kiffen, musst du selbst für dich entscheiden, ob es dir deinen Entzug erschwert oder nicht. Auf alle Fälle sollten deine Freunde deine Entscheidung mit dem Kiffen aufzuhören akzeptieren und dich dabei auch soweit wie möglich unterstützen.

Phase 3 (Tag 10 bis 40)

Ab dem 2. Tag erwartet dich die schwierigste Phase. Vor allem die Nächte sind nicht so erholsam, wie du es gewohnt bist. Erst dauert es ewig bis du eingeschlafen bist und dann wachst du total früh wieder auf, weil du schlecht geträumt hast. Nichtträumen bzw. sich nicht an Träume erinnern zu können, ist eine typische Folge des Kiffens. Hört man mit dem Kiffen auf, träumt man natürlich auch wieder. Oft wird dies als sehr unangenehm empfunden. Hinzu kommt, dass der mangelnde Schlaf an den Nerven zehrt und die anfängliche Motivation schwinden lässt. Jetzt heißt es standhaft bleiben.

Tipp

Wahrscheinlich wirst du um die Einschlafprobleme nicht herum kommen. Um dir das Einschlafen zu erleichtern, empfiehlt es sich, den Konsum von Kaffee, schwarzem und grünem Tee, Cola und ähnlichem zu vermeiden. Darüber hinaus gibt es Entspannungs-CDs als Einschlafhilfe und verschiedene Methoden wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, die z.B. bei Krankenkassen oder bei der Volkshochschule angeboten werden.

Außerdem ist es wichtig, dass du einen geregelten Tagesablauf hast und nicht zu Hause abhängst. Ansonsten besteht die Gefahr, rückfällig zu werden.

Phase 4 (Tag 40 bis...)

Endlich lassen die Entzugserscheinungen nach. Es gibt keine akuten Beschwerden mehr, dennoch ist das Verlangen nach dem Kiffen immer noch da. Meist wird dieses Verlangen durch bestimmte Risikosituationen ausgelöst. Das sind meist ganz bestimmte Personen, Orte, die dich an das Kiffen erinnern. Wenn du die Auslöser für diese Situationen erkennst, kannst du ihnen auch besser aus dem Weg gehen.

Es wird sicherlich auch Fälle geben, da wirst du diesen Situationen nicht entgehen können. Deswegen ist es wichtig, dass du ganz persönliche Strategien entwickelst, mit solchen Situationen umzugehen.

z.B.

- In einer solchen Situation erst mal einen guten Freund/eine gute Freundin anzurufen und mit ihm/ihr über dein Verlangen "einen zu kiffen" zu sprechen.
- Denk daran, warum du mit dem Kiffen aufhören wolltest.
- Verschaff dir Ablenkung, indem du etwas unternimmst.

Rückfälle verhindern

Viele, die mit dem Kiffen aufgehört haben, glauben, sie hätten ihren Konsum im Griff und setzen sich das Ziel, nur noch gelegentlich oder zu besonderen Anlässen zu Kiffen. Hier ist auf lange Sicht allerdings Vorsicht geboten! Tatsächlich schaffen es auf Dauer nur die Wenigsten, kontrolliert zu konsumieren. Ein Rückfall ist hier meistens vorprogrammiert.

Daher besser ganz die Finger davon lassen! Sonst wäre ja die ganze Mühe umsonst.

Mehr infos und Links zu den Hilfsangeboten findest Du weiter unten im Kapitel Cannabis

Die verschiedenen Szenen

Es ist schwer möglich die einzelnen Szenen klar von einander abzugrenzen. Doch kann man im groben folgende Unterteilung vornehmen.

- Kultur orientiert / *Alkohol auf Festen, Kiffen beim Reggae, Party-Szenen*
- Erfahrungs- orientiert / *ausprobieren, Grenzen austesten, Abenteuerlust*
- Sucht orientiert / *Orientierungslosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Flucht, Abhängigkeit*
- Gewinn orientiert / *Habsucht, Gangster-Gehabe, Bad Boy Image, organisiertes Verbrechen*

Wirkstoffe die als „Rauschmittel“ genutzt werden.

Welche „Rauschmittel“ bzw. „Drogen“ kennt ihr?

- THC / Cannabinoide / Tetrahydrocannabinol, Gras, Haschisch, Weed
- Nikotin, Zigaretten, Kautabak, Schnupftabak
- Alkohol, Bier, Schnaps, Cocktails, Alkopops
- Opioide / Opiate / Opium, Heroin (Diacetylmorphin oder Diamorphin**)** Morphium
- Amphetamin, Mephedron, Speed, Crystal Meth, MDMA
- Kokain
- Medikamentenabhängigkeit, Psychopharmaka, Schmerzmittel, Benzodiazepine (Schlafmittel)
- Barbiturate
- Halluzinogene, DMT (Dimethyltryptamin), LSD (Lysergsäurediethylamid), LSA (Ergin, auch D-Lysergsäureamid),
- Rauschpflanzen, Tollkirsche, Stechapfel, Engelstrompete, Fligenpilz, Psilos, Meskalin, Peyote, Ayahuasca
- GHB (4-Hydroxybutansäure)
- „legal highs“ Mephedron, künstliche Cannabinoide
- Ketamin
- „Schnüffeln“, Klebstoff, Haarspray, Lösungsmittel
- Krokodil
- Phencyclidin (Angel Dust)

Es gibt natürlich noch einige Mittel mehr und es kommen auch immer wieder welche hinzu.

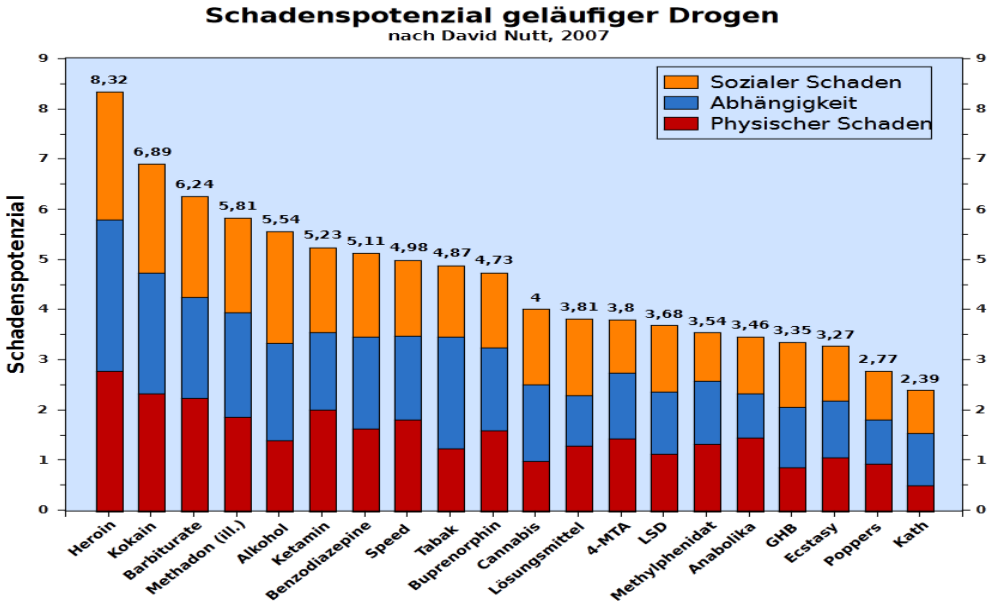
Welche Alternativen gibt es zum Drogenkonsum

Was kann man machen um zu entspannen, um „gut drauf zu sein“ oder um sein Wohlbefinden zu steigern?

Die beste alternative zum Drogenkonsum ist ein bewusstes Leben und erleben. Zu lernen für etwas zu kämpfen und sich etwas zu erarbeiten. Sei es ein Lern-Ziel oder ein Leistungs-Ziel. Oder auch einfach mal ganz ohne Ziel die Seele baumeln lassen. Den auch das geht ohne Drogen.

Lernerfolge, Meditation, Musizieren, Musik hören, Sport treiben, Lesen, gesund und ausgewogen Ernähren (vergl. Dr Andrea Flemmer) Spielen, kleine Rituale in den Alltag implementieren, gemeinsame Aktivitäten, Hobbys nachgehen. Yoga, Zen, Schwimmen gehen, Kegeln, Bowlen, Tanzen, Kunst, Liebe, Lust, Spazieren gehen ect.

Schadenspotenzial nach Dr. David Nutt



(Das eine Droge nicht in der „Top 10“ ist, heißt noch lange nicht das sie ungefährlich ist)

Webseiten zum Thema Drogen (Links)

http://www.sag-nein-zu-drogen.de/
Drogenprävention, Videos über Erfahrungsberichte von Konsumenten
http://www.drogen-und-du.de/
Aufklärung über die Drogen und ihre Auswirkungen
http://www.mindzone.info/
Aufklärung üder Drogen und aktuelle Hinweise sowie Tipps
http://www.drugcom.de/
News und Infos zu Drogen
http://www.kenn-dein-limit.de/
Eine Aufklärungs-Seite über Alkohol
https://www.quit-the-shit.net/
Bietet Hilfe für Leute die „anonym“ mit dem Kiffen aufhören wollen.

Wirkung der Drogen im Detail (Links)

Drugs and the Brain
Wie wirken Drogen im Gehirn in 15 Sprachen (auch in Deutsch)

Drugs and the Body
Wie wirken Drogen im Körper in 4 Sprachen (in Englisch)

Präsentationen über Drogen
verschiedene Präsentationen über Drogen (in Englisch)

Drogen

(Ausführungen zu den folgenden Drogen stammen von der Seite mindzone.info und wurden teilweise ergänzt)

Alkohol

Manipuliert Gaba Rezeptoren so das GABA länger gebunden bleibt. Manipuliert Glutamat Rezeptoren so das Glutamat nicht mehr andocken kann. Serotonin und Dopamin Systeme werden angeregt. Das Belohnungszentrum wird aktiviert. Endorphine werden ausgeschüttet.

Substanz

Alkohol ist in vielen Getränken in unterschiedlichen Dosierungen enthalten. Alkoholische Getränke gehören als Genussmittel zu den Lebensmitteln. Reiner Alkohol ist eine klare, farblose Flüssigkeit, die einen brennenden Geschmack aufweist. **Alkohol ist eine legale Substanz, d.h. sie unterliegt nicht dem BtMG.**

Wirkung

Alkohol in kleinen Mengen macht lockerer und entspannter. Hemmungen und Ängste nehmen ab, in der Regel wird man kontaktfreudiger. Bei größeren Mengen lassen Reaktionsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit, Seh- und Hörvermögen nach und es kommt zu Gleichgewichts- und Sprachstörungen („torkeln“ und „lallen“). Außerdem nimmt mit steigendem Alkoholpegel die Risikobereitschaft, bei manchen Menschen auch die Aggressivität, zu. **Ab einer Blutalkoholkonzentration von 3,5 Promille wird es lebensbedrohlich!** Es besteht die Gefahr einer Lähmung des Atmungszentrums, die zu Koma oder Tod führen kann. Bei exzessivem Langzeitkonsum kann eine Alkoholhalluzinose entstehen.

Abbau von Alkohol

Der Abbau von Alkohol dauert sehr lange. Pro Stunde baut eine Frau ca. 0,13 ein Mann 0,15 Promille ab. Dabei ist es egal, ob jemand gewohnt ist, Alkohol zu trinken, sich also subjektiv sehr lange „nüchtern“ fühlt, oder nicht. Der Körper baut Alkohol immer in der gleichen Geschwindigkeit ab. Der vom Körper aufgenommene Alkohol wird auf verschiedene Weise abgebaut:

- 5% werden ausgeatmet („Fahne“),
- 2% werden mit dem Urin ausgeschieden,
- 1–2% werden über die Haut aus geschwitzt,
- 90% werden in der Leber abgebaut und dann ausgeschieden.

Alkohol und körperliche Folgen

Alkohol ist ein Zellgift und Trinken über einen längeren Zeitraum kann alle lebenswichtigen Organe des Körpers zerstören. Schon bei einem Vollrausch sterben zwischen 20.000 und 30.000 Gehirnzellen.
Bei regelmäßigem Konsum sind körperliche und seelische Schäden die Regel. Es können innere Organe, vor allem das Gehirn, die Leber, Bauchspeicheldrüse, Magen, Darm und auch Nieren dauerhaft geschädigt werden. Im schlimmsten Fall wird die Leber hart (Leberzirrhose) und kann den Körper nicht mehr entgiften. Das Krebsrisiko ist stark erhöht. Verminderte Leistungsfähigkeit, Hormon- und Wachstumsstörungen, Impotenz, Unfruchtbarkeit, Schädigungen des Erbguts sind einige weitere von vielen Negativfolgen des Alkoholkonsums.
Jedes Jahr sterben über 40.000 Menschen in Deutschland an den Folgen übermäßigen Alkoholkonsums.

Alkohol und Abhängigkeit

Über 4,3 Millionen Menschen in Deutschland sind alkoholabhängig.

Durch regelmäßigen Alkoholkonsum kann es zu einer psychischen und körperlichen Abhängigkeit kommen. Eine Alkoholabhängigkeit ist u.a. gekennzeichnet durch:

- Entzugserscheinungen wie Zittern, Schwitzen, Herzrasen, Unruhe und Angstzustände. Man muss trinken um die Entzugssymptome zu mildern.
- Toleranzentwicklung (man muss immer mehr Trinken, um den gewünschten Effekt zu erzielen).
- Verminderte Kontrollfähigkeit, insbesondere bei der Alkoholmenge.
- Starker Wunsch/Zwang zu Trinken, Gedanken kreisen ständig um Alkohol.
- Vernachlässigung anderer Interessen zugunsten des Alkohols.
- Anhaltender Konsum trotz des Nachweises eindeutig schädlicher Folgen (Leistungsabfall, Arbeitsplatzverlust, Führerscheinverlust, Depressionen, alkoholbedingte körperliche Schäden).

Selbst gemixte Drinks

Besonders riskant ist das Mixen von Alkohol mit sog. Energie-Drinks. Diese enthalten meist viel Koffein und vermitteln so das Gefühl, insgesamt wacher und leistungsfähiger zu sein. Durch das Koffein unterschätzt man das Ausmaß der eigenen Trunkenheit, obwohl man in Wirklichkeit längst betrunken ist. Das kann dann besonders im Straßenverkehr gefährlich werden.
Bei gemixten Getränken überdecken Zucker, Süßstoffe und künstliche Aromastoffe den bitteren Alkohol-Geschmack. Das führt dazu, dass zu schnell zu viel Alkohol aufgenommen wird. Nicht zu vergessen: Zucker und Kohlensäure beschleunigen auch noch zusätzlich die Alkoholaufnahme ins Blut.

Alkohol enthält viele Kalorien

Alkohol enthält nach Fett die meisten Kalorien. Ein Gramm Alkohol enthält 7 Kilokalorien, das entspricht ungefähr so viel wie einem Gramm Fett (9 kcal) und einem Gramm Zucker (4 kcal). Ein halber Liter Bier enthält 10 g reinem Alkohol und ca. 210 kcal. Das entspricht in etwa der Kalorienmenge eines Hamburgers. Zudem verlangsamt Alkohol den Fettstoffwechsel des Körpers. Da Alkohol für den Körper ein Gift ist, wird er zuerst abgebaut, dann erst sind Fette und Kohlenhydrate an der Reihe. Das heißt im Klartext: während der Körper den Alkohol abbaut, wird weniger Fett vom Körper verbraucht und mehr Fett im Fettgewebe eingelagert. Hinzu kommt, dass Alkohol noch zusätzlich den Appetit fördert. Somit gilt für alle, die schlank bleiben wollen: Finger weg von zu viel Alkohol!

Frauen und Alkohol

Frauen vertragen weniger Alkohol als Männer, genau genommen nur halb so viel. Bei Frauen ist der Blutalkoholgehalt nach derselben Alkoholmenge und gleichem Körpergewicht um ca. ein Fünftel höher als bei Männern. Das liegt daran, dass Frauen prozentual mehr Fettgewebe und weniger Blut und Muskelmasse als Männer haben. Muskeln können aber mehr Wasser speichern als Fettgewebe. Der Flüssigkeitsanteil bei Männern beträgt etwa 70 %, bei Frauen etwa 60 % des Körpergewichtes. Im männlichen Körper wird Alkohol also besser verdünnt als im weiblichen.
Alkoholkonsum in der Schwangerschaft ist sehr gefährlich für das ungeborene Kind. Er führt zu Fehlbildungen, Untergewicht, Wachstumsstörungen und körperlichen und geistigen Entwicklungsrückständen des Ungeborenen ***Schwangere Frauen sollten in jedem Fall völlig auf Alkohol verzichten.***

Alkohol und Gewalt

Unter Alkoholeinfluss werden viele Leute aggressiv und gewalttätig. Eine gereizte Stimmung kann schnell entgleisen und zu unangenehmen und gefährlichen Situationen auch für unbeteiligte Personen führen. Die meisten Gewalttaten werden laut Statistik im alkoholisierten Zustand verübt. Bei vielen sexuellen Gewalttaten ist ebenfalls häufig Alkohol im Spiel. **Vor allem für Frauen und Mädchen erhöht sich im betrunken Zustand die Gefahr, Opfer von sexuellen Übergriffen und Gewalttaten zu werden, da zum einen die Hemmschwelle sinkt, zum anderen ihre alkoholbedingte Wehrlosigkeit von manchen als Zustimmung zum Sex gewertet wird.**

Alkohol und Drogen

In der Party- und Clubszene wird Alkohol häufig mit anderen illegalen Drogen wie Ecstasy, Speed, Kokain, etc. kombiniert. Die Wechselwirkungen von Alkohol und Medikamenten oder anderen illegalen Drogen sind unberechenbar und können sogar lebensgefährlich sein. Alkohol verstärkt oftmals die Wirkung anderer Drogen. Das birgt ein erhebliches gesundheitliches Risiko. Auch das Risiko eine Alkoholvergiftung zu bekommen, ist stark erhöht, da die Droge die Wirkung des Alkohols überdeckt. Besondere Vorsicht ist bei der Kombination von Alkohol und GHB (liquid Ecstasy) geboten, da gerade diese Mischung zum Koma und schließlich zum Tod führen kann.

Also besser Finger weg vom Drogenmix!

Alkohol im Straßenverkehr

Wer betrunken Auto fährt, hat ein hohes Unfallrisiko. Die meisten Verkehrsunfälle passieren unter Alkoholeinfluss.

Jeder 8. Verkehrstote in Deutschland ist auf Alkohol am Steuer zurückzuführen!

In Deutschland gilt seit 2001 die 0,5 Promille-Grenze. Mit 0,5 Promille darf man nicht mehr am Verkehr teilnehmen – auch nicht mit dem Fahrrad. Aber: Bei einen Unfall, auch bei einem ganz kleinen, hat man schon ab 0,3 Promille eine Menge Ärger – und zwar unabhängig ob man Schuld hat oder nicht. Es drohen Punkte im Verkehrszentralregister in Flensburg und eine saftige Geldstrafe, der Versicherungsschutz kann teilweise oder ganz erlöschen. Außerdem ist der Führerschein schnell weg. Ab 1,1 Promille wird man als fahruntüchtig eingestuft mit der Folge: Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder Geldstrafe, Punkte in Flensburg und Führerscheinentzug für mindestens ein halbes bis zu fünf Jahren. Vor allem aber bringt ein betrunkener Fahrer sich und andere Verkehrsteilnehmer in große Gefahr.

Alkohol und Sex

Alkohol macht zwar offener und kontaktfreudiger, aber zugleich fallen auch die Hemmungen weg. Schnell landet man mit jemandem im Bett. Und das Erwachen am nächsten Tag fällt dann nicht selten alles andere als angenehm aus. Alkohol kann auch der totale Sex-Killer sein, da die Erektionsfähigkeit des Mannes stark abnimmt. Auch die Fähigkeit im Rausch einen Orgasmus zu erleben, ist eingeschränkt. Zudem steigt bei hohem Alkoholpegel die Risikobereitschaft und so wird Safer Sex (Sex mit Kondom) häufig vernachlässigt. Hier ist Vorsicht geboten! Kondome schützen nicht nur vor ungewollter Schwangerschaft, sondern als einziges Verhütungsmittel auch vor sexuell übertragbaren Krankheiten, wie HIV/Aids oder Hepatitis C.

Alkohol und Jugendschutz

In Deutschland regelt das Jugendschutzgesetz (§ 9 JuSchG) die Abgabe alkoholischer Getränke an Jugendliche. Demnach dürfen Branntwein oder branntweinhaltige Getränke (z.B. Alkopops mit Wodka, Rum, Tequila, etc.) erst an 18-Jährige abgegeben werden, andere Alkoholarten, wie z.B. Bier und Wein dürfen bereits an 16-Jährige abgegeben werden.

Was tun im Notfall

Zuviel Alkohol im Blut kann richtig gefährlich werden. Alkohol hat einen dämpfenden Effekt auf das zentrale Nervensystem. Dadurch kann es zu Bewusstseinstrübung, Gedächtnislücken (Filmriss) bis hin zur Bewusstlosigkeit kommen. Im schlimmsten Fall kann eine Alkoholvergiftung auftreten, die zur Atemlähmung und schließlich zum Tod führen kann. Bei Anzeichen für eine Alkoholvergiftung (z.B. extremer Alkoholgeruch, starke Erregungszustände, Sprach- und Gleichgewichtsstörungen, Bewusstseinstrübung bis hin zur Bewusstlosigkeit, etc.) ist es wichtig, schnell und richtig zu reagieren. Rufe sofort einen Rettungsdienst (Notruf 112) und sage, dass es um eine Alkoholvergiftung geht! Versuche in der Zwischenzeit die Person wach zu halten und sorge für eine ruhige Umgebung. Überprüfe Atmung und Puls. Bei Bewusstlosigkeit: Die Person niemals alleine lassen. Bringe sie in die stabile Seitenlage. Sorge dafür, dass die Atemwege frei sind (z.B. Mund von Erbrochenem befreien) Bei Erbrechen Hilfestellung leisten, z.B. der Person helfen, sich aufrecht zu halten. Betrunkenen auf keinen Fall ein Medikament oder andere Drogen verabreichen, um sie aufzuwecken oder sie zu beruhigen. Sorge dafür, dass die Person sich nicht unterkühlt. Betrunkene daran hindern, mit Auto, Mofa oder auch Fahrrad aktiv am Straßenverkehr teilzunehmen, notfalls die Schlüssel wegnehmen.

Häufige Fragen und die richtigen Antworten darauf:

Stimmt es, dass man Alkohol „raus schwitzen“ kann?
90 % des Alkohols wird über die Leber abgebaut. Der Rest wird über die Lunge und die Haut ausgeschieden.

Stimmt es, dass man schneller wieder nüchtern wird, wenn man sich übergibt?
Diese Annahme ist falsch! Beim Erbrechen wird lediglich der Alkohol, der sich (noch) im Magen befindet, nach draußen befördert. Man fühlt sich vielleicht etwas besser, der Blutalkoholspiegel nimmt dadurch leider nicht ab!

Wird man durch Kaffee schneller nüchtern?
Das trifft nicht zu! Kaffee vermittelt womöglich das Gefühl, wacher und leistungsfähiger zu sein. Man hat aber noch genauso viel Alkohol im Blut wie vorher.

Wird Alkohol im Schlaf schneller abgebaut?
Das ist falsch! Der Alkoholabbau in der Leber schwankt etwas im Tagesverlauf. Zwischen 5 und 6 Uhr morgens wird jedoch am wenigsten abgebaut.

Check dein Risiko – Selbsttest

1. Hat dich jemand schon mal darauf angesprochen, dass du ganz schön viel Alkohol trinkst?
2. Hast du unter Alkoholeinfluss schon mal Dinge getan, die dir im Nachhinein leid tun?
3. Hattest du nach Alkoholkonsum schon mal einen „Filmriss“?
4. Ist es schon vorgekommen, dass du beim Trinken nicht mehr aufhören konntest?
5. Trinkst du gezielt Alkohol, um von deinen Problemen abzulenken?

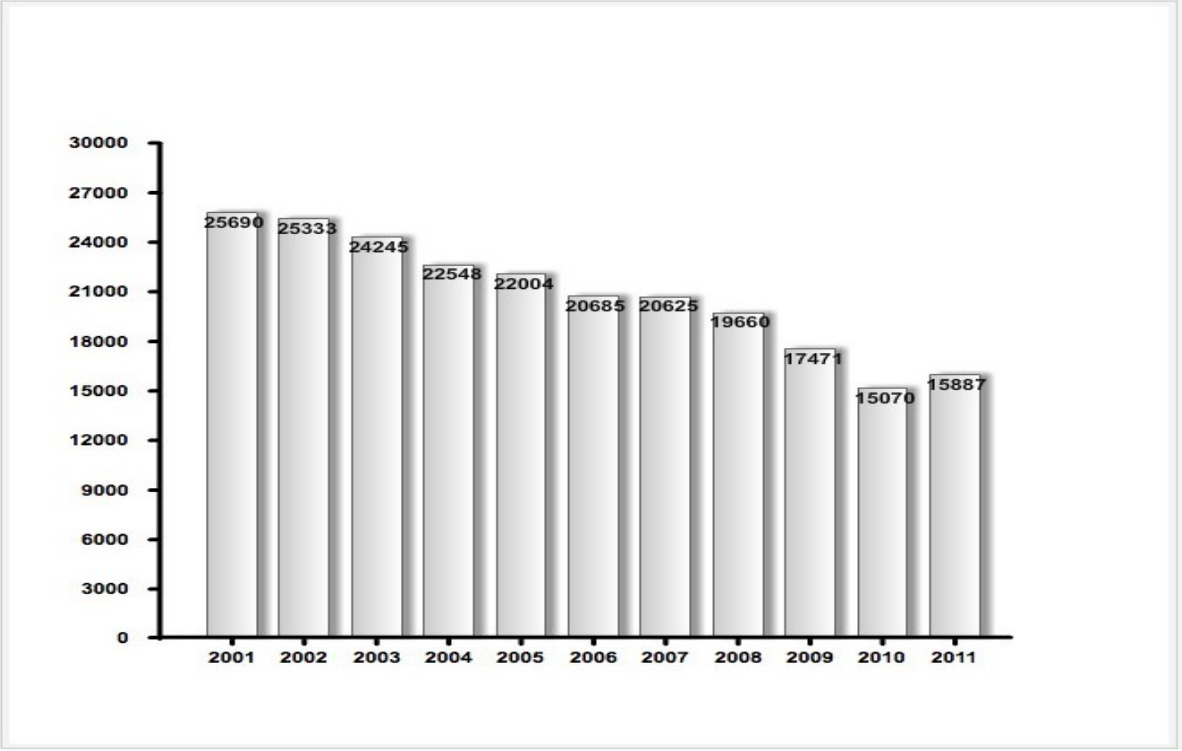
Wenn du zwei oder mehr der fünf Fragen mit ja beantwortet hast, solltest du dir ernsthaft Gedanken über deinen Alkoholkonsum machen.

Tipps, wie du richtig mit Alkohol umgehen kannst, findest du hier:

Tipps

- In bestimmten Situationen ist Alkohol tabu, z.B. am Arbeitsplatz, in der Schule, im Straßenverkehr, beim Sport, in der Schwangerschaft, wenn man krank ist und Medikamente nehmen muss.
- Überrede niemanden zum Trinken, der eigentlich keine Lust hat Alkohol zu trinken. Lass Dich auch selbst nicht zum Trinken überreden.
- Trinke nicht aus Kummer, Ärger, Wut, Unsicherheit oder um Stress in den Griff zu bekommen. Alkohol als Fluchtmittel ist keine gute Lösung. Langfristig gesehen bleiben die Probleme nur ungelöst oder verschlimmern sich sogar.
- Regelmäßige alkoholfreie Pausen von 1-2 Wochen schützen davor, sich an Alkohol zu gewöhnen und abhängig zu werden.
- Vermeide das Durcheinandertrinken verschiedener alkoholhaltiger Getränke. Dies führt rasch zu Übelkeit und Erbrechen. Die Party ist damit gelaufen. Und besonders attraktiv schaut man dabei auch nicht aus. Besser ist es, zwischendurch immer mal zu Wasser und zu anderen Erfrischungsgetränken zu greifen.
- Vermeide das „Nonstop-Hineinschütten“ von Alkohol. Wer sich bewusst einen Vollrausch „ansäuft“, setzt seinen Körper einer enormen Belastung aus.
- Wichtig ist eine ausreichende Mahlzeit vor dem Trinken alkoholischer Getränke. Das verzögert die Aufnahme des Alkohols in die Blutbahn.
- Kombiniere Alkohol nicht mit anderen Drogen. Hier kann es zu nicht abschätzbaren Wechselwirkungen kommen.
- Hast Du Probleme mit Alkohol, dann hole Dir Hilfe bei einer Beratungsstelle
- Weitere Infos findest Du auch unter www.süssesgift.de

Verunglückte bei Alkoholunfällen 2001-2011 (Diagram)



Nikotin

Wirkt auf die Acetylcholin Systeme und so auch auf die Ausschüttung von anderen Neurotransmittern wie z.B. Dopamin und Adrenalin

"Die Zigarette ist das einzige Industrieprodukt, das bei bestimmungsgemäßem Gebrauch zum Tode führt."

(Patrick Reynolds, Enkel des Gründers von Amerikas zweitgrößtem Tabakkonzern)

Rauchen tötet in Deutschland jährlich mehr Menschen als Verkehrsunfälle, Aids, Alkohol, illegale Drogen, Morde und Selbstmorde zusammen.
Jährlich gibt es in Deutschland ca. 110.000 tabakbedingte Todesfälle. Davon entfallen 43.000 auf Krebs, 37.000 auf Kreislauferkrankungen und 20.000 auf Atemwegserkrankungen.

Substanz

Nikotin ist die Wirkstoffsubstanz der Pflanze Tabacum nicotiana. Ursprünglich stammt die Pflanze aus Amerika, wo sie schon vor Jahrhunderten von den Indianer geraucht wurde. Der Wirkstoff Nikotin entsteht in den Wurzeln der Tabakpflanze und wandert während des Reifungsprozesses in die Blätter. Diese werden getrocknet und fermentiert um daraus Tabak, Zigaretten oder Zigarillos herzustellen. Nikotin wird durch das Verglimmen des Tabaks frei. Der Rauch einer Zigarette enthält im Durchschnitt je nach Marke zwischen 0,1 und 1,4 mg Nikotin. Nikotin ist ein hoch suchterzeugender Stoff. Sein Suchtpotential ist mit dem von Heroin vergleichbar. Neben dem Tabak enthält Nikotin viele weitere giftige Beimischungen wie Teer, Blausäure, Kohlenmonoxid, Ammoniak, Benzol, Formaldehyd, Hydrazin, Chrom, Nickel, Stickstoff, Arsen etc.. Außerdem werden dem Tabak verschiedene Geschmacksstoffe wie Zimt, Kakao, Lakritze etc. zugesetzt, denn pur würde der Tabak niemandem schmecken und die Zusatzstoffe helfen den natürlichen Hustenreflex zu unterdrücken.

Psychische Wirkung:

- Hochstimmung, Wohlgefühl
- Gefühl, fit und wach zu sein
- Steigerung der Konzentration
- Verringerung des Hungergefühls
- Anregend oder beruhigend (bivalentes Wirksystem)

Körperliche Wirkung:

- beim ersten Probieren: oft Übelkeit, Schwindelgefühle, Blutdruckabfall, Herabsetzung der Körpertemperatur, Herzrasen
- Anstieg von Blutdruck und Herzfrequenz
- verminderter Sauerstofftransport durch Gefäßverengung
- Abkühlung der Haut durch Durchblutungsstörungen, in Folge dessen Frieren
- erhöhte Aktivität des Magen-Darm-Trakts
- Verringerung des Appetits und Hungergefühls

Regelmäßiger Tabakkonsum führt sowohl zu einer psychischen als auch zu einer körperlichen Abhängigkeit. Ca. 50 mg oral aufgenommen sind tödlich.

Kurzzeitwirkung

Nikotin wird durch die Mundschleimhaut direkt aufgenommen und gelangt über den Blutkreislauf ins Gehirn. Das Nikotin erreicht das Gehirn schon innerhalb von 7 bis 8 Sekunden. Nikotin hat ähnliche Auswirkungen auf die Dopaminausschüttung im Gehirn wie Heroin, Amphetamine und Kokain (WHO 1999).

Langzeitwirkung

Zigaretten rauchen erhöht das Krebsrisiko deutlich. Die Sterblichkeitsrate bei Rauchern mittleren Alters ist doppelt so hoch wie bei Nichtraucher!

Folgen des Rauchens sind:

- Akute und chronische Infektionen der Atemwegserkrankungen
- Zähne verfärben sich bräunlich
- Fingernägel werden gelb
- Rauchen fördert die Faltenbildung im Gesicht
- Rauchen fördert Impotenz, Unfruchtbarkeit
- Beeinträchtigung von Geruchs- und Geschmackssinn
- Körperlicher Leistungsabfall
- schlechtere Durchblutung --> Frieren
- chronische Bronchitis oder Raucherhusten durch Belastung der Atemwege
- Rauchen lässt die Haut altern und fahl werden, da sie wegen des Nikotins nicht mehr richtig durchblutet wird.
- die Mundschleimhaut wird schlechter durchblutet, das kann zu schweren Entzündungen bis hin zum Zahnausfall führen.
- Lungen-, Herz- und Kreislauferkrankungen
- Magen- und Darmgeschwüre
- Rauchen fördert die Wahrscheinlichkeit an Demenz oder Alzheimer zu erkranken
- Nieren- und Harnwegserkrankungen
- fördert die Entstehung von Krebs (z.B. Haut-, Lungen- oder Kehlkopfkrebs)
- Wundheilstörungen
  Auch Passivrauchen ist gefährlich! Der Raucher nimmt selber etwa ¼ des Rauches auf (Hauptstrom), ¾ gehen aber direkt in die Raumluft (Nebenstrom), also in die Umgebung und belasten den Passivraucher. Passivraucher haben ein bis zu 40% höheres Krebsrisiko.

Vorsicht Mädels!

Der gleichzeitige Konsum von Tabak und der Pille ist ein gefährlicher Mix! Rauchen verengt die Blutgefäße und die Pille verstärkt diesen Effekt, das kann zu Durchblutungsstörungen, Thrombose und dadurch möglicherweise zu einem Herzinfarkt, Schlaganfall oder einer Lungenembolie (Verschluss von Blutgefäßen in der Lunge) führen. Rauchen in der Schwangerschaft schadet der Gesundheit des Kindes. Die Gefahr von Früh-, Fehl- bzw. Totgeburten und Entwicklungs- bzw. Wachstumsstörungen des heranwachsenden Kindes erhöht sich um ein Vielfaches. Nikotin sorgt für eine schlechtere Durchblutung der Nabelschnur und damit für eine Unterversorgung des Babys. Dadurch besteht eine erhöhte Neigung zu Miss- bzw. Fehlbildungen oder Untergewicht des Neugeborenen.
Rauchen verändert den weiblichen Östrogen-Spiegel. Das kann die Fruchtbarkeit mindern und später zu einem früheren Eintritt in die Wechseljahre. Durch den veränderten Östrogenspiegel besteht auch ein höheres Risiko für Osteoporose (verstärkter Knochenabbau).

Recht

Für die Abgabe von Tabakwaren und das Rauchen in der Öffentlichkeit steigt das Mindestalter ab dem 1. September 2007 von 16 auf 18 Jahre. Zigarettenautomaten müssen bis Anfang 2009 entsprechend umgerüstet werden (Umstellung auf Chipkarten), damit Jugendliche unter 18 Jahren keinen Zugang mehr haben. In Bayern gilt ab Januar 2008 das schärfste Nichtrauchergesetz in ganz Deutschland. Der Landtag hat beschlossen , dass das Rauchen in Behörden, Schulen, Krankenhäusern, Kindergärten, Gaststätten und Bierzelten verboten wird. Anders als etwa in Baden-Württemberg und Niedersachsen gilt für Raucher in bayerischen Gaststätten künftig ein Totalverbot. Auch das Rauchen in Clubs und Diskotheken ist ab 2008 nicht mehr erlaubt. Ausnahmen sind nur für geschlossene Gesellschaften, Vereinsheime oder Raucherclubs vorgesehen. Allerdings muss es sich dabei um einen "echten Club" handeln mit Mitgliederausweisen und -beiträgen.

Teste dich!

Wenn du schon bereits bist aufzuhören, dann findest du nachfolgend Tipps, die dir das Aufhören erleichtern. Bist du bereit? Du brauchst noch eine kleine Motivationshilfe? Dann schau dir mal an, wie viel du so verqualmst. Rauchen kostet Asche.

Aufhören! Mit dem Rauchen!

Du willst mit dem Rauchen aufhören? Dann mal los!

Gut vorbereitet ist halb gewonnen!

Notiere ein paar Tage für jede Zigarette, die du rauchst einen Strich auf einen Zettel, oder direkt auf die Packung. Mach den Strich immer direkt bevor du dir eine anzündest! Abends kannst du sehen, wie viel du wirklich geraucht hast. Vielleicht ist es dir durch das Aufschreiben auch schon bewusster geworden wann du rauchst und du hast schon ein paar weggelassen. Schreib dir ein paar Tag lang auf in welcher Situation und wie viel du rauchst Schau dir dann die Listen an, und überlege dir, warum du in den verschiedenen Situationen geraucht hast, und was du stattdessen tun kannst. Ein Beispiel: wenn du feststellst, dass du gerne zur Entspannung rauchst, dann überlege dir mal, was dich noch entspannt: gute Musik hören, mit der Freundin ein Dauertelefonat führen etc...!

Los geht`s!

Lege einen Tag fest, an dem du aufhörst, am besten noch in den nächsten 10 Tagen, ansonsten lässt deine Entschlusskraft vielleicht wieder nach. Mach es verbindlich! Erzähl, dass du aufhören möchtest, in deiner Wohnung nicht mehr geraucht werden darf etc.. Umso mehr davon wissen, umso besser. Du kannst auch mit Freunden eine Wette abschließen, damit schaffst du dir einen Anreiz das Rauchen zu lassen.

Räum alles weg!

Leichter wird es, wenn du alle Rauchutensilien verschwinden lässt, dass heißt Ascher, Zigaretten, Feuerzeug etc. ausmisten.

Darum!

Überlege dir deine 3 wichtigsten Gründe für das Aufhören, z.B. ich möchte gesünder leben, mehr Ausdauer, keine stinkenden Klamotten mehr, besseren Atem, schönere Haut. Sage dir diese Gründe immer wieder vor. Das Besinnen auf die Gründe hilft dir später über die schwierige erste Zeit weg.

Was du statt rauchen tun kannst:

Alles, was dich ablenkt: Kaugummi kauen, stolz berichten, dass man aufgehört hat, einen Spaziergang machen, eine Entspannungsmethode lernen (es gibt dazu auch gute CDs mit denen du daheim lernen kannst), Sport treiben, ein neues Hobby beginnen, beim Telefonieren auf einen Block kritzeln, die Hände mit Knetmasse o.ä. beschäftigen. Vor allem Bewegung lenkt dich vom Rauchen ab und tut deinem Körper gut, auch Entzugserscheinungen wie kribbelig sein, können dadurch verschwinden. Gut ist wenn du die erste Zeit Orte und Situationen meidest, an denen du immer geraucht hast, wie z.B. die Kneipe, geh stattdessen einfach ins Kino oder mach mit Freunden eine Radtour.

Alles wird besser!

Die ersten Tage sind manchmal hart, aber es wird jeden Tag besser!!! Körperliche Reaktionen sind ein Zeichen dafür, dass dein Körper sich vom Nikotin erholt. So hustet man oft in der Anfangszeit manchmal mehr, das ist aber kein Raucherhusten, sondern deine Lunge reinigt sich und hustet die Ablagerungen ab. Nach spätestens 2 Wochen ist alles überstanden. Schau dir auch die Liste (siehe nächster Punkt) an und freue dich über die Veränderungen.

Schon 20 Minuten nach der letzten Zigarette fängt dein Körper an sich zu regenerieren!

20 Minuten nach der letzten Zigarette

Puls und Blutdruck sinken auf normale Werte, deine Händen und Füßen sind nicht mehr kalt, sondern normal warm

Nach 8 Stunden

Küssen erlaubt! Kein giftiges Kohlenmonoxid mehr im Blut, der Raucheratem ist weg, Sauerstoffspiegel steigt auf die normale Höhe

Nach 24 Stunden

Das Risiko einen Herzinfarkt zu bekommen sinkt

Nach 48 Stunden

Riech mal! Die Nerven-Enden beginnen mit der Regeneration. Geruchs- und Geschmackssinn verfeinert sich wieder, du kannst wieder besser riechen und schmecken.

Nach 3 Monaten

Blutzirkulation hat sich verbessert, Lungenkapazität ist um 30 Prozent gesteigert, du hast wieder mehr Puste und gehen wird leichter

Nach 1 bis 9 Monaten

Hustenanfälle, Verstopfung der Nasen-Nebenhöhlen und Kurzatmigkeit gehen zurück. Die Lunge wird allmählich gereinigt, indem Schleim abgebaut wird. Raucherhusten und Kurzatmigkeit verschwinden. Die Infektionsgefahr verringert sich und körperliche Energiereserven werden vermehrt mobilisiert, die Leistungsfähigkeit steigt.

Nach 1 Jahr

Das Herzgefäßerkrankungsrisiko ist halb so groß wie bei Rauchern

Nach 5 Jahren

Das Risiko an Lungenkrebs zu sterben, verringert sich fast um die Hälfte. Das Krebsrisiko von Mundhöhle, Luft- und Speiseröhrenkrebs ist noch halb so groß wie bei einem Raucher. Das Schlaganfallrisiko sinkt.

Nach 10 Jahren

Das Lungenkrebsrisiko ist so hoch wie bei einem Nichtraucher. Das Krebsrisiko von Mundhöhle, Luft- und Speiseröhre, Harnblase, Niere und Bauchspeicheldrüse sinkt.

Nach 15 Jahren

Geschafft! Das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls ist nicht höher als bei einem Nichtraucher

Gönne dir was!

Belohne dich für das Nichtrauchen. Überlege dir, wie viel Geld du schon durch das Aufhören gespart hast, und gönne dir davon was schönes. Z.B. zwei Tage nicht geraucht ein Kinobesuch, nach einer Woche Nichtrauchen kannst du dir schon die neueste CD deiner Lieblingsband leisten.

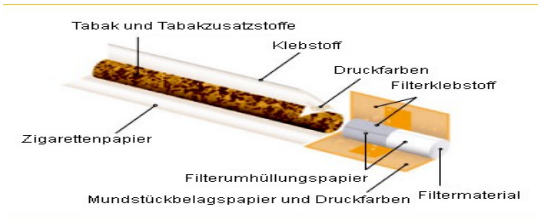
Keine Angst vorm Zunehmen!

Es kann zwar sein, dass du ohne das Nikotin mehr Appetit hast, muss aber nicht gleich heißen, dass du auch zunimmst. Wenn du vernünftig isst, also mehrere über den Tag verteilte ausgewogene Mahlzeiten und ausreichend trinkst, stehen die Chancen gut. Lenke dich anders vom Rauchen ab, als durch Essen (siehe Punkt was stattdessen tun), und ersetze nicht einfach die Zigarette durch Süßigkeiten. Auch in dieser Hinsicht tut dir etwas Bewegung gut, sie lenkt dich nicht nur von der Lust auf die Zigarette ab, sondern hilft dir auch in Form zu bleiben. Es muss ja nicht gleich der 2-stündige Aerobic Kurs sein, fahre doch einfach mal mit dem Fahrrad, statt mit dem Auto, baue mehr Bewegung in deinen Alltag ein (z.B. die Treppe nehmen, statt dem Aufzug). Schau dir doch mal die Tipps unter der Rubrik `Gesundheitstipps – Ernährung` an. UND: bewusst gesund ernähren heißt nicht Dauer-Diät!!

TIPP: wenn du gerne mehr Unterstützung beim Aufhören hättest, dann melde dich bei dem **Raucherentwöhnungsprogramm** der BzgA an. Dort kannst du dich 4 Wochen lang kostenlos und anonym beim Aufhören begleiten lassen!

Pass auf!

Auch wenn du erfolgreich aufgehört hast, wirst du noch eine Weile Lust auf eine Zigarette haben. Wichtig ist, dass du dich nicht von der Lust auf die Kippe verleiten lässt, nach dem Motto: „einmal ist kein mal“. Zigaretten haben ein sehr hohes Suchtpotential, bereits eine kann dich wieder zum Raucher machen. Wenn die Lust dich einholt: denke daran, warum du aufgehört hast (deine 3 wichtigsten Gründe!), lenke dich ab, hole dir Unterstützung von Freunden, Familie, etc. die dich während des Aufhörens schon unterstützt haben. Gönne dir was!



Links zum Rauchen aufhören

Just-be-smokefree
Raucherentwöhnungsprogramm für Jugendliche und Erwachsene

Rauchfrei
Seite der BZgA zum Aufhören, Teilnahme an Raucherentwöhnungsprogramm per Internet möglich, Test welcher Rauchtyp bin ich? Bin ich bereit aufzuhören? Was kostet mich das Rauchen?

Leben ohne Qualm
Nichtraucherkampagne der Landeskoordinierungsstelle Suchtvorbeugung NRW

Feel free to say no
Jugendkampagne der Europäischen Union, Seite in englisch

Be smart dont start
Wettbewerb für Schulklassen 8. Jahrgangsstufe

Allgemeine Infos über Nikotin/Tabak:

Deutsche Krebshilfe

Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen

Literaturtipps

- **"Ja - Ich werde rauchfrei."**
  Raucherentwöhnungsprogramm
- **Stop smoking - Boys; Stop smoking - Girls**
  Broschüren zum Thema Rauchen Aufhören von der BzgA
  (Ergänzung zur Homepage rauch-frei.info)
- **Auf dem Weg zur rauchfreien Schule**
  ein Leitfaden für Pädagogen zum Umgang mit dem Rauchen. Köln 2003
- **Rauchen** – Materialien für die Suchtprävention in den Klassen 5-10
- **Rauchen –** Missbrauch - Abhängigkeit, Sucht
  Informationsschrift des Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Gesundheit
- Achim Wüsthof, Verena Böning:
  Kippen: Leben ohne Zigaretten
  München: Urban und Fischer, 2002
- Allen Carr:
  Endlich Nichtraucher!
  München: Goldmann,1992

Cannabis

Imitiert Anandamid und wirkt dadurch im Endo-Cannabinoidem Systeem. THC vermischt sich außerdem mit GABA und neutralisiert so die hemmende Wirkung von GABA. Es wird dadurch mehr Dopamin freigesetzt als normal.

Das Endo-Cannabinoide System hat sich unabhängig viele Millionen Jahre vor der Pflanze entwickelt. Das Endo-Cannabinoide System ist nicht „extra" für THC da!

Substanz

Cannabis ist der Name der indischen Hanfpflanze, die den psychoaktiven Wirkstoff Tetrahydrocannabinol (THC) enthält. Dieser Wirkstoff verursacht einen Rauschzustand. In unseren Breitengraden sind die zwei Cannabis-Varianten Haschisch und Marihuana gebräuchlich: Als Marihuana (Gras) bezeichnet man die getrockneten Blütenblätter, Stängel und Blätter der Pflanze. Unter Haschisch (Dope, Shit, Piece) versteht man das getrocknete Harz aus den Drüsenhaaren der weiblichen Pflanze. Marihuana ist in der Regel fünf Mal wirksamer als Haschisch. Erwerb, Besitz und Handel sind strafbar.

Einnahme

Cannabisprodukte werden meist mit Tabak (Joint) oder in Wasserpfeifen (Bong) bzw. Pfeifen pur geraucht. In Fett aufgelöst kann Haschisch auch gegessen oder getrunken werden (z.B. Keksen, Kuchen, Tee). Weniger verbreitet sind Haschisch- (Öl aus dem Harz) und Hanföl (Öl aus dem Samen)

Wirkung

Die Wirkung tritt ca. zehn Minuten nach dem Rauchen ein. Beim Verzehr dauert es eine halbe bis zwei Stunden. Abhängig von der THC-Dosis und der körperlichen und seelischen Verfassung kommt es zu Gefühlen, wie z.B. Gelassenheit, Freude, Angst, Scham, etc. Diese können sowohl gleichzeitig auftreten oder ineinander wechseln. Hohe Dosen führen zu Antriebslosigkeit und Gleichgültigkeit der Umgebung gegenüber.
Je nach Stärke des Rausches verändert sich die Sinneswahrnehmung (Farb- und Geräuschempfinden) und das Raum-Zeit-Gefühl (meist Verlangsamung). Das logische Denken ist gestört, die Konzentration stark herabgesetzt. Vereinzelt können Halluzinationen auftreten, vor allem bei sehr hoher Dosierung. Beim Rauchen von Cannabis tritt die Wirkung in wenigen Minuten ein und hält ca. zwei bis drei Stunden an. Beim Inhalieren durch die Wasserpfeife ist die Wirkung intensiver. Nach Verzehr von Keksen o.ä. tritt die Wirkung dagegen erst nach einer halben bis zwei Stunden ein. Je nach Füllzustand des Magens dauert der Rausch bis zu fünf Stunden. Wegen der schlechteren Steuerbarkeit im Vergleich zum Rauchen ist beim Verzehr von Haschischprodukten die Gefahr der Überdosierung größer.

Kurzzeitwirkungen

Mit dem Einsetzen der Wirkung kann es zu Mundtrockenheit, geröteten Augen, erweiterten Pupillen, Blutdruckabfall, leicht herabgesetzter Körpertemperatur, gesenktem Blutzuckerspiegel und Auftreten von Schwindelgefühlen kommen. Bei Überdosierung, die unter Umständen schon durch einige Züge erreicht werden kann, können Übelkeit, Erbrechen, Kreislaufprobleme, Halluzinationen und Angstzustände auftreten.

Langzeitwirkungen

Bei regelmäßigem Konsum kann es zu einer allgemeinen Antriebslosigkeit bis hin zum völligen Amotivationssyndrom und depressiven Verstimmungen kommen. Es treten möglicherweise irreversible Schädigungen des Kurzgedächtnisses sowie Persönlichkeitsveränderungen auf. Die ursprüngliche Leistungsfähigkeit geht verloren.
Bei psychisch vorbelasteten Personen kann der Konsum von Cannabis schwere psychische Erkrankungen (z.B. drogeninduzierte Psychosen) auslösen. Eine solche Vorbelastung ist in der Regel nicht bekannt.
Bei Schwangeren besteht das Risiko, das Kind gesundheitlich zu schädigen!
Bei regelmäßigem und hochdosiertem Cannabiskonsum kann sich zusätzlich zu einer schweren psychischen Abhängigkeit auch eine leichte körperliche Abhängigkeit entwickeln. Beim Absetzen der Droge kommt es neben psychischen Entzugserscheinungen (z.B. Gereiztheit, Nervosität, Schlafstörungen) auch zu körperlichen Entzugssymptomen (z.B. Schwitzen, Kopfschmerzen, Übelkeit). Diese sind im Vergleich zu anderen Drogen (z.B. Opiate, Alkohol) wesentlich weniger ausgeprägt. Die Symptome treten meist 24 bis 48 Stunden nach dem letzten Konsum auf und dauern in der Regel bis zu einer Woche an, im Höchstfall bis zu 14 Tage.
Nicht zu vergessen: Regelmäßiger Cannabiskonsum erhöht das Lungenkrebsrisiko enorm, da die aufgenommene Menge an krebserregenden Stoffen beim Joint rauchen höher ist als beim Zigarettenrauchen. Dies liegt daran, dass der Cannabisrauch in der Regel tiefer inhaliert und der Rauch länger in der Lunge gehalten wird als der Zigarettenrauch.
Joint-Filter sind im Normalfall kleine, gerollte Kartonstücke, die keine Schadstoffe filtern können. Zigarettenfilter filtern hingegen einen Teil der giftigen Substanzen.

Nachweisbarkeit

THC hat im Körper eine Halbwertszeit (Zeit in der sich die Menge der eingenommenen Droge halbiert) von ca. 52 Stunden. Im Blut kann THC bis zu drei Tage, dessen Abbauprodukte bis zu drei Wochen nachgewiesen werden. Im Urin kann THC von einer Woche bis zu drei Monaten nachgewiesen werden (je nach Intensität und Häufigkeit des Konsums). In den Haaren ist THC mehrere Monate nachweisbar.
Bei Nachweis von Cannabis im Straßenverkehr können Bußgeld und Führerscheinentzug drohen.
Durch die hohe Fettlöslichkeit und die Einlagerung des THC im Fettgewebe ist der Konsum von Cannabis von allen Drogen am längsten nachweisbar.

Mischkonsum

- **Cannabis und Ecstasy:**
  Cannabis kann die Ecstasy-Wirkung dämpfen, aber auch genau das Gegenteil bewirken. Es kann zu starken Halluzinationen und Bewegungsunfähigkeit kommen. Durch den Konsum von Ecstasy wird die austrocknende Wirkung verstärkt. Dies kann zu einem Hitzschlag, Nierenversagen und Bewusstlosigkeit führen.
- **Cannabis und Speed/ Crystal/ Ecstasy:**
  Zeitgleicher Konsum von Speed/ Crystal/ Ecstasy und Cannabis kann zu extremen Kreislaufbeschwerden führen.
- **Cannabis und Alkohol:**
  Das Mischen von Cannabis und Alkohol hat häufig starke Übelkeit und Erbrechen zur Folge und kann im Extremfall zu einer Alkoholvergiftung führen.

Bei jedem Mischkonsum besteht eine erhöhte Gefahr sich zu Schädigen

Hilfsangebote für Kiffer

Kiffst du zu viel oder zu häufig? Hast du schon versucht, deinen Konsum einzuschränken und es hat bisher nicht geklappt?

Wenn es dir so ähnlich geht, dann könnten folgende Angebote für dich interessant sein.
Es gibt einen sehr guten Online Informations- und Beratungsservice:

- „Quit the Shit“

  Hier werden Cannabiskonsumenten über einen Zeitraum von 50 Tagen online begleitet und bei ihrem persönlichen Vorhaben unterstützt. Die Teilnahme ist kostenlos und anonym.

  Zusätzlich gibt es zwei weitere Angebote für Cannabiskonsumenten:

- „CANDIS“

  Das CANDIS-Programm ist das erste verhaltenstherapeutisch-orientierte Entwöhnungsprogramm, das in Deutschland speziell für Jugendliche (>= 16 Jahre) und Erwachsenen mit problematischem Cannabiskonsum entwickelt und umfassend wissenschaftlich erprobt wurde. CANDIS wird von 10 Suchthilfeeinrichtungen/ Beratungsstellen angeboten. Die Teilnahme ist kostenlos.

- „Realize it!“

  "Realize it" ist ein Beratungsprogramm für Cannabiskonsumentinnen und –konsumenten. Es wird von einer Vielzahl von Beratungsstellen in der Schweiz und in Deutschland durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Weiterführende Literatur

Broschüren:

- Landesarbeitsgemeinschaft Suchtvorbeugung NRW. (Hrsg.) „Cannabis Hanf, Hasch, Gras, Pot“ Infobroschüre für Eltern, LehrerInnen und Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen Zu bestellen bei GINKO Kaiserstr. 90, 45468 Mühlheim/Ruhr

Bücher:

- Jürgen Neumeyer (Hg): Cannabis.Gersthofen , Schickert Verlag 1996
- Arbeitsgruppe Hanf & Fuß: „Unser gutes Kraut“ Das Portrait der Hanfkultur. Solothurn/Lährbach: Nachtschatten Verlag 1994
- Lester Grinspoon, James, Bakalar: „Marihuana: Die verbotene Medizin“ Frankfurt:Zweitausendeins Verlag, 1994
- Hai/Rippchen: „Hanf-Handbuch“ Solothurn: Nachtschattenverlag 1996
- Schmidtbauer, W.E.: „Handbuch der Rauschdrogen“ Fischerverlag, F.a.M, 1989

Ecstasy (pillen, xtc, e)

In erster Linie erhöht XTC_ die Ausschüttung von Serotonin in den Synaptischem Spalt in dem es die Transporter nicht nur blockiert sondern auch umpolt. Diese schütten dadurch Serotonin aus anstatt es wieder in das Axon aufzunehmen. So erhöht sich die Menge an Serotonin im Synaptischem Spalt, die schon durch das blockieren der Transporter erhöht wurde, dadurch noch weiter. In den letzten Jahren wurde deutlich das regelmäßiger XTC Konsum Gehirnschäden verursachen kann. Das geschieht Durch die Abbauprodukte von XTC, und/oder durch die Abbauprodukte von fälschlicher Weise in die Serotonin Axone aufgenommenes Dopamin, was so die Axone beschädigt. Die Droge wirkt auch in geringem Maß auf Adrenalin, Noradreanalin und Dopamin gesteuerte Neurone.

Substanz

Ecstasy, XTC oder E ist ein Sammelbegriff für verschiedene Substanzen mit ähnlicher chemischer Struktur und Wirkung. Neben MDMA fallen auch die chemisch artverwandten Substanzen MDA, MDE, MDEA und MBDB unter den Oberbegriff „Ecstasy“.
Als Beimengungen und auch als Hauptwirkstoffe sind Amphetamine, Halluzinogene (z.B. DOB), Koffein und andere toxische Substanzen wie PMA und Atropin in den Pillen zu finden. Name, Farbe, Größe und Form der Tabletten sagen nichts oder nur wenig über Qualität und Inhaltsstoffe aus. Von bestimmten Pillen werden häufig Nachahmungen (Plagiate) hergestellt. Somit können ähnlich aussehende Pillen völlig verschiedene Inhaltsstoffe beinhalten – also Vorsicht! Eine Pille enthält in der Regel 50 bis 150 mg MDMA oder artverwandte Substanzen. Ecstasy ist wie alle Amphetamin-abkömmlinge nach dem Betäubungsmittelgesetz (BtMG) eine illegale Substanz. Erwerb, Besitz und Handel sind strafbar.

Einnahme

Ecstasy wird in verschiedenen Erscheinungsformen angeboten: Entweder als weißes, kristallines Pulver in Kapseln - oder wie in den meisten Fällen - als runde, flache Tabletten mit unterschiedlichen Prägemotiven (z.B. Delphin, Mitshubishi etc.).

Wirkung

Ecstasy bewirkt im Gehirn die Ausschüttung des körpereigenen Botenstoffes Serotonin (Glücksgefühlsauslöser) und verhindert gleichzeitig die Aufnahme des Serotonins in den körpereigenen Speicher. In geringem Maße bewirkt die Droge auch die Freisetzung von Dopamin und Noradrenalin (höhere Leistungsfähigkeit). Das Wirkungsspektrum von Amphetaminderivaten kann je nach Ausgangsstoff unterschiedlich sein: Bei MDMA, MDA eher antriebssteigernd und euphorisierend, bei MDE, MDEA eher dämpfend und halluzinogen. In der Regel fühlt man sich entspannt, weniger gehemmt und hat das Gefühl alles intensiver zu erleben. Das Wirkungsspektrum umfasst Euphorie, Gefühlsintensivierung, Empathie, erhöhte Kontaktbereitschaft, verbesserte Introspektion (Selbstbeobachtung), erhöhte Kommunikationsfähigkeit, Enthemmung, erhöhte Selbstsicherheit, gesteigertes Vertrauen, Angstminderung, etc. Die Wirkung ist auch sehr von individuellen Faktoren abhängig (z.B. psychische Verfassung, Stimmung oder Persönlichkeit, Absicht der Einnahme, erwartete Drogenwirkung, körperlicher Zustand) sowie dem äußeren Umfeld, d.h. dem psychischen und sozialen Kontext der Drogeneinnahme.

Kurzzeitwirkungen

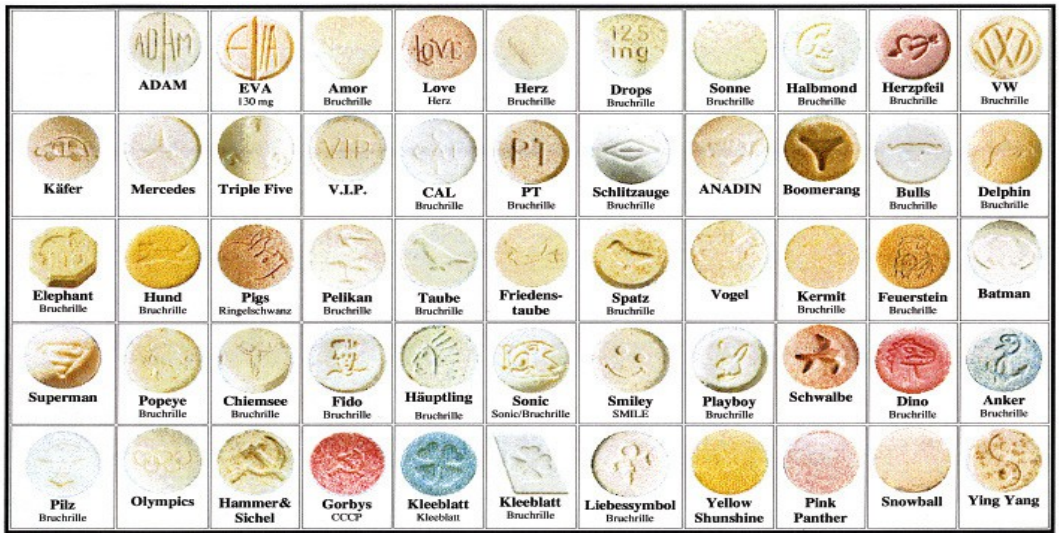
Die positiv erlebten Effekte werden begleitet von einer Steigerung des Blutdrucks, einer Beschleunigung der Herzfrequenz bis hin zu Herzrasen, Muskelkrämpfen, Erweiterung der Pupillen, Schwitzen, Verkrampfungen der Kiefermuskulatur, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Augenzittern, Hitze- und Kältewallungen, Orgasmusverzögerungen, herabgesetzte Libido, motorische Unruhe. Auf psychischer Ebene kann es zu einer Erhöhung der Verletzlichkeit, Angstgefühlen, Verwirrtheit, Wahnvorstellungen und Panikattacken kommen. Warnsignale, wie Erschöpfung, Schmerz sowie Durst- und Hungergefühl werden unterdrückt. So kann es bei langem und pausenlosen Tanzen zu einer gefährlichen Erhöhung der Körpertemperatur (bis 43°) kommen, die zu einer Reihe gesundheitlicher Folgeproblemen führt: Krämpfe, Blutgerinnungsstörungen (Gefahr einer inneren Blutung, Schlaganfallrisiko wird begünstigt), Kreislaufversagen durch Hitzekollaps bis hin zum Wärmetod infolge eines Hitzschlags. Nach Abklingen des E-Films sind Erschöpfungszustände, Müdigkeit, Depressionen, Antriebsminderung, Hautprobleme, Leber- und Nierenbeschwerden, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Kopfschmerzen, Gedächtnisstörungen und Schlaflosigkeit möglich: der sogenannte Ecstasy-Kater.

Langzeitnebenwirkungen

Wird Ecstasy regelmäßig genommen, so nimmt die entaktogene (griech.: "das tiefe Innere berührend") Wirkung ab. Übrig bleibt eine „speedähnliche“ antriebssteigernde und enthemmende Wirkung des Ecstasy. Bei häufigerem Konsum und höheren Dosen kann es zu Leber- und Nierenschäden sowie zu Herzfunktionsstörungen kommen. Neueste Untersuchungen zeigen, dass Ecstasy Hirn- und Nervenschädigungen auslösen kann. Die Folge sind z.B. Gedächtnisstörungen, Konzentrationsschwäche, Sprachstörungen und Persönlichkeitsveränderungen. Ecstasykonsum bewirkt keine körperlichen Entzugserscheinungen, jedoch besteht die Gefahr eine psychische Abhängigkeit zu entwickeln („feiern und gute Laune nur noch auf Pille“).

Nachweisbarkeit

Ecstasy hat eine Halbwertszeit von 7 bis 34 Stunden. Im Blut können diese Substanzen bis zu 24 Stunden, im Urin zwei bis vier Tage und in den Haaren mehrere Monate nachgewiesen werden.



Mischkonsum

- **Ecstasy und Speed/ Crystal:** Hier kommt es zu einer extremen Belastung des gesamten Organismus, die Toxizität (Giftigkeit) der beiden Substanzen nimmt zu und zusätzlich steigt die Gefahr einer Überdosierung. Neben dem Auftreten verstärkter Halluzinationen liegt das eigentliche Problem in der Kombination der erwünschten Wirkungen beider Drogen,
- **Ecstasy und LSD ("candy flipping"):** Diese Kombination führt zu starken Wahrnehmungsveränderungen mit optischen und akustischen Halluzinationen. Die Wirkung beider Substanzen wird verstärkt. Dies kann bis hin zu „Horrortrips“ und drogeninduzierten Psychosen führen.
- **Ecstasy und Kokain:** Das Mischen von Ecstasy mit Kokain führt zu einer erhöhten Herz-Kreislaufbelastung (hoher Blutdruck und beschleunigter Herzschlag). In Folge dessen kann es zu einem starken Flüssigkeitsverlust und einer Beeinträchtigung der Atmung kommen. Auch treten depressive Verstimmungen und unbeabsichtigte Überdosierungen bei dieser Kombination vermehrt auf.
- **Ecstasy und Alkohol:** Durch den Konsum von Ecstasy wird der Alkoholrausch vermindert wahrgenommen. Dies erhöht das Risiko einer Alkoholvergiftung und kann zu Übelkeit und Erbrechen führen. Auch erhöht diese Mischung die Gefahr, eine Hyperthermie (abnorm erhöhte Körpertemperatur) zu erleiden.
- **Ecstasy und Cannabis:** Cannabis kann die Ecstasy-Wirkung dämpfen, aber auch genau das Gegenteil bewirken. Es kann zu starken Halluzinationen und Bewegungsunfähigkeit kommen. Durch den Konsum von Ecstasy wird die austrocknende Wirkung verstärkt. Dies kann zu einem Hitzschlag, Nierenversagen und Bewusstlosigkeit führen.

Speed

Amphetamin regt die vermehrte Ausschüttung von Dopamin, Adrenalin und Noradrenalin an in dem es über die Transporter in das Axon eindringt und alle Bereitgestellten Neurotransmitter auf einmal ausschüttet. Dann blockiert es die Transporter und die MAOs und sorgt so dafür das die NT länger im Synaptischem Spalt verbleiben. Durch die Einnahme über einen längeren Zeitraum werden Dopamingesteuerte Neurone zerstört was es erschwert Glücksgefühle zu empfinden.

Substanz

Speed ist eine Mischung verschiedener Amphetamine mit Verschnittstoffen. In der Regel wird Speed als weißes (manchmal eingefärbtes) Pulver seltener in Tabletten- oder Kapselform sowie als Tropfen angeboten. Der Reinheitsgehalt des am Schwarzmarkt angebotenen Pulvers unterliegt starken Schwankungen von 10% bis zu 80%. Speed wird häufig mit Koffein, Milchpulver, Ephedrin, Paracetamol, etc. gestreckt. Szenenamen sind „Pep“, „Peppen“, „Schnelles“. Amphetamine gehören nach dem BtmG zu den illegalen Substanzen.

Nachweisbarkeit

Speed hat eine Halbwertzeit von 7 bis 34 Stunden. Die Halbwertszeit ist die Zeit in der die Hälfte der eingenommenen Dosis wieder aus dem Körper ausgeschieden ist. In der Regel können die Substanzen im Blut einen Tag, im Urin 2 bis 4 Tage, nachgewiesen werden. In den Haaren sind sie mehrere Monate nachweisbar.

Einnahme

Die pulverförmige Substanz, meist zu 1-Gramm-Portionen in Papierbriefchen oder Plastiktütchen verpackt, wird üblicherweise nasal konsumiert (durch die Nase gesnieft), kann aber auch als Beimischung von Getränken oder in Tabletten- oder Kapselform oral eingenommen werden. Eine seltenere und viel riskantere Form des Konsums von Amphetaminen ist die Injektion. Bei der Injektion von Amphetamin kann es sehr schnell zu einer akuten Vergiftung durch Überdosierung kommen!Die übliche Einzeldosis liegt bei ca. 5 mg bis 30 mg („Line“). Über die Nase konsumiert tritt die Wirkung bei Speed nach 10 bis 20 Minuten ein, oral eingenommen nach 30 Minuten bis einer Stunde.Achtung: Weder Reinheit noch Beimischungen kann man dem Stoff ansehen, das kann zu Überdosierungen führen!

Wirkung

Speed ist eine Psychostimulans und wirkt aufputschend. Durch die Freisetzung der Botenstoffe Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin steigt die Körpertemperatur, Puls und Atmung werden beschleunigt, der Blutdruck erhöht. Schmerzempfinden, Hunger und Schlafbedürfnis werden unterdrückt. Speed steigert die körperliche Leistungsfähigkeit (in kleinen Mengen auch die geistige Leistungsfähigkeit) und ermöglicht so ein nächtelanges Durchtanzen, ohne subjektiv empfundene Ermüdungs- und Erschöpfungszustände. Kontaktfähigkeit und Rededrang sind erhöht („Laber-Flash“). Bei höherer Risikobereitschaft ist die Kritikfähigkeit herabgesetzt. Zudem können Amphetamine euphorisierend und selbstwertsteigernd wirken.Es kann zu visuellen und akustischen Halluzinationen kommen.Die Wirkungsdauer von Speed beträgt durchschnittlich 4 bis 10 Stunden.

Kurzzeitwirkungen

Beim Sniefen kommt es zu einem starken Brennen an Nasen- und Rachenschleimhaut.
Auf physischer (körperlicher) Ebene können auftreten: Pupillenweitung, erhöhter Puls, Zittern, Muskelkrämpfe, Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Übelkeit, erhöhte Körpertemperatur und Appetitlosigkeit sowie Herzrasen und Herzrhythmusstörungen.
Auf psychischer Ebene: Unruhe, Nervosität, Angstzustände, paranoide Gefühlszustände (Verfolgungswahn), Aggressionen, Schlafstörungen. Nach dem Abklingen der Rauschwirkung können starke Erschöpfungszustände und großes Schlafbedürfnis, Konzentrationsmangel, Gereiztheit und Heißhunger auftreten. Es kann auch zu Depressionen kommen.
Bei Überdosierung: Schwindel, Zittern, Schweißausbrüche, Blutdruckabfall, Mundtrockenheit bis hin zum Kollaps. ***Bei Symptomen, die auf eine Überdosierung hinweisen, Notarzt rufen: 19222!***

Langzeitwirkungen

Dauerkonsum von Speed führt zu massiven Schlaf- und Kreislaufstörungen, Nervosität, Unruhe, Gewichtsverlust, Magenschmerzen bis hin zum Magendurchbruch. Auch Hautentzündungen („Speedpickel“) treten auf. Durch die starke Belastung des Herzens ist eine dauerhafte Blutdruckerhöhung möglich. Die Schwächung des Immunsystems bewirkt eine gesteigerte Infektionsanfälligkeit. Das Hirn wird geschädigt, es kann zu paranoiden Wahnvorstellungen bis hin zur Amphetaminpsychose kommen. Zudem kommt es zu einer Toleranzbildung, d.h. um die gleiche Wirkung zu erzielen, muss die Dosis gesteigert werden. Das Risiko eine psychische Abhängigkeit zu entwickeln, ist sehr hoch.

Mischkonsum

- **Speed und Alkohol:** Wirkungen des Alkohols sind nicht spürbar, deshalb kann die Menge des getrunkenen Alkohols nicht abgeschätzt werden, Alkoholvergiftung möglich!
- **Speed und Cannabis:** Cannabis verstärkt die Wirkung von Methamphetamin, es kann zu einer extremen Belastung des Kreislaufs kommen.
- **Speed und Ecstasy:** Wirkungen von Ecstasy nicht spürbar, starke Kreislaufbelastung, hoher Flüssigkeitsverlust.
- **Speed und Kokain:** sehr hohe Kreislaufbelastung, unangenehme Nebenwirkungen!
- **Speed und Beruhigungsmittel/Schlafmittel:** extrem hohe Kreislaufbelastung, kann zum Kreislaufzusammenbruch führen!

Legal Highs & Research Chemicals

Risiken

Der Konsum von "Legal High"-Produkten ist mit erheblichen Gesundheitsrisiken verbunden. Es wurden bereits einige Fälle bekannt, bei denen nach dem Konsum von "Legal Highs" schwere, lebensgefährliche Vergiftungen aufgetreten sind. Hier kann es zu Kreislaufversagen, Ohnmacht, Psychosen, Wahnvorstellungen, Muskelzerfall bis hin zu drohendem Nierenversagen kommen. Die Betroffenen mussten stets notfallmedizinisch behandelt werden. Andere haben starke psychotische Zustände bekommen die sie in den Selbstmord getreiben haben oder sie immer noch verfolgen.

Willst Du Versuchskaninchen spielen?

Substanz

"Legal Highs" sind neue psychoaktiv wirksame Produkte, die von der Drogengesetzgebung noch nicht erfasst sind. Sie werden in der Regel als Fertigprodukte verkauft und enthalten synthetisch wirksame Substanzen, wie z.B. Piperazine, synthetische Cathinone oder synthetische Cannabinoide. Der Name "Legal Highs" vermittelt dem Konsumenten den Eindruck, dass es sich um legale Rauschmittel handelt. Der Handel mit diesen Produkten in sog. Headshops oder in- und ausländischen Internetshops findet jedoch in einer rechtlichen Grauzone statt. Der Grund für die Produktion dieser Substanzen liegt hauptsächlich darin, bestehende Gesetze zu umgehen und möglichst viel Geld damit zu machen. "Legal Highs" werden oft als angeblich legale Ersatzstoffe zu herkömmlichen illegalen Substanzen angeboten (z.B. Ecstasy-Grundstoff MDMA, Amphetamin, Kokain). Sie werden fälschlicherweise als "getarnte Produkte" angeboten, z.B. als "Badesalze", "Raumlufterfrischer", “Düngerpillen” oder "Kräutermischungen". Die Produkte enthalten in der Regel psychoaktive oder ähnlich wirkende chemische Wirkstoffe, die auf den Verpackungen nicht ausgewiesen werden.

Einnahme

Obwohl auf der Verpackung meist der Warnhinweis "nicht zum menschlichen Konsum bestimmt" abgedruckt ist, werden die Produkte zu Rauschzwecken geraucht, geschluckt oder gesnieft (nasal konsumiert). Phantasievolle Gebrauchsanleitungen in einer verschlüsselten Geheimsprache geben den Konsumenten Tipps für den Konsum der "Legal-Highs". Diese Anleitungen sollten auf gar keinen Fall Ernst genommen werden und bieten daher keinerlei Sicherheit im Umgang mit den Produkten.

Bei Symptomen, die auf eine Überdosierung hinweisen, Notarzt rufen: 112!

Problematisch ist auch die häufig fehlende Auflistung der Wirkstoffe auf der Verpackung. Dadurch kann man nie genau wissen, welchen Wirkstoff man sich in welcher Konzentration zuführt. Das Gesundheitsrisiko ist somit unkalkulierbar, da Wirkung, Nebenwirkungen und Langzeitrisiken der meist unerforschten Substanzen nicht eingeschätzt werden können.
Auch die Wirkstoffzusammensetzung eines Produkts wird vom Hersteller im Laufe der Zeit häufig verändert. Somit ist bei wiederholtem Konsum eines bestimmten Produktes nicht mit der gleichen Dosierung und der gewohnten Wirkung zu rechnen. Außerdem kann es zu einem Absetzen der Wirkstoffe in der Verpackung (Ansammlung eines "Bodensatzes") kommen. Dies erklärt ein nicht selten auftretendes Phänomen im Zusammenhang mit dem Konsum von "Legal-Highs": der Konsument erlebt einige Male einen angenehmen Rausch und dann beim Konsumieren der noch verbliebenen Restmenge in der Verpackung (bei gleicher Konsummenge) eine Überdosierung mit sehr unangenehmen Nebenwirkungen.

Die flippige, scheinbar professionelle Aufmachung der "Legal-Highs" und der teilweise "legale Status" wiegen den Konsumenten in "falscher Sicherheit" und tragen zur Verharmlosung der Produkte bei. Ein legaler Status sagt jedoch nichts über die Gefährlichkeit der Substanzen aus. Auch für "Legal Highs" gibt es keinerlei Qualitätskontrollen. Hinzu kommt das einige Stiffe ein stark erhöhtes Abhängigkeitspotenzial haben wie z.b. das MDPV.

Mischkonsum

Aktuelle Analyse-Resultate zeigen, dass es sich bei den "Legal Highs" häufig um ein Gemisch verschiedener psychoaktiver Substanzen handelt. Somit kann bereits der Konsum eines einzigen "Legal-High"-Produktes Mischkonsum bedeuten. Dies bringt unkalkulierbare Risiken mit sich. über die Kombination von "Legal Highs" mit anderen Substanzen gibt es bisher noch keine fundierten Erkenntnisse. Mischkonsum solltest du deshalb möglichst vermeiden.

Wir raten generell vom Konsum von "Legal Highs" ab. Bei Fragen oder Problemen kannst du dich an das mindzone-Team wenden. Unter beratung.mindzone.info beraten wir anonym, vertraulich und kostenlos.

Crystal Meth

Von seiner Wirkung auf die Neuronen unterscheidet es sich zum Speed nur durch seine deutlich höhere Potenz

Szenenamen

Die Substanz Methamphetamin wird als Crystal, Crystal-Speed, Crystal-Meth oder als Meth bezeichnet. Weitere Szenenamen sind „Yaba“ (= verrückte Medizin), „Piko“, „Hard Pep“, „Ice“, „Glass“, „Crank“ oder „Pervitin“.

Nachweisbarkeit

- Im Blut: bis zu einem Tag
- Im Urin: 2 Tage bis zu einer Woche
- In den Haaren: mehrere Monate

Hinweis: Diese Daten sind nur ungefähre Anhaltspunkte, da die Nachweisbarkeit von einer Vielzahl an Faktoren abhängig ist. Auch in der Literatur gibt es hierzu unterschiedliche Angaben.

Substanz

Crystal bzw. Methamphetamin ist ein starkes Psychostimulans auf Amphetamin-Basis. Im Vergleich zu gewöhnlichem Amphetamin (Speed) wirkt Crystal wesentlich stärker und länger (etwa fünfmal so stark). Eine „normale“ Speed-Line kann bei Crystal bereits eine gefährliche Überdosierung bedeuten. Methamphetamin wird durch die chemische Reduktion von Ephedrin gewonnen und hat in der Regel einen sehr hohen Reinheitsgrad. Dennoch sind auch hier diverse Streckstoffe bzw. Verschnittstoffe zu finden (z.B. Koffein, Paracetamol, Milchzucker etc.). Meist ist die Substanz in kristalliner Form oder in Pulverform erhältlich, manchmal auch in Form von Kapseln. In kristalliner Form erinnert die Substanz an Eiskristalle oder Glassplitter – deshalb auch die Bezeichnung „Crystal“. In Thailand ist Crystal vorwiegend als Tablette im Umlauf (sog. „Thai-Pille“).
Crystal kann gesnieft, geraucht, gespritzt und geschluckt werden. Besonders riskante Konsumformen sind das Rauchen (sog. “Ice”) und Spritzen (in gelöster Form), da es hier sehr schnell zu akuten Vergiftungen durch Überdosierung kommen kann. Die orale Aufnahme in Form von „Bömbchen“ ist im Vergleich zum Sniefen, Rauchen oder Spritzen zwar die risikoärmste, aber auch die seltenste Konsumform. Bei längerem, chronischem Konsum ist häufig ein Umstieg auf die noch gefährlicheren Konsumformen wie Rauchen und Spritzen zu beobachten. In Deutschland ist vor allem das Sniefen der Droge verbreitet, in den USA eher das Rauchen und Spritzen.

Methamphetamin unterliegt dem Betäubungsmittelgesetz (BtMG, Anlage III). Daher sind Herstellung, Handel, Erwerb, Besitz sowie die Abgabe von Crystal strafbare Handlungen. Konsumenten riskieren nicht nur Ärger mit der Polizei und Justiz, sondern auch den Verlust ihres Führerscheins.

Allgemeine Wirkung

Die Wirkung ist immer abhängig von der Dosis, dem Wirkstoffgehalt, der individuellen Gewöhnung an die Droge, der Verabreichungsform sowie der körperlichen und psychischen Verfassung des Konsumenten und seinem Umfeld. Crystal bewirkt eine erhöhte Ausschüttung der Botenstoffe Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin im Gehirn. Es führt dem Körper keine Energie zu, sondern täuscht eine plötzlich auftretende Gefahrensituation vor. Der Organismus steht dann unter Dauerstress.
Warnsignale, wie z.B. Hunger, Durst, Schmerzempfinden und Müdigkeit werden unterdrückt bzw. nicht mehr wahrgenommen. Manche Konsumenten neigen deshalb zur Überschätzung der eigenen Kräfte und der Leistungsfähigkeit bis zum völligen psychischen und körperlichen Zusammenbruch.

Wirkungseintritt

- Beim Sniefen: nach 5 bis 15 Minuten
- Beim Rauchen: innerhalb weniger Sekunden
- Beim Spritzen: sofort nach der Injektion
- Beim Schlucken: nach ca. 30 bis 45 Minuten, dafür längere Wirkung

Die Wirkung kann zwischen 6 und 48 Stunden anhalten!

Crystal wird im Körper nur sehr langsam abgebaut.

Crystal Meth gilt als eine der gefährlichsten Substanzen überhaupt! Warum?

Hohes Abhängigkeitspotential:

Der Konsum von Crystal führt sehr schnell zu einer schweren psychischen Abhängigkeit! Das Methamphetamin erreicht schneller als „normales Speed“ hohe Konzentrationen im Körper und besonders im Gehirn. Zugleich verspürt der Konsument bei Crystal deutlich weniger Nebenwirkungen (z.B. Herzrasen), die ihn sonst davor warnen, dass er eine gefährliche Substanz in zu hoher Dosis eingenommen hat. Crystal kann also höher dosiert werden als „herkömmliches Speed“. Je schneller und stärker eine Substanz im Hirn anflutet – je mehr sie also „kickt“ – desto höher ist das Abhängigkeitspotential. So kann aus der Gewohnheit, gemeinsam mit anderen auf Partys zu konsumieren („gute Laune erzeugen auf Knopfdruck“) oder auch im Alltag, um zu „funktionieren” bzw. um bestimmte Gefühle hervorzurufen, sich schnell eine Abhängigkeit entwickeln.
Hinzu kommt, dass sich der Körper – im Vergleich zu „herkömmlichem Speed“ und Kokain – schneller an Methamphetamin gewöhnt. Die Dosis muss dann erhöht werden, um die gewünschte Wirkung zu erzielen (Toleranzentwicklung).

Neurotoxizität:

Crystal gilt als ein starkes Nervengift. Es gibt wissenschaftlich kaum noch Zweifel, dass Crystal die Ausläufer der Nervenzellen zerstört und zu Schädigungen im Gehirn führen kann! Durch die massiv überhöhten Dopamin-Spiegel in den Zell-Zwischenräumen und eben auch in der Nervenzelle, produziert ein Enzym (MAO) vermehrt Sauerstoff-Radikale, die die Mitochondrien (Kraftwerke der Zellen) schädigen und die Nervenausläufer zum Absterben bringen. Chronische Crystal-Konsumenten mit vor allem riskanten Konsummustern (Rauchen, Spritzen) bauen mit der Zeit nicht nur körperlich, sondern v.a. auch geistig ab. Eine vollständige Regeneration der Gehirnzellen ist manchmal erst ab einer Abstinenzphase von über einem Jahr festzustellen.
Risiko für Überdosierungen: Das Wirkpotential von Crystal ist in der Regel um ein Vielfaches stärker als bei „herkömmlichem Speed“. Im Vergleich zu „normalem Speed“ (ist zumeist nur stark gestreckt auf dem Schwarzmarkt erhältlich) hat Crystal einen sehr hohen Wirkstoffgehalt (bis zu 90%). Bei Verwechslung der beiden Substanzen kann es zu lebensgefährlichen Vergiftungen durch Überdosierung kommen.

Körperliche Wirkung

- Ansteigen der Körpertemperatur und des Blutdrucks
- Puls und Atmung sind beschleunigt
- Schmerzempfinden und Schlafbedürfnis werden unterdrückt
- Hunger und Durstgefühl sind herabgesetzt
- starker Bewegungsdrang
- - starkes Schwitzen
- kalte Hände und Füße
- aufgerissene Augen, Zähne knirschen und Grimassieren („Gesichtsfasching“)
- starker Rededrang („Laberflash“)

Psychische Wirkung

- starke Euphorie (Stimmungshoch)
- übersteigertes Selbstbewusstsein
- Allmachtsgefühle und Größenwahn
- erhöhte Risikobereitschaft
- erhöhte Kontaktbereitschaft
- luststeigernde, enthemmende Wirkung (Safer Sex nicht vergessen!)
- sinnlose Aktivitäten machen Spaß
- „Laberflashs“ mit Gedankenflucht (Gedanken-Sprünge)
- Wortfindungsstörungen
- „Verspult sein“
- gestörtes Zeitempfinden

Psilos

Die eigentliche Wirkung kommt durch den Partialagonisten Psilocin das dem Serotonin ähnelt.

Substanz

Pilze, die als Wirkstoff Psilocybin und Psilocin enthalten, Beide Stoffe sind im BtmG aufgeführt und somit müssen alle Handlungen, die zur Gewinnung des Rauschgifts aus Pilzen vorgenommen werden, strafrechtlich verfolgt werden. gehören zu den Halluzinogenen.
Der Wirkstoffgehalt unterliegt starken Schwankungen und ist immer abhängig von Pilzart, Herkunft und „Alter“ des Pilzes.

Nachweisbarkeit

Über die Halbwertszeit (Zeit in der sich die eingenommene Menge der Droge halbiert) von Psilocybin und Psilocin existieren keine einheitlichen Angaben. Wir geben daher ohne Gewähr zwei bis fünf Stunden an. Im Blut kann Psilocybin bis zu 14 Stunden, im Urin bis zu acht Tagen bei "Hardusern" bis zu drei Monaten nachgewiesen werden. In den Haaren ist die Droge mehrere Monate nachweisbar.

Einnahme

Die übliche Dosierung von psilocybinhaltigen Pilzen liegt bei 0,5 bis 2 g getrockneten Pilzen bzw. 5 bis 10 g frischen Pilzen, das entspricht ca. 5 bis 20 mg Psilocybin. Die Einnahme der Pilze erfolgt üblicherweise oral und erfordert einige Überwindung des Konsumenten, da die getrockneten Pilze abscheulich schmecken. Sie können auch als Teeaufguss getrunken werden. Seltener ist die Konsumform des Rauchens, da dies auch die erwünschte Wirkung der Pilze verringert.

Wirkung

Das Wirkspektrum hängt stark von der Dosierung, der Konsumform und der Verfassung des Konsumenten ab. Grundsätzlich wirken Zauberpilze halluzinogen, d.h. sie rufen Störungen der Wahrnehmung hervor.
Nach etwa 20 bis 60 Minuten setzt die Wirkung ein. Zu Beginn kommt es zu leichter Schläfrigkeit, einem inneren Wärmegefühl, der Blutdruck sinkt und die Pupillen weiten sich. Danach folgt eine Phase der Antriebssteigerung. Der User hat ein verändertes Raum-Zeitgefühl, eine veränderte Selbstwahrnehmung und ein erhöhtes Reizempfinden. Zudem sind optische Halluzinationen möglich. Nicht selten ist auch eine aphrodisierende Wirkung, d.h. die Lust auf Sex erhöht sich. Die eigentliche halluzinogene Wirkung ist nicht so stark wie die von LSD und setzt nach ca. einer Stunde ein. Die optischen Wahrnehmungsveränderungen (Halluzinationen) erreichen nach zwei Stunden ihren Höhepunkt und halten bis zu fünf Stunden an. Der Rausch klingt in der Regel sanft aus. Nicht selten schläft der Konsument dann ein.

Kurzzeitwirkungen

Auftreten können Übelkeit, Atembeschwerden, Herzrasen, Veränderungen von Puls und Blutdruck, Erhöhung der Körpertemperatur (Schweißausbrüche), Gleichgewichts- und Orientierungsstörungen. Die besondere Gefahr besteht darin, dass es ähnlich wie bei dem Konsum von LSD zu unkontrollierbaren Angst- und Wahnvorstellungen (Horrortrips) und aus dieser Angst heraus zu Kurzschlussreaktionen kommen kann. Ängstlichkeit bei der Einnahme, Unerfahrenheit oder psychische Probleme des Konsumenten begünstigen einen negativen Rauschverlauf.

Langzeitwirkungen

Dauerhafter Konsum kann zu einer psychischen Abhängigkeit führen. Auch kann es zu einer Toleranzbildung (Gewohnheitseffekt) kommen, d.h. die Dosis muss erhöht werden, um die gleiche Wirkung zu erzielen. Organschädigungen wurden bisher nicht nachgewiesen. Das Risiko beim Konsum von Psilos liegt eindeutig im psychischen Bereich: Bereits bei einmaligem Konsum können latent (verborgen) vorhandene Störungen ausgelöst werden.

Mischkonsum

Wechselwirkungen beim gleichzeitigen Konsum von Pilzen und anderen Substanzen sind bisher kaum erforscht aber anzunehmen.

- **Pilze und Cannabis:** verstärkt die halluzinogene Wirkung der Pilze.
- **Pilze und Alkohol/ Ecstasy/Speed:** hier steigt das Risiko unkalkulierbarer Rauschzustände. Ebenso erhöht und/oder potenziert sich das Risiko gesundheitlicher Schädigungen.

Kokain

Wirkt auf das Dopamin System auf 2 Arten. Zum einen Blockiert es die Transporter so das ausgeschüttetes Dopamin nicht zurück in das Axon aufgenommen wird wodurch es länger im Synaptischem Spalt verbleibt. Zum anderen regt es die Dopamin gesteuerten Neurone an vermehrt Dopamin auszuschütten. Dadurch erhöht sich die Menge an Dopamin im Synaptischem Spalt noch weiter. Die Rezeptoren auf den Dopamin gesteuerten Dendriten werden durch den Kokain Konsum nach und nach zerstört.

Substanz

Kokain wird aus den Blättern des Kokastrauches gewonnen und chemisch zu einem weißen, kristallinen Pulver aufbereitet. Zu den Ursprungsländern gehören heute neben Peru und Kolumbien auch weite Teile Asiens und Südostasiens. Das Kauen der Kokablätter oder trinken in Form von Tees ist bei den Indios seit jeher als leistungssteigerndes hunger- und durststillendes Mittel verbreitet.
Die aus dem Rohstoff gewonnene Kokapaste wird zu Kokain-Hydrochlorid umgewandelt, indem die wirksamen Alkaloide extrahiert werden. Die auf diese Weise gewonnne Substanz hat eine wesentlich stärkere Wirkung als die Kokablätter.
Kokain ist eine farb- und geruchlose, stark bitter schmeckende, transparente (und daher weiss erscheinende) Substanz. Es ist wasserlöslich und taucht in der Regel als Pulver auf, das stets mit Streckstoffen verschnitten ist. Der Wirkstoffgehalt in dem als Kokain verkauften Pulver unterliegt starken Schwankungen (durchschnittlich zwischen 20 bis 80%). Kokain kann mit Koffein, Speed, Milchzucker, etc. gestreckt sein.

Einnahme

Die gebräuchlichste Einnahmeform ist das Schnupfen („ziehen“) einer „Line“ mit Hilfe eines gerollten Geldscheins oder Röhrchens durch die Nase. Kokain wird aber auch gespritzt, geschluckt oder geraucht.

Wirkung

Die Wirkung tritt in der Regel nach wenigen Minuten ein und hält ca. 10 bis 90 Minuten an. Bei häufigem Gebrauch ist die Wirkungsdauer viel kürzer. Sie ist abhängig von der Dosis, dem Reinheitsgrad, der Gewöhnung, von Set (innerer Gefühlszustand des Users) und Setting (Umfeld des Users).
Kokain führt zu erhöhtem Bewegungs- und zu unaufhörlichem Rededrang (“Laberflash”), verbunden mit stark herabgesetzter Selbstkritik. Es kommt zu einem Gefühl der Euphorie, stark gesteigertem Selbstvertrauen, Erhöhung der Kontaktfähigkeit, Wegfall von Hemmungen und Ängsten, Steigerung der Wachheit und Leistungsfähigkeit.

Kurzzeitwirkungen

Hunger, Durst und Müdigkeit werden unterdrückt. Während des Rausches sind Herz- und Atemfrequenz, Blutdruck und Körpertemperatur erhöht. Die Pupillen weiten sich und die Gefäße verengen sich. Herz- und Kreislauf werden stark belastet, wodurch die Gefahr von Kreislaufkollaps, Störungen der Herzfunktion bis hin zu Herzversagen besteht. Das Schlaganfallrisiko und die Neigung zu Krampfanfällen sind deutlich erhöht. Da die Denkabläufe schneller verlaufen, können Gedanken wirr werden und sich bis hin zu Angst- und Panikattacken steigern.
Nimmt die Wirkung ab, stellt sich eine Gegenreaktion ein. Diese ist gekennzeichnet durch Erschöpfung, Niedergeschlagenheit, innere Unruhe und Reizbarkeit. Die schnell nachlassende Wirkung verleitet den User zur wiederholten Einnahme, wodurch es zu einer gefährlichen, unkontrollierbaren Dosissteigerung kommen kann.

Langzeitwirkungen

Bei längeranhaltendem Konsum kann es zu Persönlichkeitsveränderungen kommen. Häufig treten Psychosen, Angstzustände, Depressionen und aggressives Verhalten auf. Die Unterdrückung des Hungergefühls hat oftmals einen Gewichtsverlust zur Folge. Zudem greift das Schnupfen von Kokain die Nasenschleimhäute stark an. Löcher in der Nasenscheidewand können z.B. die Folge sein.
Bei dauerhaftem und hochdosiertem Konsum sind Schäden an Leber, Herz, Nieren, Lunge, Haut und Zähnen möglich. Zudem kann es zu Störungen des Kurzzeitgedächtnisses, erhöhter Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Depressionen, starken Stimmungsschwankungen, Wahnvorstellungen, Angstzuständen, paranoiden Psychosen und Halluzinationen kommen. Kokain führt rasch zu einer starken psychischen Abhängigkeit.

Mischkonsum

- **Kokain und Alkohol:** Die Wirkung des Alkohols wird weniger wahrgenommen. Man fühlt sich nüchtern, obwohl man schon betrunken ist. Hier besteht die Gefahr der Selbstüberschätzung. Vorsicht: Alkoholvergiftung!
- **Kokain und LSD oder Ecstasy:** Dieser Mix ist eine sehr große Belastung für das Herz-Kreislaufsystem und kann zu lebensbedrohlichen Zuständen führen. Zudem sind völliger Kontrollverlust und Kollaps mögliche Folgen.
- **Kokain und andere Aufputschmittel (Speed, Koffein, Energy Drinks,...):**
  Stellt eine sehr große Belastung für das Herz-, Kreislaufsystem dar und kann zu lebensbedrohlichen Zuständen führen.
- **Kokain und Nikotin:** führt zu Gefäßverengung! Achtung: Schlaganfallrisiko!
  Sogenannter „Speedball“: Name führt leicht zu Missverständnissen! Gefährlicher Mix aus Kokain und Heroin!!

Nachweisbarkeit

Die Halbwertszeit von Kokain beträgt zwei bis fünf Stunden. Im Blut ist Kokain bis zu 24 Stunden, im Urin zwei bis vier Tage und in den Haaren mehrere Monate nachweisbar.

Heroin

Heroin wird im Körper zu Morphium gewandelt. Morphium hemmt Die GABA Ausschüttung und so wird vermehrt Dopamin ausgeschüttet. Morphium senkt zwar auch die Dopamin Ausschüttung kann die vermehrte Ausschüttung durch die Herabsenkung des GABA Systems aber nicht kompensieren. Es vermindert zudem auch die Ausschüttung von Substanz P und blockiert die Rezeptoren für Substanz P. Substanz P kann so seine Aufgabe der Schmerzreiz Weiterleitung nicht mehr erfüllen solange das Morphium noch seine Wirkung tut.

Substanz

Heroin (chemische Bezeichnung: Diacetylmorphin) ist ein halb synthetisches stark analgetisches (schmerzstillendes) Opioid mit einem sehr hohen Abhängigkeitspotential. Heroin erscheint als weißes, cremefarbenes, graues oder bräunliches Pulver. In der Szenesprache wird Heroin „Shore“, „H“, „Braunes“ oder „Gift“ genannt Heroin wird aus Rohopium hergestellt, einer Substanz, die aus dem eingetrockneten Milchsaft des Schlafmohns (Papaver somniverum) gewonnen wird. Schlafmohn wird vor allem im Nahen Osten sowie im „Goldenen Dreieck“ in Südostasien angebaut und gelangt von dort auf Schmugglerwegen in alle Welt. Weitere Opioide sind Codein, Methadon, Tilidin, Morphin, etc. Wegen seiner stark schmerzlindernden Wirkung sind Opioide unverzichtbare und viel genutzte Arzneimitteln in der Schmerztherapie und Anästhesie. Besitz, Erwerb und Handel von Heroin ist strafbar.

Einnahme

Es kann gesnieft, geraucht oder durch Erhitzung in verflüssigter Form intravenös injiziert werden. Aufgrund seines sehr hohen Suchtpotentials und einer schnellen Toleranzentwicklung stellen viele Konsumenten nach anfänglichem Sniefen und Rauchen auf intravenöse Injektion um, da von dieser Methode die stärkste Wirkung zu erwarten ist. Die Dosierung ist stark von der individuellen Toleranz und dem Reinheitsgrad des Heroins abhängig. **Die tödliche Dosis liegt bei ca. 60 mg!**

Wirkung

Die Wirkung ist stark vom Reinheitsgehalt und von der Verfassung des Konsumenten abhängig. Bei der intravenösen Injektion entsteht durch den plötzlichen Wirkungseintritt ein überwältigendes Gefühl der Euphorie, das als „flash“ oder „kick“ bezeichnet wird. Nach dem Kick geht der Rausch in einen gleichgültigen Traumzustand über, durch den alle Probleme und Konflikte wie aufgelöst erscheinen. Die Wirkung hält 5-8 Stunden an, abhängig von der Dosis und der Qualität des Stoffes.

Kurzzeitwirkungen

Es kommt zu einer Verlangsamung der Atmung bis hin zu einer lebensbedrohlichen Reduktion der Atemfrequenz auf 2-4 Atemzüge pro Minute, Übelkeit, Erbrechen, Juckreiz, Blutdruckabfall, Pulsverlangsamung, Pupillenverengung („Stecknadelpupillen“) und Harnverhaltung (Behinderung der Entleerung der Harnblase). Außerdem kann es zu Desorientierung, Verwirrung, Sprach- und Koordinationsstörungen, Gedächtnislücken (Filmriss), extreme Verstopfung und Verringerung der sexuellen Lust kommen.

Langzeitnebenwirkungen

Die Gefahr einer psychischen und körperlichen Abhängigkeit ist sehr groß. Bereits nach 1-2 Wochen Dauergebrauch führt der Heroinkonsum zu einer psychischen und körperlichen Abhängigkeit. Das Verlangen nach Heroin wird als Zwang erlebt und die Kontrolle über das eigene Konsumverhalten geht schnell verloren. Es stellt sich sehr rasch eine Toleranz gegenüber dem Stoff ein, d.h. um die gleiche Wirkung zu erzielen muss die Dosis immer wieder gesteigert werden. Wird die notwendige Substanzmenge nicht zugeführt, treten 8-12 Stunden nach der letzten Heroineinnahme Entzugserscheinungen auf: Schweißausbrüche, Kälteschauer, Tränen der Augen, Laufen der Nase, Durchfall, Erbrechen, Unruhe, Gereiztheit, Angst, Schwäche, depressive Zustände, Krämpfe, Schlaflosigkeit. Seltener treten Halluzinationen, psychotische Phasen und Krampfanfälle auf. Bei regelmäßigem Konsum geht die eigentliche Wirkung des Heroins nach und nach verloren und es geht dem Konsumenten nur noch um die Beendigung der Entzugserscheinungen. Je nach Konsumform ergeben sich weitere spezifische Risiken:

- Beim Sniefen kann es zu einer Schädigung der Nasenscheidewände und Schleimhäute kommen
- Beim Rauchen kann es zu einer Schädigung der Bronchien und Lunge (bei täglichem Konsum kann es zu einem Verkleben der Lunge) kommen.

Beim Spritzen kann es zu Entzündungen der Venen und zur Übertragung von Infektionskrankheiten (Hepatitis C, HIV/Aids, etc.) kommen. Durch Verunreinigungen kann es zu Organschäden kommen. Chronischer Heroinkonsum führt häufig zum körperlichen Verfall durch mangelhafte Ernährung, Vernachlässigung der Körperpflege und Hygiene. Es kommt zu einem Zerfall der Persönlichkeit und zum sozialen Abstieg. Beschaffungskriminalität und Prostitution sind häufig die Folge. Nicht selten sind auch Herzerkrankungen, Zahn -, Mund-, und Kiefererkrankungen und eine Überwässerung der Lunge bis hin zum Lungenödem.

Nachweisbarkeit

Heroin ist 2-4 Tage im Urin nachweisbar, im Blut bis zu 8 Stunden. In den Haaren ist Heroin je nach Haarlänge nachweisbar (1 cm entspricht 1 Monat).

Mischkonsum

Der Konsum mehrerer Drogen gleichzeitig kann zu Wechselwirkungen führen, welche die Wirkung von Heroin verstärken. Es gibt sehr wenige Überdosierungen von Heroinabhängigen, die durch die alleinige Einnahme von Heroin entstanden sind. Beim Mischkonsum mit anderen sedierenden Substanzen wie Alkohol oder Benzodiazepinen wie z. B. Flunitrazepam oder Diazepam steigt die Gefahr einer lebensgefährlichen Überdosis rapide an. Eine Mischung aus Heroin und Kokain wird umgangssprachlich „Cocktail“ oder „Speedball“ genannt. Hierbei ist die Wirkung der beiden Drogen entgegengesetzt, was vor allem für das Kreislaufsystem eine gefährliche Belastung darstellt. Die Gefahr einer Überdosierung ist dabei besonders hoch. Werden mit Heroin auch Benzodiazepine eingenommen, besteht die Gefahr eines Atemstillstandes. Beide Stoffe wirken atemdepressiv, rufen also eine verminderte Aktivität der Atemmuskulatur hervor.

Statements und Zitate zu Drogen

"Der Mensch soll wissen, dass vom Gehirn, und nur vom Gehirn, unsere Vergnügen, Freude, Scherze und Späße kommen, sowie unsere Sorgen, Trauer, Schmerz und Ängste. Mit seiner Hilfe denken, sehen und hören wir, und können das Hässliche vom Schönen trennen, gut von böse unterscheiden, und das Angenehme vom Unangenehmen."

Hippocrates

Es ist so mit Tabak und Rum. Erst ist man froh, dann fällt man um.

Wilhelm Busch

Betrunkenheit ist nichts anderes als eine gewollte Verrücktheit.

Lucius Annaeus Seneca

Gott sei Dank hatte ich nie Freude an Drogen [...] Wir haben hier viel Bier getrunken, und zum Teil auch viel Schnaps.

Friedrich März

Rauschgift: Eine unverriegelte Tür im Gefängnis der Identität. Sie führt auf den Gefängnishof.

Ambrose Gwinnett Bierce

Und das ist das Entscheidende am Suchtverhalten, ob es sich nun um Drogen, Alkohol, Tabak, Spielen, Fernsehserien oder eine andere der zahlreichen Versuchungen handelt, denen wir täglich ausgesetzt sind. Abhängigkeit beginnt dort, wo wir am falschen Ort nach dem Richtigen suchen.

Deepak Chopra, Wege aus der Sucht

Unter Drogen findet man nicht sich selbst, sondern nur seinen Schatten.

Konstantin Wecker

Drogen sind für einen gesunden Menschen wie Rollstuhl fahren. Fährst Du zulange damit rum kannst Du irgend wann aus eigener Kraft nicht mehr laufen.

Pascal"Pasknalli"Arend

Mein persönliches Fazit zum Thema Drogen

Drogen braucht ein Mensch nicht um zu funktonieren!

Drogen sind Gesundheitsschädlich und bergen Gefahren für Körper, Geist und Seele.

Drogen können auch eine Gefahr für andere sein z.B. im Straßenverkehr, im Job oder in der Öffentlichkeit wie z.B. Passivrauchen.

Drogen kosten Geld das man für andere Aktivitäten und Dinge ausgeben könnte.

Drogen beeinflussen Dein Gefühlsleben ohne einen eigenen Auslöser.

Drogen lassen einen verlernen selber aus dem Knick zu kommen.

Drogen erschweren einem die Sicht für Alternativen.

Drogen machen psychisch und/oder körperlich Abhängig

Drogen führen zu einer Gewöhnung und erschweren so eigene Gefühle wahrzunehmen.

Drogen bringen einen in Konflikt mit dem Gesetz.

Vor allem für Kinder und für Menschen in der Pubertät ist Drogenkonsum gefährlich.

Meine Erfahrungen mit Drogen

Mit 12 habe ich angefangen Tabak zu rauchen. Mit 13 Jahren habe ich angefangen Bier zu trinken.

Ich tat das weil ich „erwachsen“ sein wollte und dazu gehören. Halt „cool“ sein. Ich rauchte nur wenn ich mit meinen Freunden unterwegs war und getrunken habe ich auch nur wenn es was besonderes gab. Wie z.B. die Disco in unserem Jugendzentrum.

Bis dahin verlagerte sich mein Alkoholkonsum mehr aufs Wochenende und auf Partys, was mir normal vorkam da es ja alle machten.

Mit dem Kiffen habe ich angefangen als Ich grade 17 Jahre alt geworden war. Anfangs habe ich nur am Wochenende gekifft wenn ich mit Freunden unterwegs war. Das wurde jedoch schnell mehr. Wir trafen uns bald auch in der Woche um gemeinsam zu kiffen und Musik zu hören Da fing es dann auch an das ich zu nichts mehr richtig Lust hatte und alles hingeschmissen habe.
Das einzige was mich interessierte war das Kiffen. Wo gibt es gutes Zeugs, wann ist der Dealer zu hause? ect.

Dann kam auch regelmäßig Bier dazu. Zudem fing ich dann noch an andere Drogen wie LSD, XTC, Psilos, Meskalin, Speed und Koks auszuprobieren.

Zwischendurch habe ich eine längere Pause eingelegt und nichts konsumiert. In dieser Zeit bekam ich dann auch wieder etwas auf die Reihe und habe die 2 Jährige Handelsschule abgeschlossen.

Dann fing ich wieder an Drogen zu nehmen und bin wieder versackt. Dann probierte ich auch Fliegenpilze und Tollkirsche aus und ich hatte wirklich Glück das ich auf meinem Turn Zuhause geblieben bin, wäre ich rausgegangen hätte das böse geendet. Da ich nicht mehr unterscheiden konnte was real war und was nicht. Mal ganz abgesehen davon das ich mich übelst hätte vergiften können.

Dann habe ich viele Jahre mit Kiffen und Saufen vergeudet. Auch um mich herum sind die Leute immer mehr versackt.
Einige Leute die auch echt viel Potenzial hatten haben es an die Drogen verschenkt. Manche von ihnen sind indirekt und direkt am Drogenkonsum gestorben.

Meine Einstiegsdroge war eindeutig das Tabakrauchen. Über das kam ich zum Alkohol und dann in Kontakt mit anderen Drogen.

Jetzt bin ich schon seit einigen Jahren von allem ab. Und es geht mir so gut wie schon lange nicht mehr.

Dabei geholfen haben mir auch meine Freunde die nichts mit der Szene zu schaffen haben.

Liebe Grüße

Pasknalli