

Warum ich keine Drogen nehme!



DIE EG-GESUNDHEITSMINISTER:

**Rauchen kann
tödlich sein**

Drogen

Berausende Mittel die gesundheitsschädlich sind und in die Abhängigkeit führen können.

„Legale“ Drogen

Gibt es an sich nicht. Drogen unterliegen in Deutschland immer Einschränkungen. Wenn du unter 16 Jahre alt bist und Zigaretten rauchst, machst du dich in Deutschland strafbar! Auch Alkohol darf nicht an Kinder verkauft werden. Verboten ist es auch betrunken Auto zu fahren.

Es versteht sich natürlich von selbst das illegale Drogen, wie SD, Extasy, Heroin, Speed, LSD oder sonst eine Droge, aus gutem Grund verboten sind.

Was alle Drogen gemeinsam haben

- Sie machen dich abhängig, wenn du zulange damit herumspielst. Man kommt nur sehr schwer davon los!
- Alle Drogen gefährden deine Gesundheit und die Fitness.
- Sie sind größtenteils verboten oder nur eingeschränkt erlaubt.
- Du musst viel Geld für Drogen bezahlen, wenn du abhängig davon geworden bist. Dies kann zum Diebstahl führen.
- Viele Drogen machen dich unberechenbar. Gewalttaten, Vergewaltigungen und Autounfälle passieren oft unter Drogeneinfluss. Du machst Sachen die du später bereust.

Warum ich nicht rauche!

Ich rauche nicht, weil ...



- Süchtige oft 1 Schachtel und mehr am Tag rauchen. Das macht 5 bis 6 € am Tag.
- ich diesen Qualm schon bei anderen nicht mag. Es stinkt mir und bringt mich zum Husten. Das will ich den anderen nicht antun.
- es meine Gesundheit ruiniert. Jede soll das Leben um ca. 6 Min. verkürzen. Außerdem kann Rauchen zu Lungenkrebs führen.
- ich niemals diese ekelhafte tiefe, kratzige Stimme mit dem Raucherhusten haben möchte.
- ich keine Lust auf gelbe Zähne und Mundgeruch habe.
- alle Ärzte, Apotheker und die EG-Gesundheitsminister mir dringend davon abraten
- es mir nicht schmeckt. Frag mal Raucher ob Ihnen die ersten Zigaretten „geschmeckt“ haben und ob sie rauchen weil es ihnen schmeckt oder weil sie nicht anders können
- ich nicht weiß was dafür spricht!



AVERTISSEMENT :
LA CIGARETTE CAUSE
DES MALADIES DE LA
BOUCHE

Le tabac de cigarette cause le cancer, la
perte de dents et peut causer des maladies
de gencives.

© 1994 Carotex

Ein Rauchermund



Das Gesicht eines rauchenden Zwilling und
das Gesicht eines nicht rauchenden Zwilling.

Fakten übers Rauchen

Wie funktioniert die Lunge?

- Beim Einatmen fließt die Luft durch die Luftröhre, die sich in zwei Äste (die Bronchien) aufspaltet. Jeder Bronchus führt in einen Lungenflügel. Dort verzweigt er sich in die Bronchiolen, die über die Ductuli alveolares schließlich in die Lungenbläschen münden.
- Ziel dieses lebenswichtigen Vorgangs ist es, den Sauerstoff aus der Luft in das Blut und gleichzeitig das Kohlendioxid aus dem Körper zu befördern
- Der Gasaustausch findet in den Lungenbläschen statt

Was passiert beim Rauchen mit der Lunge?

- Der Rauch der Zigaretten dringt zusammen mit dem Sauerstoff in die Lunge ein
- Eine Zigarette besteht aus Teer, Nikotin und Kohlenmonoxid
- Mit der Zeit verstopft der Teer die Kapillargefäße

Auswirkungen der Schadstoffe einer Zigarette

Nikotin:

- Verengung der Blutgefäße
- führt zu schlechter Haut
- raubt Vitamine und führt zu Anfälligkeit für Krankheiten

Kohlenmonoxid:

- gefährliches Atemgift (wie bei Autoabgasen)
- mangelnde Versorgung mit Sauerstoff, führt zu markanter Leistungsverminderung

Teer:

- verdreckt die Lunge, Anfälligkeit für Atemwegsbeschwerden (Asthma, Husten)
- Dem Raucher fällt das Atmen immer schwerer
- Die Folge sind häufig schweres Asthma und Lungenkrebs

COPD- Gefahr des Dunstes (6. größte Krankheits-Todesursache der Welt)

Chronisch obstruktive Lungenerkrankung

Häufigkeit: 95% Raucher 10% Nichtraucher

Mehr Fakten übers Rauchen

Rund 41 Prozent der Männer und 28 Prozent der Frauen in Deutschland sind Raucher. 51 Prozent von allen deutschen Jugendlichen (12 bis 25 Jahren) rauchen.

Allein in Deutschland sterben jedes Jahr über 100.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Das sind etwa 270 pro Tag.

Warum rauchen die anderen trotzdem weiter?

Der Grund hierfür ist die Sucht. Verursacht wird sie durch das Nikotin. Seine unmittelbar einsetzende Wirkung führt zu angenehmen Psychotropen Effekten, die noch dazu an bestimmte Situationen, Tätigkeiten und Schlüsselreize gekoppelt werden. Durch die Toleranzbildung nehmen die positiven Effekte bei starken Rauchern bereits nach 20 bis 30 Minuten wieder ab.

Entzugsserscheinungen wie Frustration, Ärger, Aggressivität, depressive Stimmung, Unruhe, Schlafstörungen und Appetitsteigerung sind die Folge. Eine weitere Zigarette unterdrückt diese negativen Erscheinungen.

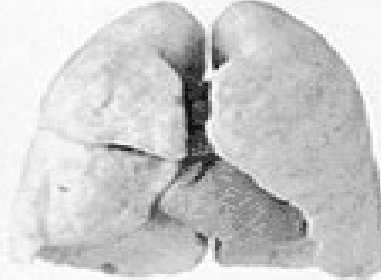
Ein Raucherherz



Ein Raucherfuß



Raucherlunge



Nichtraucherlunge

Warum ich nicht saufe!



Ich saufe nicht, weil ...

- Übermäßig viel Alkohol mich dazu bringen kann Sachen zu machen die ich nüchtern nicht gemacht hätte und später bereut hätte.
- allzu viel hochprozentiges macht aggressiv.
- ich mich dann vor allen anderen zum Affen machen könnte.
- Es starke Schwindelgefühle, Übelkeit und Kopfschmerzen mit sich bringt.
- Alkohol einen süchtig machen kann. Ich kenne so einige die keine Woche ohne Alkohol aushalten würden.
- die, die saufen für mich kein gutes Vorbild abgeben.
- ich dann kein Auto fahren dürfte und mir ein Taxi kommen lassen müsste.
- Alkohol teuer ist.
- Alkohol nicht wirklich vergessen lässt, sondern nur für einen kleinen Zeitraum berauscht. Es lindert und löst auch keine Probleme.
- es auf Dauer meiner Gesundheit schadet.

Fakten übers Saufen

In Deutschland gibt es 1,6 Mio. Menschen, die als abhängig gelten, und weitere 2,7 Mio. Menschen, die ein riskantes Trinkverhalten aufweisen. Im Jahre 1995 starben mindestens 17.830 Menschen unmittelbar an übermäßigem Alkoholkonsum. Alkoholkonsum in Deutschland: 1997 lag der Pro-Kopf-Verbrauch bei rund 160,2 Litern. Aufgrund der mangelnden Diagnosestellung und des Alkoholbedingten Unfallgeschehens dürfte die Schätzzahl von ca. 40.000 Alkoholtoten pro Jahr eher zu niedrig angegeben sein. 80 Prozent aller Leberschädigungen in westlichen Ländern sind Folgen eines zu exzessiven Alkoholkonsums. Schäden infolge von Alkoholmissbrauch finden sich in Nerven und Muskeln (alkoholische Polyneuropathie, cerebrale Krampfanfälle, Korsakow-Syndrom). (Quelle: Jahrbuch Sucht 1999)

Die Wirkung von Alkohol hängt sehr stark von der getrunkenen Menge ab. In welchem Verhältnis aber die Promille mit welchen psychischen Veränderungen stehen, das können die wenigsten genau angeben. Die folgende Übersicht gilt für Erwachsene. Zu bedenken ist, dass Kinder und Jugendliche wesentlich empfindlicher auf Alkohol reagieren. Kleinkinder sterben schon ab 0,5 Promille.

0,1 – 1,0 Promille: gehobene Stimmung, Wohlbefinden

ab 0,3 Promille

- leichte Verminderung der Sehleistung
- Nachlassen von Aufmerksamkeit, Konzentration, Kritik-/Urteilsfähigkeit, Reaktionsvermögen
- Anstieg der Risikobereitschaft

ab 0,8 Promille

- ausgeprägte Konzentrationsschwäche
- Einschränkung des Gesichtsfeld um 25 % (Tunnelblick) und verminderte Sehfähigkeit
- Reaktionszeit um 30-50 % verlängert
- Euphorie, zunehmende Enthemmung, Selbstüberschätzung
- Gleichgewichtsstörungen

1,0 bis 2,0 Promille: Rauschstadium

- weitere Verschlechterung der Sehfähigkeit, des räumlichen Sehens
- gesteigerte Enthemmung und Verlust der Kritikfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit erheblich gestört
- Gleichgewichtsstörungen
- Verwirrtheit, Sprechstörungen
- Orientierungsstörungen

2,0 bis 3,0 Promille: Betäubungsstadium

- starke Gleichgewichts- und Konzentrationsstörungen
- Gedächtnis- und Bewusstseinsstörungen
- kaum noch Reaktionsvermögen, Muskeler schlaffung
- Verwirrtheit
- Erbrechen

3,0 bis 5,0 Promille: Lähmungsstadium

ab 3,0 Promille:

- Bewusstlosigkeit
- Gedächtnisverlust
- schwache Atmung
- Unterkühlung
- Reflexlosigkeit

ab 4,0 Promille:

- Lähmungen
- Koma mit Reflexlosigkeit
- unkontrollierte Ausscheidungen
- Atemstillstand und Tod

Welche Organe und körperlichen Funktionen werden am häufigsten durch chronischen Alkoholkonsum geschädigt?

Leber	am meisten betroffen, da sie bis zu 95 % des Alkohols abbauen muss; Folgen sind: Fettleber, Leberentzündung, Leberzirrhose
Gehirn	Hirnzellen sterben ab, bei einem Vollrausch mehrere tausend; geistige Leistungsfähigkeit sinkt, Depressionen, Korsakow-Syndrom
periphere Nervenzellen	Erkrankung des peripheren Nervensystems, z.B. in den Beinen; Folge: Lähmungen, Gangstörungen (Polyneuropathie)
Bauchspeicheldrüse	akute und chronische Entzündung (Pankreatitis); gestörte Insulinproduktion führt zu Diabetes
Niere und Lunge	chronische Entzündungen
Herz	Herzmuskelerkrankung, -verfettung, Pumpkraft wird verringert (Myokardiopathie); Herzrhythmusstörungen, Durchblutungsstörungen
Haut	Pickel und Ekzeme, Haut wirkt teigig und gealtert
Mund und Rachen	Krebserkrankungen
Speiseröhre	Krampfadern; wenn es zu Blutungen kommt, lassen sie sich kaum noch stillen
Magen	Magenschleimhautentzündung

Warum ich nicht kiffe!



Ich kiffe nicht, weil ...

- es illegal und damit strafbar ist.
- es Wahnvorstellungen verursacht.
- Cannabis und Marihuana Übelkeit hervorrufen.
- es außerdem viel kostet.
- Ich keinen Grund sehe mich zu berauschen oder in eine andere Welt abzutauchen.

Cannabis & Marihuana

Wirkung

THC ist einer der wichtigsten Bestandteile von Cannabis. Durch THC verändert sich im Gehirn die Konzentration von Serotonin. Serotonin ist ein Botenstoff, der im "Zentrum der Gefühle" wirkt. Es ist zuständig für die Informationsübermittlung im Gehirn. Durch Cannabis steigt der Serotoninspiegel zunächst an. Puls und Blutdruck können sich erhöhen, die Pupillen werden weit, durch Erweiterung der Bindehautgefäße erscheinen die Augen rot. Cannabis lässt Farben und Musik intensiver wahrnehmen und verstärkt das körperliche empfinden. Das Gefühl für Zeit verändert sich: Meist vergeht sie langsamer.

Risiken

Cannabis kann vorübergehend Herzklopfen, Blutdruckanstieg und Übelkeit hervorrufen. Der Konsum von Cannabis kann eine Zuwendung zum unbewussten bewirken, was an sich positiv ist. Probleme entstehen aber bei Überflutung mit unbewusstem Inhalt, die nicht verarbeitet werden können. Häufiger Konsum kann dazu führen, dass man sich verstärkt auf seine Innenwelt konzentriert. Die Folge sind Schwierigkeiten beim Bewältigen der äußeren Realität. Depressive Verstimmungen (wahrscheinlich durch den gestörten Serotoninhaushalt hervorgerufen) können Interesselosigkeit und "inneren Rückzug" bewirken. Bei Menschen mit psychiatrischer

Vorgeschichte oder einer schwachen Psyche kann Cannabis einen Rückfall verursachen und durch Vergiftung hervorgerufene Psychosen (Seelenstörungen) auslösen. Ihre Formen sind unterschiedlich, weisen aber meist einen gestörten Bezug zur Realität und Verwirrung auf. Bisher wurde noch keine körperliche Abhängigkeit nachgewiesen. Bei häufigem Konsum kann sich jedoch eine psychische Abhängigkeit entwickeln.

Amotivationales Syndrom

Vor allem als Folge eines länger dauernden, häufigen Cannabiskonsums soll sich ein "amotivationales Syndrom" einstellen, das sich in einer Antriebsverminderung bezüglich schulisch-beruflicher Weiterentwicklung, reduzierter Leistungsbereitschaft und herabgesetzter Frustrationstoleranz äußert.

wichtig zu wissen

Thc lagert sich im Körper ab und ist noch ca. drei Monate nach dem Konsum nachweisbar. In Deutschland gehört Cannabis aufgrund § 29 Betäubungsmittelgesetz zu den nicht verkehrsfähigen Betäubungsmitteln

Gefahren anderer „illegaler“ Drogen

Speed

bei häufigen speed -konsum weicht die subjektiv erlebte leistungsfähigkeit immer mehr vom tatsächlichen psychischen und körperlichen zustand ab.nach abklingen der wirkung treten nervosität bis hin zu angstzuständen und depressionen auf.trotz körperlicher und geistiger erschöpfung ist es oft nicht möglich zu schlafen.durch die unterdrückung des schlafbedürfnisses und des hungergefühls kann es zu körperlichen zusammenbrüchen kommen.amphetamine führen sehr schnell zu körperlicher und psychischer abhängigkeit.die toleranzentwicklung ist sehr groß :in kürzester zeit werden immer höhere dosen benötigt.

Ecstasy

wie alle drogen wird auch ecstasy „gestreckt, jedoch immer mit anderen mitteln. seine wirkung ist deshalb schwer kalkulierbar.in"untergrundlabors"hergestellt,variiert auch die zusammensetzung der wirkstoffe.schon winzige unterschiede in der wirkstoffmenge entscheiden über die verträglichkeit der droge.auch dom-stp,wird manchmal als ecstasy verkauft.es wirkt stark halluzinogen,ähnlich einem sehr starken lsd-rausch. der konsum von ecstasy verstärkt schilddrüsen- und herzerkrankungen,diabetes,epilepsie.häufiger konsum führt zu störungen des serotoninhaushalt.die folge können z.b.schlafstörungen und depressionen sein.überhitzung kann zu austrocknung und kreislaufzusammenbrüche kommen.Bei überdosierung werden oft tranquilizer genommen oder cannabis geraucht.

LSD

lsd wirkt schon in sehr kleinen mengen. ein trip enthält ca. 0,080 mg des wirkstoffs und wirkt ca. 6 - 12 stunden. halluzinogene sprengen die grenzen der gewohnten sinnlichen erfahrungen und lösen bisweilen sogar die ich - grenzen auf. durch die veränderte wahrnehmung der realität kann die orientierung zusammenbrechen, was zu angstzuständen führen kann. sogar Wochen oder monate nach der einnahme können nachwirkungen , "flashbacks" auftreten.

Kokain

der Konsum von Kokain kann zu Atemnot und Herzflattern führen. Bei regelmäßigem, starkem Kokainkonsum nimmt das Interesse an Sex ab. Es kann zu Schlaganfällen und Herzproblemen kommen. Psychische Probleme äußern sich in akuten Angstfällen oder paranoiden Wahnvorstellungen.

Quellen:

Warum ich nicht rauche! :

- www.wissenschaft-online.de/artikel/636679
- Präsentation von Dennis Dehde und Marco Schmidt: Microsoft Encarta Enzyklopädie
www.WDR.de
Google Suche: Rauchen

Rest:

- <http://www.jugend-hilft-jugend.de>
<http://www.bg-dvr.de/fakten/DMS/dms1613.htm>
- Drogenbilanz 2001 – Abhängigkeiten, Begierden von Manuel Seibel
- www.drugcom.de
- <http://www.drugs-info.de.vu/>

Weiterführende Sites (s. o.) und kostenlose Literatur:

Ich will raus! Von Manfred Paul – Missionswerk Werner Heuckelbach

Geistliche Gesichtspunkte

Da ich ein an die Bibel gläubiger Christ bin, möchte ich aufzeigen was Gott Christen zu diesem Thema zu sagen hat.

Gott will nicht, dass ...

wir uns berauschen, denn Er mag keine Ausschweifung Eph. 5, 18

wir Trunkenbolde werden, denn diese werden das Reich Gottes nicht ererben 1.Kor. 6:10; vgl. Matthäus 24:49, Lukas 21:34; Spr. 23:30-32,

wir unseren Körper ruinieren, denn dieser ist seit der Neugeburt ein Tempel Gottes der rein und heilig zu halten ist 1. Kor. 6:19; 1. Kor. 3:17

wir von etwas süchtig werden und etwas Gott vorziehen 1Kor 6,12

Sagt die Bibel etwas über Drogen?

Sicherlich, aber nicht so auffällig. In dem Neuen Testament wird über pharmakeia gesprochen (Gal.5, 20; Offb.9, 21; 18, 23; 21, 8; 22 ,15).

In unseren Übersetzungen wird pharmakeia meist übersetzt mit Zauberei. Aber es bedeutet auch den Gebrauch von bewusstseinsweiternden Drogen.

Drogen werden missbilligt und stehen in der Bibel in engem Zusammenhang mit Okkultismus. Dadurch, dass du in Ekstase gerätst, kannst du deinen Geist öffnen für Einflüsse aus der okkulten Welt.

Genießen erlaubt!

Die Bibel steht übermäßigem Alkoholkonsum und dem Drogengebrauch negativ gegenüber. Aber die Bibel ist nicht gegen Genuss!

Pred 5,17 Siehe, was ich für gut und für schön ansehe, ist das, dass einer esse und trinke und Gutes genieße bei all seiner Arbeit, womit er sich abmüht unter der Sonne alle Tage seines Lebens, welche Gott ihm gibt; denn das ist sein Teil.

Kein Missbrauch...

Genuss ist prima! Gott schenkt viele Dinge, um davon zu genießen. Es ist erst verfehlt, wenn du süchtig wirst nach dem Genuss. Dies gilt natürlich auch für Essen und Trinken. Bei Mitteln, die schädlich sind für deine Gesundheit wie z.B. Rauchen und übermäßigem Essen und übermäßigem Alkoholgenuss ist das anders. Du musst gut für deinen Körper sorgen.

1Kor 6,19 Oder wisset ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des in euch wohnenden heiligen Geistes ist, welchen ihr von Gott empfangen habt, und dass ihr nicht euch selbst angehört?

Die Bibel spricht auch über Menschen, die den Genuss mehr lieben als Gott

2Tim 3,4 treulos, leichtsinnig, aufgeblasen, das Vergnügen mehr liebend als Gott; vgl. Tit 3,3

Gesund Genießen ist zur Ehre Gottes.

1Kor 10,31 Ihr esset nun oder trinket oder was ihr tut, so tut es alles zu Gottes Ehre!

Habt ihr dies unter Kontrolle...?

Du darfst und kannst genießen. Christsein und Genuss schließen sich gegenseitig nicht aus. Genießen bedeutet Selbstbeherrschung! Du solltest das Genießen beherrschen, und nicht beherrscht werden durch die Mittel, wovon du genießt. **Du solltest dich unter Kontrolle haben. Genussmittel, die es unmöglich machen, dich selbst geistig und körperlich zu beherrschen, bringen immer Gefahren mit sich.**

Dies gilt mithin für alle Drogen, egal ob es nun um Heroin, Kokain, Haschisch oder XTC geht. Denn durch den Drogenkonsum hast du keine Beherrschung mehr über dich selbst. Du hörst auf du selbst zu sein. Du veränderst dich. Jemand, der Drogen nimmt, ist immer schwierig anzusprechen auf das, was er tut und sagt. Drogenkonsum ist letztendlich nicht zu beherrschen.

Wenn du keine Kontrolle über deinen Körper und dein Denken mehr hast, gehst du zu weit. Ein Christ soll jederzeit ansprechbar sein auf das, was er tut und sagt. Du bist verantwortlich für dein eigenes Leben.

1Kor 6,12 Alles ist mir erlaubt; aber nicht alles frommt! Alles ist mir erlaubt; aber ich will mich von nichts beherrschen lassen.