

Arbeitsaufträge zu PCB (S. 106 - 114)

Sucht und Abhängigkeit

1. *Man unterscheidet zwischen legalen und illegalen Rauschmitteln. Ordne dir bekannte Suchtmittel den beiden Gruppen zu.*

legale Rauschmittel	illegale Rauschmittel
Alkohol, Tabakwaren, Schmerzmittel, Lösungsmittel, verschiedene Pflanzen und Pilze	Haschisch, LSD, Marihuana, Acstasy, Speed, Poium, Crystal

2. *„Legale Rauschmittel sind nicht so gefährlich wie illegale.“ Stimmt du dieser Aussage zu oder nicht? Begründe deine Meinung.*

Ja! Beide Arten von Rauschmittel sind gefährlich, denn sie können alle in die Abhängigkeit führen.

3. *Sucht, Abhängigkeit, Gewöhnung. Erkläre diese Begriffe mit eigenen Worten und bringe sie in eine sinnvolle Reihenfolge.*

Aus dem anfänglichen Genuss wird zunehmend eine Gewöhnung des Körpers an die ihm zugeführten Stoffe.

Die Abhängigkeit beginnt dann, wenn man sich ohne diese Stoffe nicht mehr wohlfühlt und das Verlangen steigt, sich erneut ein durch die zugeführten Stoffe verursachtes Gefühl zu verschaffen.

Zeigen sich Entzugserscheinungen und der benötigte Stoff muss um jeden Preis beschafft werden, ist das Stadium der Sucht erreicht

4. *Was ist der Unterschied zwischen körperlicher und seelischer Abhängigkeit?*

Eine körperliche Abhängigkeit ist eine Anpassung des Stoffwechsels auf die ständige Zufuhr des Suchtmittels. Wird dann das Mittel nicht mehr konsumiert, kommt es zu unangenehmen bis schmerzhaften (sogar lebensbedrohlichen) Entzugserscheinungen. Bei einer seelischen Abhängigkeit wird das Suchtmittel zum Lebensmittelpunkt. Alle Handlungen, Gedanken und Gefühle drehen sich um die Beschaffung, den Konsum oder das Fehlen des Suchtmittels.

5. *Abhängige befinden sich oft in einem so genannten „Teufelskreis“. Was ist damit gemeint?*

Probleme, Stress oder Langeweile werden anfangs mithilfe eines Suchtmittels kurzfristig ausgeblendet. Lässt dessen Wirkung nach, hilft nur eine weitere Dosis, da die ursprünglichen Probleme wieder wahrgenommen werden. Häufiger Drogenkonsum

verschärft aber die Situation (finanzielle Schieflage, Verlust des Arbeitsplatzes, Krise in der Partnerschaft/Familie). Durch weiteren, erhöhten Konsum ...

6. „Ich habe kein Problem damit, süchtig zu sein. Ich kann ja aufhören, wenn ich will!“
Was meinst du zu dieser Aussage?

Aufgrund der Abhängigkeit vom Suchtmittel ist diese Aussage nicht unbedingt glaubwürdig!

Alkohol

7. Welche Gründe für den Alkoholenuss Jugendlicher könnt ihr folgenden Aussagen entnehmen?

a) Ich möchte nur probieren, wie es ist, wenn man einen richtigen Rausch hat.

Neugier

b) Wenn meine Kumpels ein Bierchen trinken, dann trinke ich eben mit.

Gruppenzwang

c) Ich glaube, dass Alkohol anregend wirkt.

Unwissenheit

8. Welche körperlichen Folgen kann anhaltender Alkoholmissbrauch haben?

Die Leber hauptsächlich mit dem Abbau des aufgenommenen Alkohols beschäftigt, deshalb geraten andere Stoffwechselprozesse aus dem Gleichgewicht. Das Organ verfettet allmählich und entzündet sich leicht, schließlich ergibt sich eine Leberzirrhose (totaler Ausfall ihrer Funktionen / Krebs als Folge).

Alkohol tötet Gehirnzellen ab. Bauchspeicheldrüse, Magen- und Darmschleimhäute, Nieren, Blutgefäße und Herzmuskelzellen werden angegriffen. Bei einer Schwangeren erhöht sich die Gefahr einer Missbildung beim Kind.

9. Was bedeutet „Promille“ in Zusammenhang mit Alkoholkonsum?

Gemeint ist Alkoholkonzentration im Blut. Für die Berechnung gibt es eine Formel:

$$\frac{\text{Blutalkoholkonzentration}}{\text{in ‰}} = \frac{\text{getrunkene Alkoholmenge in g}}{\text{Körpergewicht in kg} \cdot \text{Korrekturfaktor}}$$

(Der Korrekturfaktor beträgt bei Männern 0,7 und bei Frauen 0,6.)

z.B. enthält eine „Halbe“ Bier durchschnittlich 18g Alkohol. Das bedeutet bei 75 kg Körpergewicht hat ein Mann 0,3 ‰ bzw. eine Frau 0,4 ‰.

Oder ein Glas Sekt enthält 10g. Das bedeutet bei 60 kg 0,24 bzw. 0,28 ‰.

10. Alkoholenuss erhöht die Unfallwahrscheinlichkeit sehr schnell um ein Vielfaches.

Was bedeutet das bei einem Blutalkoholgehalt von 1,3 ‰?

Bei 1,3 ‰ ist die Unfallwahrscheinlichkeit 15-mal höher als bei einem nüchternen Fahrer. Denn ab 1‰ ist das Gesichtsfeld erheblich eingeengt, die räumliche Wahrnehmung ist um die Hälfte verringert und die Anpassung an wechselnde Lichtverhältnisse ist erheblich reduziert.

11. *Was hältst du von einer 0,0 ‰ – Grenze für alle Verkehrsteilnehmer?*
größere Verkehrssicherheit, weniger Unfalltote, mehr Toleranz im Straßenverkehr

Rauchen

12. *Was hältst du von den Maßnahmen, die vor den Folgen des Rauchens warnen? Sind z.B. die Aussagen oder die Bilder auf den Schachteln wirksame Mittel um abzuschrecken?*

Wichtig ist es, über die gesundheitlichen Folgen des Rauchens aufzuklären. Ob sich sogenannte „Schockbilder“ und Warnhinweise bewähren, hängt von dem jeweiligen Konsumenten ab.

13. *Wie kann man sich vor dem Passivrauchen schützen? Welche Maßnahmen gibt es bereits?*

konsequente Beachtung und Einhaltung der Raucherschutzbestimmungen bzw. -gesetze (z.B. in Firmen, Restaurants), auch zuhause nicht in der Wohnung rauchen, nicht im Auto, ...

14. *Warum gefährden werdende Mütter durch Rauchen die Gesundheit ihres Kindes?*

Rauchen in der Schwangerschaft beschleunigt die kindlichen Herzschläge deutlich. Da das im Zigarettenrauch enthaltene Kohlenstoffmonooxid die Sauerstoffversorgung durch das Blut behindert. Durch das Nikotinverengen sich ebenso die Blutgefäße an der Gebärmutter. Dies verschlechtert während der Schwangerschaft die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung des Ungeborenen und ist die Ursache für ein geringeres Geburtsgewicht. Hinzu kommen ein gesteigertes Allergie- und Asthmarisiko und eine häufiger eingeschränkte Konzentrationsfähigkeit des Kindes.