

# Suchtgefahren

## 1. Kapitel: Verlockungen

Paul hat Stress. Er ist schlecht in der Schule.

Immer wieder gibt es Ärger, auch zu Hause. Er denkt, dass alles, was er macht, falsch ist. Er weiß schon nicht mehr, was er tun soll. Paul wird alles zu viel. Und wenn ihm alles zu viel wird, isst er gerne Schokolade. Eine, zwei und manchmal auch drei Tafeln. Er macht das nicht, weil er Hunger hat, sondern weil er das dann irgendwie braucht.

Lea hat auch Ärger. Marie, Julia und Niclas aus der 4. Klasse sind gemein zu ihr. Beleidigen und schubsen sie. Einmal hat Julia sogar verlangt, dass Lea ihr zwei Euro geben soll.

Seitdem geht Lea nach der Schule nicht mehr vor die Haustüre.

Sie schaut lieber DVDs und spielt jeden Mittag am PC.

Dort ist sie die beliebte Tierärztin Lea, die alle Tiere heilt und von allen gemocht wird. Weil sie abends schlecht einschlafen kann, bekommt sie von Mama eine Tablette.

Lea und Paul können ihre Probleme nicht lösen.

Die alten Probleme bleiben und neue entstehen.

## 2. Kapitel: Suchtgefahren

Ich bin süchtig nach Süßem ... Kennst du diesen Ausdruck – süchtig nach etwas sein?

Sucht? Was ist das?

Süchtig sein bedeutet, dass man etwas so intensiv oder so oft haben will wie nur möglich. Etwas in so einem Übermaß tut oder zu sich nimmt, dass es zu Krankheit oder Abhängigkeit führt.

Du kannst nach vielem süchtig werden.

1. Beispielsweise nach Süßigkeiten,
2. nach Computer und Internet,
3. nach Arzneimitteln
4. oder auch nach Zigaretten oder Alkohol.

Wenn dein Verhalten zum Zwang wird, wird es zur Sucht. Besser ist es, seine Probleme zu lösen. Zu sagen, was man will oder nicht will. Und dann klar und deutlich „NEIN“ zu sagen. Und wenn du deine Probleme nicht selbst lösen kannst, hilft dir sicher auch jemand dabei, wenn du danach fragst.

Wenn du deine Probleme löst, kannst du fröhlich sein, wo und mit wem du willst und du kannst von selbst wieder ruhig schlafen.

### 3. Kapitel: Das macht dich dick und krank

Überall werden wir zum Naschen verlockt ... Überlege selbst einmal ...

(1) Wirst du häufig mit Süßem belohnt?

(2) Isst du Süßes, weil es eine schöne Abwechslung zu deinen Sorgen und Problemen ist? Oder

(3) isst du einfach so viel davon, weil es dir gut schmeckt?

Süßes und zu viel Zucker tut dir aber nicht gut. Es schadet deiner Gesundheit! Süße Speisen, Süßigkeiten, Eis und süße Getränke sind schlecht für die Zähne und deine Ernährung. In einem Liter Cola ist beispielsweise so viel Zucker enthalten wie in 36 Stück Würfelzucker. Zucker in deinem Mund und zwischen deinen Zähnen verursacht jedoch Karies. Karies frisst Löcher in deine Zähne, die vom Zahnarzt ausgebohrt und gefüllt werden müssen.

Manchmal gehen Zähne davon ganz kaputt, du bekommst dolle Zahnschmerzen und deine Zähne müssen gezogen werden.

Doch das kannst du verhindern. Iss wenig Zuckerhaltiges und vor allem putze dir regelmäßig die Zähne. Vor allem immer dann, wenn du Süßes gegessen hast.

Und Zucker macht dick.

Wenn du dick wirst, bist du nicht nur unbeweglicher, sondern du wirst von Übergewicht auch krank. Wer zu lange zu dick ist, bei dem kann die so genannte Zuckerkrankheit – man nennt sie Diabetes – entstehen.

Sie schädigt Blutgefäße und Organe wie Herz und Niere, kann in schlimmen Fällen sogar zur Blindheit führen oder zu Amputationen an den Füßen und Beinen.

Süchtig nach etwas zu sein ist also gefährlich!

Genau! Oft nicht im ersten Moment, aber nach und nach.

## 4. Kapitel: Medikamente

Arzneimittel oder Medikamente helfen uns gesund zu werden. Sie können dir in unterschiedlichen Farben und Formen begegnen. Ob ein Kind Medikamente braucht, muss ein Arzt oder eine Ärztin entscheiden.

Die Ärztin weiß, welche Medikamente und vor allem wie viel davon dir guttut und wie man Medikamente verwendet. Das schreibt sie auf ein Rezept. Solche Medikamente gibt es nicht überall zu kaufen.

Man erhält sie mit dem Rezept nur in der Apotheke. Und das hat einen guten Grund.

Viele Arzneimittel sind schädlich oder können gefährlich für dich sein, wenn du zu viel davon nimmst oder sie falsch anwendest. Arzneimittel können in geringen Mengen heilende Wirkung haben. Wenn du zu viel oder die falschen nimmst, können sie dir aber schnell schaden.

Auch von Medikamenten kann man abhängig werden.

Wenn ein Kind nicht krank ist, braucht es eigentlich keine Medikamente.

Für fast alles werden jedoch Medikamente angeboten:

- (1) Zum wach werden,
- (2) für eine schönere Haut,
- (3) zum besseren Lernen,
- (4) für die Verdauung,
- (5) zum Einschlafen.

Verzichte lieber darauf, wenn sie nicht von deinem Arzt oder deiner Ärztin verschrieben sind.

Dauerhaft Medikamente ohne ärztliche Verordnung zu nehmen ist gefährlich oder kann abhängig machen!

## 5. Kapitel: Andere Suchtmittel

Süchtig sein? Abhängig sein?

Abhängig wovon?

Abhängig zu sein, es immer wieder und sehr intensiv zu tun, gar nicht mehr davon loszukommen oder es unbedingt haben zu wollen, weil es einem andere Gefühle macht oder man sich cooler damit fühlt oder man den Stress und Probleme besser vergisst.

Viele Jugendliche und Erwachsene sind da ganz schlechte Vorbilder! Sie rauchen und sie trinken Alkohol, obwohl sie genau wissen, dass dies der Gesundheit schadet und dass sie davon abhängig werden können ... zudem macht es sie voll peinlich... oder total kaputt.

Wirklich schlechte Vorbilder!

Alkohol und das Nikotin der Zigaretten sind die weitverbreitetsten Suchtmittel, von denen man abhängig werden kann.

Alkohol gibt es auch in so genannten Alkopops. Die schmecken extra süß wie Limonade, damit sie auch Kindern und Jugendlichen schmecken. Sie sind aber genauso gefährlich.

Wer Alkohol trinkt, dem dreht sich alles im Kopf und oft wird einem davon schlecht.

Einige Jugendliche und Erwachsene nehmen sogar Drogen.

- (1) Man nimmt sie als bunte Pillen ein,
- (2) raucht sie,
- (3) zieht sie mit der Nase ein
- (4) oder spritzt sie.

Sie sind ganz gefährlich, machen schwer abhängig und die Menschen können an gar nichts anderes mehr denken. Manche sterben sogar daran, weil sie zu viel davon nehmen.

Na, da löse ich meine Probleme lieber anders!

Und von allem nur so viel einem guttut und einfach mal – abschalten!