

FAKTEN ÜBER

# ALKOHOL

[www.sag-nein-zu-drogen.de](http://www.sag-nein-zu-drogen.de)

# WARUM DIESE BROSCHÜRE PRODUZIERT WURDE

Es wird viel über Drogen in der Welt geredet – auf der Straße, in der Schule, im Internet und im Fernsehen. Einiges davon ist wahr, manches nicht.

Vieles von dem, was Sie über Drogen hören, kommt in Wirklichkeit von denjenigen, die sie verkaufen. Ehemalige Drogendealer haben gestanden, sie hätten alles gesagt, um andere dazu zu bringen, Drogen zu kaufen.

Aber wie steht es mit Alkohol? Ist das wirklich eine Droge? Er ist legal, Teil des gesellschaftlichen Lebens und kleine Mengen Alkohol werden sogar von einigen Ärzten als gesund empfohlen.

In Umfragen, die wir durchführten, stand Alkohol ganz oben auf der Liste der Stoffe, die Jugendliche am ehesten verwenden und als Problem betrachten. Weil er das Leben so vieler junger Menschen fordert (mehr als alle anderen Drogen zusammen), ist dies die Substanz, über die Eltern am meisten besorgt sind.

Man benötigt die Fakten, um verhindern zu können, dass man selbst dem Alkohol zum Opfer fällt, und um seinen Freunden zu helfen, sich auch davor zu schützen. Aus diesem Grund haben wir für Sie diese Broschüre erstellt.

Ihre Meinung ist uns wichtig. Wir freuen uns, von Ihnen zu hören. Besuchen Sie uns im Internet unter **[www.drugfreeworld.org](http://www.drugfreeworld.org)** und senden Sie uns eine E-Mail an **[info@drugfreeworld.org](mailto:info@drugfreeworld.org)**.

# Was ist Alkohol?

**A**lkohol ist eine Droge.

Er wird als Beruhigungsmittel eingestuft, was bedeutet, dass er lebenswichtige Funktionen verlangsamt – was sich im Lallen zeigt, in taumelnden Bewegungen, gestörten Wahrnehmungen und der Unfähigkeit, schnell zu reagieren.

Im Hinblick auf die Auswirkungen auf den Verstand lässt sich sagen, dass er wie eine Droge wirkt, welche die Fähigkeit einer Person zum rationalen Denken einschränkt und ihre Urteilsfähigkeit vermindert.

Obwohl als Beruhigungsmittel klassifiziert, bestimmt die Menge des Alkohols die Art der Wirkung. Die meisten Menschen trinken wegen der stimulierenden Wirkung, z. B. ein Bier oder Glas Wein, um „locker zu werden“. Aber wenn eine Person mehr konsumiert, als der Körper bewältigen kann, dann erfährt sie die dämpfende Wirkung des Alkohols. Sie beginnt,

sich „dumm“ zu fühlen, oder verliert Koordination und Kontrolle.

Eine Überdosis Alkohol verursacht noch schwerere dämpfende Wirkungen (Schmerzunempfindlichkeit, Vergiftung, wobei der Körper das Gift erbricht, schließlich Bewusstlosigkeit oder – noch schlimmer – Koma oder Tod durch hohe toxische Überdosis). Diese Reaktionen hängen davon ab, wie viel konsumiert wird und wie schnell.

Es gibt verschiedene Arten von Alkohol. Äthylalkohol (Äthanol), der einzige Alkohol in Getränken, wird durch die Vergärung von Körnern und Früchten hergestellt. Gärung ist ein chemischer Prozess, bei dem Hefe auf bestimmte Bestandteile in Nahrungsmitteln einwirkt und Alkohol erzeugt.



# Alkoholgehalt

**F**ermentierte Getränke wie Bier und Wein enthalten von 2 % bis zu 20 % Alkohol. Destillierte Getränke und Spirituosen enthalten 40 % bis 50 % oder mehr Alkohol. Der übliche Alkoholgehalt dieser Getränke ist wie folgt:

Bier	2–6 % Alkohol
Apfelwein	4–8 % Alkohol
Wein	8–20 % Alkohol
Tequila	40 % Alkohol
Rum	40 % oder mehr Alkohol
Branntwein	40 % oder mehr Alkohol
Gin	40–47 % Alkohol
Whiskey	40–50 % Alkohol
Wodka	40–50 % Alkohol
Liköre	15–60 % Alkohol

# Alkohol am Steuer

- Allein im Jahr 2006 war Alkohol der Grund für 599 Verkehrstote und damit die Ursache für jeden achten Verkehrstoten in Deutschland.

- Verkehrsunfälle sind die häufigste Todesursache bei Jugendlichen in den USA. Einer von drei Todesfällen von amerikanischen Jugendlichen wird durch einen Autounfall verursacht. Nach Angaben der Nationalen Straßenverkehrssicherheitsbehörde der USA war bei 31 % aller im Straßenverkehr umgekommenen Jugendlichen im Jahr 2006 Alkohol im Spiel.

- Das Risiko eines unter Alkoholeinfluss stehenden Kraftfahrers, bei einem

Verkehrsunfall getötet zu werden, ist mindestens 11 Mal höher als das eines Fahrers ohne Alkohol im Blut.

Für die meisten Menschen sind das nur Zahlen, schockierend vielleicht, aber nur Statistiken. Aber für die Familien und Freunde jener, die als Folge des Fahrens von Jugendlichen unter Alkoholeinfluss starben, stellt jeder Einzelne einen tragischen Verlust dar.

Alkohol verzerrt die Wahrnehmungen und das Urteilsvermögen einer Person. Leute, die unter Alkoholeinfluss stehen, haben eine langsamere Reaktionszeit als im nüchternen Zustand und gehen viele Risiken ein, die sie nüchtern nie eingehen würden. Allzu oft hat das tödliche Folgen.

# Verstehen, wie Alkohol auf den Körper wirkt

**A**lkohol gelangt über kleine Blutgefäße in der Magenwand und über den Dünndarm in den Blutkreislauf. Innerhalb weniger Minuten nach dem Trinken von Alkohol gelangt er vom Magen zum Gehirn. Dort entfaltet er schnell seine Wirkung und verlangsamt die Aktivität der Nervenzellen.

Ungefähr 20 % des Alkohols wird über den Magen aufgenommen. Der Großteil der restlichen 80 % wird über den Dünndarm absorbiert.

Alkohol gelangt über die Blutbahn auch in die Leber, wo er durch einen Abbauprozess in eine nichtgiftige Substanz umgewandelt wird. Die Leber kann nur eine bestimmte Menge Alkohol über einen Zeitraum hinweg abbauen, der Überschuss zirkuliert weiterhin im ganzen Körper. Damit steht die Intensität der Wirkung auf den Körper in direkter Relation zu der konsumierten Menge.


Übersteigt die Alkoholmenge im Blut ein bestimmtes Ausmaß, kommt es zu einer deutlichen Verlangsamung des Atmungssystems. Der dadurch ausgelöste Sauerstoffmangel im Gehirn kann zum Koma oder sogar zum Tode führen.

## Junge Menschen im Vergleich zu Erwachsenen Worin besteht der Unterschied?

Der Körper eines jungen Menschen kann Alkohol nicht in gleicher Weise verarbeiten, wie der eines Erwachsenen.

Trinken ist für Jugendliche schädlicher als für Erwachsene, weil ihr Gehirn sich im Jugendalter und bis ins junge Erwachsenenalter noch in der Entwicklung befindet. Trinken während dieser entscheidenden Wachstumsphase kann zu lebenslangen Schäden im Gehirn führen, insbesondere in Bezug auf Gedächtnisleistung, Motorik (die Fähigkeit, sich zu bewegen) und Koordination.

Gemäß der Forschung entwickeln junge Leute, die unter 15 Jahren anfangen zu trinken, viermal häufiger Alkoholabhängigkeit als diejenigen, die mit 21 Jahren anfangen zu trinken.



Für einige Jugendliche wie Samantha scheint Trinken eine Lösung für Probleme zu sein, die sie nicht wahrhaben wollen.

„Als ich 13 war, machten Freunde sich über mich lustig, wenn ich nichts trank. Ich gab nach, weil es leichter war, der Menge anzugehören. Ich war wirklich unglücklich und trank nur, um meinem Leben zu entkommen.

Ich ging immer weniger aus dem Haus und so fing ich an, Freunde zu verlieren. Je einsamer ich wurde, desto mehr trank ich.

Ich war gewalttätig und außer Kontrolle. Ich wusste nie, was ich tat. Ich habe meine Familie auseinandergerissen.“ Als sie 16 Jahre alt war, wurde sie aus dem Elternhaus geworfen, wurde obdachlos und begann zu betteln, um sich Schnaps zu kaufen. Nach jahrelangem Alkoholmissbrauch sagten Ärzte ihr, dass sie ihre Gesundheit irreversibel geschädigt hätte.

„... Ich war erst 16, aber meine Leber war schwer geschädigt. Ich habe mich mit der Trinkerei fast umgebracht.“

— Samantha


# Was ist Rauschtrinken?

**R**auschtrinken oder „Komasaufen“ ist das Konsumieren großer Mengen von Alkohol in kurzer Zeit. Bei einem Mann bedeutet es gewöhnlich fünf oder mehr Gläser hintereinander, bei einer Frau vier oder mehr Gläser. Das Ergebnis ist der Vollrausch oder das Koma (Verlust des Bewusstseins).

Über 90 % der Menge an Alkohol, die von Jugendlichen unter 21 Jahren in den USA getrunken wird, wird in Form von Rauschtrinken konsumiert.

Ich besaube mich bei jeder sich mir bietenden Gelegenheit und um ehrlich zu sein: Ich bin von mir selbst angewidert. Aber ich kann meinen Drang, das zu tun, nicht beherrschen ... Wenn ich zu viel oder bestimmte Getränke trinke, bekomme ich Atemnot und Flecken am ganzen Körper, aber ich trinke weiter. Am Ende bin ich so erschöpft, dass ich einschlafe. (...) Ich bin mir nicht sicher, ob ich stark genug bin, um meine Dummheit zu besiegen.“ – Allen





**M**ittlerweile war ich Mitte 20 und Gefangener der Trunksucht.

Hauptsächlich dachte ich ans Trinken, alles andere war zweitrangig.

Ich erkannte, dass ich ohne Alkohol ein Gefühl der Panik bekam und zu zittern begann.

Wenn ich, ohne was getrunken zu haben, los musste, fing ich an zu zittern und bekam Schweißausbrüche. Ich konnte es nur noch wenige Stunden ohne Alkohol aushalten.“

— Paul

**L**etztes Jahr bin ich betrunken zur Arbeit gegangen, hatte Blackouts in Clubs und Bars und kann mich nicht mehr daran erinnern, wie ich nach Hause gekommen bin. Beschämenderweise habe ich mit jemandem geschlafen und konnte mich nicht einmal daran erinnern, dass die Person mit mir nach Hause gekommen war, bis wir uns am nächsten Tag über den Weg liefen.

Ich habe zwei Beziehungen zerstört, weil ich ihnen durch meine Trinkerei derart geschadet habe. Aber das Trinken war mir wichtiger.

Meine Familie ist tief verletzt, dass sich ihre Tochter ohne ersichtlichen Grund umbringt.“

— Jamie

# Was ist Alkoholismus oder Alkoholabhängigkeit?

Alkoholabhängigkeit (Alkoholismus) besteht aus vier Symptomen:

- **Verlangen:** ein starkes Bedürfnis oder der Zwang zu trinken.
- **Kontrollverlust:** Die Unfähigkeit, den Alkoholkonsum jederzeit einzuschränken.
- **Physische Abhängigkeit:** Entzugserscheinungen wie Übelkeit, Schwitzen, Zittern und Angstzustände treten auf, wenn nach einem Zeitraum starken Trinkens der Alkoholkonsum gestoppt wird.
- **Toleranz:** Die Notwendigkeit, größere Mengen Alkohol zu trinken, um betrunken zu werden.

Ernste Abhängigkeit kann zu lebensgefährlichen Entzugserscheinungen wie Krämpfen führen, die acht bis 12 Stunden

nach dem letzten Trinken beginnen. Das Delirium tremens (DT) beginnt drei bis vier Tage später. Dabei wird die Person extrem erregt, bekommt Schüttelfrost, halluziniert und verliert den Kontakt zur Realität.

Ein angehender schwerer Alkoholiker sagt häufig, er könne aufhören, wann immer er wolle. Er „entscheidet“ sich nur nie dazu. Alkoholismus ist keine *Bestimmung*, sondern ein fortschreitender *Prozess*, ein langer Weg des schrittweisen Verfalls, im Zuge dessen sich das Leben kontinuierlich verschlechtert.

**A**ls ich mit dem Trinken aufhören wollte, wurde mir klar, dass der Alkohol meinen Körper schon so weit übernommen hatte, dass ich nicht mehr aufhören konnte. Ich fing an zu zittern, als müsste ich mich übergeben, und begann zu schwitzen. Ohne etwas zu trinken, konnte ich keinen klaren Gedanken fassen. Ich konnte nicht mehr ohne auskommen.

„Die nächsten acht Jahre verbrachte ich wiederholt in Entgiftungskliniken und Krankenhäusern und versuchte zu verstehen, was mit mir passiert war. Wie es sein konnte, dass ich nicht aufhören konnte. Das war der schlimmste und längste Albtraum.“ – Jan



# Internationale Statistiken

**A**lkohol fordert mehr Todesopfer unter Jugendlichen als alle anderen Drogen zusammen. Die drei häufigsten Todesursachen der 15- bis 24-Jährigen sind Unfälle, Morde und Selbstmorde. Und dabei spielt Alkohol eine Rolle.

- Im Vergleich zu Jugendlichen, die keinen Alkohol trinken, greifen trinkende Teenager 7,5 Mal so oft zu illegalen Drogen und 50 Mal häufiger zu Kokain. Eine Umfrage ergab, dass 32 % der schweren Trinker über 12 Jahre auch illegale Drogen nahmen.

- In der Schweiz gibt es schätzungsweise 300 000 Menschen, die alkoholabhängig sind, und 930 000 (jeder achte Schweizer), die mindestens zweimal im Monat übermäßig viel trinken.

- Von den 3,9 Millionen Amerikanern, die im Jahr 2005 wegen Suchtproblemen behandelt wurden, waren 2,5 Millionen wegen Alkoholmissbrauch in Behandlung.

- Im Jahr 2006 gab es in den USA 12 998 Verkehrstote in Verbindung mit Alkohol. Das sind dreimal so viele Todesopfer, wie die Anzahl der gefallenen US-Soldaten in den ersten sechs Jahren des Golfkrieges.

- Es gibt in den USA jedes Jahr 1,4 Millionen Verhaftungen wegen Trunkenheit am Steuer.

- Eine Studie des US-Justizministeriums ergab, dass mehr als 40 % der Gewalttaten unter dem Einfluss von Alkohol begangen werden.

- Von 2005 bis 2006 gab es in England innerhalb des Nationalen Gesundheitssystems 187 640 alkoholbedingte Krankenhauseinweisungen.

- In England gab es 2005 insgesamt 6570 Todesfälle durch Alkoholkonsum. Im Jahr 2006 stieg die Zahl alkoholbedingter

Todesfälle in England auf 8758. Dies entspricht einem Anstieg von 7 % gegenüber dem Vorjahr.

- Laut einer Studie sind von den 490 Millionen Menschen in der Europäischen Union mehr als 23 Millionen alkoholabhängig.

- In einem von zehn Fällen von Krankheit und vorzeitigem Tod pro Jahr in Europa spielt Alkohol eine Rolle.

Bei 39 % aller Verkehrstoten im Jahr 2005 war Alkohol im Spiel

40 % aller Gewaltverbrechen wurden unter dem Einfluss von Alkohol verübt



# Kurzfristige Auswirkungen

Abhängig von der zu sich genommenen Menge und der körperlichen Verfassung des Einzelnen kann Alkohol folgende Dinge verursachen:

- Lallen
- Schläfrigkeit
- Erbrechen
- Durchfall
- Magenverstimmung
- Kopfschmerzen

- Kopfschmerzen
- Atemprobleme
- Verminderte Seh- und Hörfähigkeit
- Eingeschränktes Urteilsvermögen
- Reduzierte Wahrnehmung und Koordination
- Bewusstlosigkeit
- Anämie (Verlust von roten Blutkörperchen)
- Koma
- Blackouts (Gedächtnisverlust, Filmriss. Der Trinker kann sich nicht an Dinge erinnern, die sich während seiner Trunkenheit ereignet haben.)

# Langzeitwirkungen

Alkoholexzesse und fortgesetzter Alkoholkonsum in großen Mengen ist mit vielen gesundheitlichen Problemen verbunden, darunter folgende:

- Unbeabsichtigte Verletzungen wie durch Autounfälle, Stürze, Verbrennungen, Ertrinken
- Beabsichtigte Verletzungen wie Schussverletzungen, sexuelle Übergriffe, häusliche Gewalt
- Vermehrte Arbeitsunfälle und Verlust der Leistungsfähigkeit
- Vermehrte familiäre Probleme, zerbrochene Beziehungen
- Alkoholvergiftung
- Bluthochdruck, Schlaganfall, andere Herzkrankheiten
- Lebererkrankungen
- Nervenschäden
- Sexuelle Probleme
- Dauerhafte Schädigung des Gehirns
- Vitamin-B1-Mangel, der zu Störungen wie Amnesie, Apathie und Orientierungslosigkeit führen kann
- Geschwüre
- Gastritis (Entzündung der Magenschleimhäute)
- Mangelerkrankungen
- Krebs der Mund- und Rachenschleimhaut



**M**eine Sucht wurde stetig größer und bevor ich mich versah, trank ich vormittags und nachmittags.

Ich hatte mich entschieden, mit dem Trinken aufzuhören. In dieser Nacht lag ich die meiste Zeit wach und am nächsten Mittag taten mir alle Knochen weh. In einer blinden Panik goss ich mir nervös ein Glas Gin ein, meine Hände zitterten so heftig, dass ich die Hälfte der Flasche verschüttete. Als ich den Gin schluckte, konnte ich spüren, wie meine Qualen schrittweise nachließen. Da war mir endlich die schreckliche Wahrheit bewusst: Ich war süchtig. Ich konnte nicht aufhören.“ – Faye

## Die jüngsten Opfer

**W**enn eine schwangere Frau Alkohol konsumiert, gelangt dieser über den Blutkreislauf in die Plazenta und von dort in den Fötus (das ungeborene Kind).

Alkohol kann einem Fötus in jedem Stadium der Schwangerschaft schaden, ist aber in den ersten Monaten am folgenschwersten. Es besteht die Gefahr von alkoholbedingten Geburtsfehlern wie Wachstumsmängel, Gesichtsmisbildungen und Schäden an Gehirn und Nervensystem.





# Menschliche Tragödien

In den vergangenen Jahrzehnten hat Alkohol das Leben vieler begabter Künstler, Musiker und Schriftsteller gefordert. Hier sind nur einige Beispiele:

**John Bonham (1948-1980):** Exzessiver Alkoholkonsum führte zu dem tragischen Tod von John „Bonzo“ Bonham, dem Schlagzeuger der Rockband Led Zeppelin, der mit seinem Schlagzeug-Solo im Stück „Moby Dick“ berühmt wurde. Er starb durch Erstickten am eigenen Erbrochenen nach einer durchzechten Nacht im Haus, wo die Proben für die bevorstehende Tournee stattfinden sollten.

**Steve Clark (1960-1991):** Gitarrist der Hard-Rock-Band Def Leppard. Er war ein schwerer Trinker und starb in seinem Londoner Haus an einer Überdosis aus Alkohol, Antidepressiva und Schmerzmitteln.

**Michael Clarke (1946-1993):** US-amerikanischer Musiker, Schlagzeuger der Country-/Folk-Rockband The Byrds. Er starb an Leberversagen nach mehr als 30 Jahren schweren Alkoholkonsums.

**Brian Connolly (1945-1997):** Schottischer Rocksänger und Leadsänger der Rockband Sweet. Er verließ die Band wegen seiner Alkoholprobleme im Jahre 1978. Jahre später schloss er sich der Band wieder an, aber seine Gesundheit war durch den Alkoholkonsum derart geschädigt, dass er 1997 an Leberversagen starb.

**Oliver Reed (1938-1999):** Britischer Schauspieler, bekannt für seine Rollen in *Oliver!*, *Liebende Frauen*, *Die drei Musketiere* und *Gladiator*. Er starb an einem plötzlichen Herzinfarkt während einer Pause bei den Dreharbeiten von *Gladiator*. Er hatte eine schwere Alkoholvergiftung nach 3 Flaschen Rum, 8 Flaschen Bier und zahlreichen doppelten Whiskeys.



# Alkohol:

Seit Jahrtausenden wurden fermentiertes Korn, Fruchtsaft und Honig benutzt, um Alkohol herzustellen (Äthylalkohol oder Äthanol).

Gegorene Getränke gab es in der frühen ägyptischen Kultur. Zudem gibt es Belege für ein frühes alkoholisches Getränk in China um 7000 v. Chr. In Indien war zwischen 3000 und 2000 v. Chr. ein alkoholisches Getränk namens Sura, destilliert aus Reis, gebräuchlich.

Die Babylonier beteten bereits 2700 v. Chr. eine Weingöttin an. In Griechenland war eines der ersten alkoholischen Getränke, das Popularität erlangte, das Met, ein vergorenes Getränk, gewonnen aus Honig und Wasser. Die griechische Literatur enthält viele Warnungen vor exzessivem Trinken.

Verschiedene Kulturen der Ureinwohner Amerikas entwickelten alkoholische Getränke in präkolumbischer\* Zeit. In der Andenregion Südamerikas wurde eine Vielzahl

**Gegorene Getränke  
der frühen ägyptischen  
Kultur**

\* präkolumbisch: vor der Ankunft  
von Christoph Kolumbus in Amerika  
im Jahr 1492

# Ein Rückblick

fermentierter Getränke aus Mais, Trauben oder Äpfeln hergestellt, genannt „Chicha“.

Im 16. Jahrhundert wurde Alkohol (sogenannte „Spirituosen“) weithin für medizinische Zwecke eingesetzt. Zu Beginn des 18. Jahrhunderts verabschiedete das britische Parlament ein Gesetz zur Förderung der Verwendung von Getreide für die Destillation von Spirituosen. Günstige Spirituosen überschwemten den Markt, insbesondere Mitte des 18. Jahrhunderts. In Großbritannien erreichte der Konsum von Gin 18 Millionen Gallonen und Alkoholismus war weit verbreitet.

Das 19. Jahrhundert brachte eine veränderte Einstellung mit sich. Die Abstinenzbewegung propagierte einen gemäßigten Alkoholkonsum, was letztlich einem vollständigen Alkoholverbot Vorschub leistete.

Im Jahr 1920 erließen die USA ein Gesetz, das die Herstellung, den Verkauf, Import und Export alkoholischer Getränke verbot. Der illegale Alkoholhandel florierte und 1933 wurde die Prohibition (das Alkoholverbot) aufgehoben.

Heutzutage konsumieren mehr als 9,5 Millionen Menschen in Deutschland so viel Alkohol, dass es ihrer Gesundheit schadet. Über 1,3 Millionen Menschen sind gemäß eines Aktionsplans der Drogenbeauftragten der Bundesregierung alkoholsüchtig.



# Fakten über Drogen

**D**rogen sind im Grunde Gifte. Die genommene Menge bestimmt die Wirkung.

Eine kleine Menge wirkt stimulierend (macht aktiver).

Eine größere Menge wirkt sedierend (dämpfend).

Eine noch größere Menge führt zu einer Vergiftung und kann tödlich sein.

Dies gilt für jede Droge. Verschieden ist nur die für den jeweiligen Effekt nötige Menge.

Aber viele Drogen haben noch eine andere Wirkung: Sie wirken direkt auf den Verstand. Sie können die Wahrnehmungen einer Person verzerren. Als Folge davon können die eigenen Reaktionen sonderbar, unangemessen, irrational oder sogar destruktiv sein.

Drogen blockieren sämtliche Sinneswahrnehmungen – sowohl die erwünschten als auch die unerwünschten. Während sie kurzfristig Schmerzen lindern können, zerstören sie die eigenen Fähigkeiten und Aufmerksamkeit und vernebeln die Sinne.

Medikamente sind chemische Substanzen, die Vorgänge im Körper entweder beschleunigen, verlangsamen oder so verändern, dass er nach Möglichkeit besser funktioniert. Manchmal sind sie notwendig. Und doch sind sie letztlich Drogen: Sie wirken wie Stimulanzien oder Sedativa, eine Überdosis kann tödlich sein. Wenn man Medikamente nicht vorschriftsgemäß einnimmt, können sie ebenso gefährlich sein wie illegale Drogen.

**Die beste Lösung ist, sich  
die Fakten zu besorgen  
und gar nicht erst mit  
Drogen anzufangen.**



# WARUM NEHMEN MENSCHEN DROGEN?

Menschen nehmen Drogen, weil sie in ihrem Leben etwas verändern wollen.

Hier sind einige der Gründe, die junge Menschen als Grund für ihren Drogenkonsum angeben:

- um „wie die anderen“ zu sein
- um Probleme zu verdrängen oder zur Entspannung
- um der Langeweile zu entkommen
- um „erwachsen“ zu wirken
- aus Protest
- um es mal auszuprobieren

Sie glauben, Drogen sind eine Lösung für ein Problem, doch schließlich werden die Drogen selbst zum Problem.

Wie schwierig es auch scheinen mag, den eigenen Problemen ins Auge zu sehen: Die Konsequenzen des Drogenkonsums sind stets gravierender als die Probleme, die man mit ihnen zu lösen suchte. Die beste Lösung ist, sich die Fakten zu besorgen und gar nicht erst mit Drogen anzufangen.



---

## Quellenangaben

„Facts About Alcohol“, U.S. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

„Alcohol and Underage Drinking“, Fakultät für Öffentliche Gesundheit der Johns Hopkins-Universität

„Razzia in ‚Happy Hour‘ Lokalen“, [www.swissinfo.ch](http://www.swissinfo.ch), 9. Aug. 2007

„2007 Traffic Safety Annual Assessment—Alcohol-Impaired Driving Fatalities“, National Highway Traffic Safety Administration, August 2008

„Alcohol and Crime“, U.S. Department of Justice Bureau of Justice Statistics

„Alcohol-related assault: findings from the British Crime Survey“, UK Home Office Online Report

„Statistics on Alcohol: England, 2007“, National Health Service (UK)

„Alcohol in Europe: A Public Health Perspective“, Institute of Alcohol Studies (UK)

„Alcohol Use Disorders: Alcohol Liver Diseases and Alcohol Dependency“, Dr. Warren Kaplan, JD, MPH, 7. Okt. 2004

„Alcohol and the Brain“, University of Washington

U.S. Department of Health & Human Services, Office of the Surgeon General

Encyclopedia Britannica

„Alcohol Intoxification“, [www.emedicinehealth.com](http://www.emedicinehealth.com)

„Alcohol Alert“, U.S. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, April 2006

Mothers Against Drunk Driving „Teen Drivers: Fact Sheet“, Centers for Disease Control

FOTOS:  
Seite 3, 4, 7, 19: Stockxpert; Seite 5 (Autowrack): Bigstockphoto; Seite 9 (FüÙe): Nightwatching; Seite 14 (links): Stockxpert, (rechts) iStockphoto; Seite 17 (Weinender Engel): Lisa Grissinger; Seite 18 (Göttin Siduri): GoddessGift.

Broschüren wie diese wurden weltweit millionenfach in 22 Sprachen verteilt. Wenn neue Drogen auf der Straße auftauchen und mehr Informationen über ihre Wirkungen bekannt werden, werden die bestehenden Broschüren aktualisiert und neue erstellt.

Die Broschüren werden von der Foundation for a Drug-Free World, einer anerkannten gemeinnützigen Körperschaft mit Sitz in Los Angeles, Kalifornien, USA, herausgegeben.

Die Foundation koordiniert die angeschlossenen Drogenpräventions-Gruppen auf der ganzen Welt, steht ihnen beratend zur Seite und stellt ihnen Lehrmaterialien zur Verfügung. Sie arbeitet mit Jugendlichen, Eltern, Pädagogen, ehrenamtlichen Initiativen und Behörden. Sie arbeitet mit all jenen zusammen, die daran interessiert sind, Menschen zu helfen, ein Leben ohne Drogenmissbrauch zu führen.

# FAKTEN, DIE SIE KENNEN MÜSSEN

Diese Broschüre ist Teil einer Serie von Publikationen zum Thema Fakten über Drogen, darunter Marihuana, Alkohol, Ecstasy, Kokain, Crack, Crystal Meth und Methamphetamin, Schnüffelstoffe, Heroin, LSD und über den Missbrauch verschreibungspflichtiger Medikamente.

Leser, die mit diesen Informationen ausgerüstet sind, können sich für ein drogenfreies Leben entscheiden.

## **Für weitere Informationen oder weitere Exemplare dieser oder anderer Broschüren dieser Informationsreihe:**



Foundation for a Drug-Free World  
1626 N. Wilcox Avenue, #1297  
Los Angeles, CA 90028, USA  
+1 818 952 5260  
[www.drugfreeworld.org](http://www.drugfreeworld.org)  
[info@drugfreeworld.org](mailto:info@drugfreeworld.org)

Sag NEIN zu Drogen – Sag JA zum Leben  
Verein für Drogenprävention  
Postfach 500 126  
80971 München  
Tel.: +49(0)89-357 55 851  
E-Mail: [info@sag-nein-zu-drogen.de](mailto:info@sag-nein-zu-drogen.de)  
[www.sag-nein-zu-drogen.de](http://www.sag-nein-zu-drogen.de)

Verein Sag NEIN zu Drogen  
Postfach 42  
A-1226 Wien  
A-1226 Wien  
Tel.: +43(0)699/16247851  
E-Mail: [neinzudrogen@gmx.at](mailto:neinzudrogen@gmx.at)  
[www.sag-nein-zu-drogen.at](http://www.sag-nein-zu-drogen.at)

Verein Sag NEIN zu Drogen  
Auf Nällen 6  
CH-6206 Neuenkirch  
Tel.: +41(0)469 60 70  
E-Mail: [info@vsnd.ch](mailto:info@vsnd.ch)  
[www.sag-nein-zu-drogen.ch](http://www.sag-nein-zu-drogen.ch)