

Mögliche Lösungen zu den Substanzen und Verhaltensweisen

Diese Liste soll als Ergänzung zu der SuS – Sammlung gebraucht werden.



E-Zigaretten / Puff Bars (vapen)

Vorteile / Motive	Nachteile / Risiken
<ul style="list-style-type: none"> • Kein stinkiger Zigarettenrauch • Weniger schädlich als herkömmliche Zigaretten • Riecht süß (man denkt dadurch, es sei harmlos) • Die Produkte sehen cool aus • Ich bin ein/e Trendsetter/in, ich traue mich an Neues heran • Ausprobieren • Influencer*innen nacheifern • Praktisch, um in der Hosentasche zu transportieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Viele enthalten auch Nikotin, Nikotin macht schnell abhängig • Die Liquids in E-Zigaretten und Puff Bars enthalten krebserregende Substanzen • Werbung verharmlost die E-Zigaretten und Puff Bars mit süßen Geschmacksrichtungen und Design → Tabakindustrie zielt auf junge Menschen und das ist nicht in Ordnung • Der Körper (Organe, etc.) von Kindern und Jugendlichen ist noch im Wachstum und sollte nicht beeinträchtigt werden (Entwicklung des Gehirns gefährdet). • Liquids enthalten krebserregende Substanzen • Hohe Umweltbelastung → viel Abfall (gerade bei Puff Bars) auch elektr. Abfall • Lust auf herkömmliche Zigaretten steigt • Teuer, man gibt viel Geld aus • Vorsichtiger Umgang mit Kartusche. Wird Flüssigkeit mit Nikotin über Hand verschüttet, nimmt Haut das Nikotin auf, was zu Vergiftungen führen kann • Unterschiedliche Nikotinmengen in Liquids. Es kann sein, dass ein Zug einen viel höheren Nikotingehalt als ein Zug einer herkömmlichen Zigarette hat • Werbung verharmlost Zigaretten mit Geschmacksrichtungen und Design

Herkömmliche Zigarette



Vorteile / Motive	Nachteile / Risiken
<ul style="list-style-type: none"> • Man wirkt cool / erwachsen • Man gehört zur Gruppe dazu, alle machen es • Ausprobieren, erwachsen sein • Stressregulation 	<ul style="list-style-type: none"> • Schnell abhängig (Suchtgefahr hoch) → Nikotin • Es stinkt und andere rauchen evtl. passiv mit • Es verfärbt die Zähne • Kostet viel Geld • Umweltbelastung hoch → Zigarettenrauch und Zigarettenstummel am Boden • Kinderarbeit bei der Herstellung von Zigaretten • Schlechteres Hautbild • Häufiger krank → Nikotin schwächt Immunsystem • Sexualität: in Kombi mit Pille höheres Risiko einer Thrombose, Erektionsstörungen • Weniger leistungsfähig im Sport

Alkohol



Vorteile / Motive	Nachteile / Risiken
<ul style="list-style-type: none"> • Man ist lockerer drauf • Man traut sich mehr zu • Es schmeckt je nachdem fein/süß (man denkt dadurch, es sei harmlos) • Man gehört zur Gruppe dazu • Schlechte Gefühle werden kurzfristig verdrängt • Spass haben 	<ul style="list-style-type: none"> • Organe von Jugendlichen sind noch nicht ausgereift, Alkohol schädigt diese: Leber; Gehirn, Bluthochdruck, höheres Risiko an Krebserkrankungen, Fruchtbarkeit • Die Wahrscheinlichkeit für Alkoholunfälle im Verkehr oder am Arbeitsplatz erhöht sich • Die Risikobereitschaft zu ungeschütztem Geschlechtsverkehr steigt • Aufgrund der betäubenden Wirkung von Alkohol kann es zu Verletzungen, Verbrennungen und Erfrierungen kommen • Alkohol ist vielfach der Auslöser von Aggression und Gewalt gegen andere • Gleichgewichtsstörungen • Die Wahrnehmung/ der Sichtwinkel ist eingeschränkter • Indirekt betroffen ist man von Alkoholkonsum: Baby im Bauch von einer Frau, die Alkohol trinkt, als Beifahrer/in im Auto, etc., Kinder von alkoholkranken Eltern • Gefahr von Abhängigkeit • Gefahr von Blackouts

Energy Drinks

ist eine Mischung von Zusatzstoffen. Vor allem Koffein, Taurin, Vitamin B, L-Carnitini oder Gingseng-Extrakt. Koffein und Taurin sollen die Aufmerksamkeit und die Leistungsfähigkeit erhöhen. Doch mit Energydrinks nimmt man schnell zu hohe Mengen dieser Stoffe zu sich.



Vorteile / Motive	Nachteile / Risiken
<ul style="list-style-type: none"> • Kurzfristig fühlt man sich wacher, fitter, leistungsfähiger • Alle machen es, ich gehöre dazu • Es schmeckt fein, süß, ... • Die Dosen sehen cool aus • Extremsportler werben für Energy Drink – Wenn ich Energy Drink trinke, bin ich auch so cool und sportlich 	<ul style="list-style-type: none"> • Herz – Kreislaufprobleme durch zu viel Koffein: Herzrasen, Schlafstörungen, Kurzatmigkeit, Muskelzittern • Vor allem der Mischkonsum mit Alkohol ist gefährlich, da beide Substanzen die Herzfrequenz erhöhen. Tanzt man noch zusätzlich dazu oder bewegt sich sonst fest, kann das zu einer Überforderung des Herzes führen und kann im schlimmsten Fall zu einem Herzinfarkt führen • Auch nicht ohne Risiko, wenn man ADHS-Mittel, Beruhigungsmittel oder Schlafmittel nimmt, auch dann kann der Mischkonsum zu Problemen führen • Hoher Zuckergehalt: Eine kleine Dose enthält 54 Gramm Zucker. Doppelt so viel wie WHO als Tagesdosis empfiehlt. <ul style="list-style-type: none"> ➔ kann zu Übergewicht führen ➔ kann zu schlechten Zähnen führen (zusätzlich kann die Säure in Energy Drinks den Zahnschmelz angreifen) • Marketing zielt auf Jugendliche und junge Erwachsene ab. (Risikobereitschaft)