Was du dir ansehen solltest:

12 / 13	Ferienübersicht / Geschichtstafel
14 / 15	Zahlen im Überblick
16 / 17	Englisch / Deutsch
18 / 19	Unser Sonnensystem
32 / 33	Gesunde Ernährung
46 / 47	Safer Sex / AIDS
64 / 65	Impfen
66 / 67	Schulschwänzen / Mp3-Player im Straßenverkehr
68 / 69	Mobbing
70 / 71	Handy / Happy Slapping
72 / 73	Soziale elektronische Netzwerke
74 / 75	Rauchen
76 / 77	Drogenmissbrauch
78 / 79	Häusliche Gewalt / Sexueller Missbrauch
80 / 81	Alkoholmissbrauch
82 / 83	Irreführende Werbung
84 / 85	Moos, Kohle, Knete / Schulden
124 / 125	Hörschäden
126 / 127	Das Erste Mal
128 / 129	Barby
130 / 131	Salz & Zucker / Mundhygiene
132 / 133	Bewegung ist Leben / Haustiere
134 / 135	Weg des Wassers
136 / 137	Umweltschutz
138 / 139	Werden wir ein Plastikplanet?
140 / 141	Graffiti
142 / 143	Neue Medien / Fernsehsucht
144 / 145	Medikamentenmissbrauch
146 / 147	Schnüffelstoffe / E-Zigarette & E-Shisha
148 / 149	STI
150 / 151	Ausflugsziele in Thüringen / Fahrradsicherheit
152 / 153	Impfkalender
154 / 155	Lebenskurve / Leben erleben
156 / 157	Wichtige Adressen / Kreuzworträtsel
158 / 159	Fragebogen / Experiment
160 / 161	Bundesgartenschau / Familienpass
162 / 163	Kontaktadressen, Sorgentelefon / Notenspiegel

Täglich gesund essen

Damit unser Körper immer wieder mit Nährstoffen versorgt wird, sind fünf kleine Mahlzeiten am Tag zu empfehlen. Dabei gehört zu jeder Mahlzeit ein Getränk. Wichtig ist auch, wie, mit wem und wo wir essen. Man sollte versuchen, so häufig wie möglich zu einer festen Essenszeit an einem festen Essensplatz gemeinsam mit der ganzen Familie und ohne Ablenkung zu essen. Zum Essen braucht man auch etwas Zeit, um es langsam und ohne Hektik genießen zu können.

Die Ernährungspyramide ist in Lebensmittelgruppen eingeteilt. Getränke, Brot und Getreide, Obst und Gemüse, Milch- und Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch und Ei, Fette und Öle, Süßigkeiten und Knabbereien. Die Lebensmittelgruppen werden in die drei Ampelfarben **grün**, **gelb** und **rot** eingeteilt, um die Verzehrmengen anschaulich darzustellen.

Bei pflanzlichen Lebensmitteln und kalorienfreien oder -armen Getränke gilt die Ampelfarbe **grün**: Prima! Okay bei Hunger! Von Lebensmitteln dieser Gruppe kann bei Hunger gerne und häufig gegessen werden. Die Getränke bilden die Basis der Ernährungspyramide. Unser Körper hat einen hohen Bedarf an Flüssigkeit, da er zu ca. 50 – 80 % (abhängig vom Alter, Körperbau und Geschlecht) aus Wasser besteht. Obst und Gemüse sind durch ihren hohen Gehalt an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sehr wertvoll für unseren Körper und wirken sich positiv auf unsere Gesundheit aus, indem sie vor Krankheiten schützen.

Bei tierischen Lebensmitteln gilt die Ampelfarbe **gelb**. Das heißt Fleisch, Wurst, Eier, Fisch, Milch und Milchprodukte kann ich essen, aber nicht zuviel, sondern in Maßen! Einmal die Woche sollte mindestens Fisch verzehrt werden und 2-mal in der Woche Fleisch.

Bei fett- und zuckerreichen Lebensmitteln gilt die Ampelfarbe **rot**: Stopp! Lebensmittel aus dieser Gruppe sollten nur selten und in geringen Mengen verzehrt werden, da sie sehr kalorienhaltig sind. Sie stehen daher an der Spitze der Pyramide. Dazu gehören Speisefette wie Butter, Margarine, Bratfette und pflanzliche Öle, Sahne, Süßwaren und Knabberartikel.

Soll man die Erkrankung durchmachen oder ist es grundsätzlich besser sie durch Impfen zu verhindern?

Das Immunsystem eines jungen Menschen muss erst lernen, einen Schutz gegen bestimmte Krankheitserreger aufzubauen. Diese Immunantwort wird sowohl durch die Erkrankung als auch durch eine Schutzimpfung dem Körper abgefordert – mit dem Unterschied, dass eine Impfung ein viel, viel geringeres Risiko bedeutet, da im Impfstoff der Erreger künstlich inaktiviert / abgeschwächt wurde.

Welche Impfungen sind für dich wichtig?

Auf der Internetseite www.impfen-info.de findest du eine komplette Aufstellung der empfohlenen Impfungen für Kinder und Jugendliche oder auf Seite 153.

Mobbing

Es ist der Albtraum eines jeden Mädchens und Jungens, gemobbt zu werden. Das Wort Mobbing (engl.: mob / pöbeln) ist fast schon ein Modewort geworden, was immer mehr zu unserem Alltag gehört. Was ist eigentlich Mobbing und wo fängt es an?

„...immer schubsen sie sich gegenseitig auf mich und sagen dabei, dass ich hässlich und dumm bin. Sie bespucken mich und lauern mir auf dem Heimweg auf, um mich zu schlagen und an den Haaren zu ziehen. Fast jeden Tag komme ich weinend aus der Schule. Sie werden immer brutaler. Ich habe Angst...!“

Einige Schüler fühlen sich in ihrer Schule unsicher.

Ist es schon Mobbing, wenn Tim schlecht über seinen besten Freund spricht? Wenn Frank der dicken Sindy die Stifte wegnimmt? Nein, Mobbing steht für böswillige Handlungen, die über einen längeren Zeitraum stattfinden (etwa einem halben Jahr). Ziel ist es, einen Mitschüler durch Drohungen, Quälereien, Demütigung und Gewalt systematisch fertig zu machen.

Soziale elektronische Netzwerke

Was ist ein soziales Netzwerk?

Ein soziales Netzwerk ist eine Internetseite, auf der Menschen miteinander kommunizieren können. Oft können die User (das sind die Benutzer im Internet) auch eigene Inhalte erstellen, z. B. Fotos und Texte hochladen. Dann spricht man auch von „sozialen Medien“.

Was einmal im Netz ist, bleibt im Netz!

Welche Funktion hat es?

- ein persönliches Profil kann erstellt werden mit dem du dich den anderen Usern darstellst
- eine Kontaktliste oder ein Adressbuch, mit dem du deine Beziehungen zu den anderen Nutzern verwalten kannst
- Empfang und Versand von Nachrichten an andere Mitglieder (einzeln oder an ganze Gruppen)
- Blog- und Statusfunktionen – du kannst z.B. einstellen, in welche Schule du gerade gehst oder Fotos veröffentlichen
- Suchfunktion nach anderen Mitgliedern – hiermit kannst du vielleicht deine verloren geglaubte Freundin aus dem Kindergarten endlich wiederfinden

Cyber-Mobbing

Cyber-Mobbing (auch Cyber-Stalking, Cyber-Bullying oder Internet-Mobbing genannt) ist die Beleidigung, Belästigung, Bedrängung oder Nötigung anderer Personen mithilfe elektronischer Kommunikationsmittel wie Internetseiten, Chaträumen, aber auch Handys. Eine Studie der Universität Münster ergab, dass jeder dritte Jugendliche oder junge Erwachsene bereits Opfer von Cyber-Mobbing war. Jeder Fünfte könnte sich vorstellen, auch als Täter im Internet aufzutreten. Die Täter nennt man übrigens „Bully“.

Rauchen ist schon längst nicht mehr cool

Dass „rauchfrei“ besser ist und vor allem gesünder, zeigen viele Schulen in unserem Bundesland. Mit Projekttagen wird auf die Risiken und Gefahren des Rauchens hingewiesen. Ärzte halten Vorträge und zeigen Raucherorgane, die junge Menschen zum Nachdenken bringen sollten. Gemeinsam gehen Schüler an die Öffentlichkeit und setzen sich dafür ein, dass ihre Schulen »rauchfrei« werden. Rauchen ist nicht notwendig und verursacht schlimme Schäden im Organismus. Am besten fängst du gar nicht damit an. Der blaue Qualm ist eine Sucht, die man schwer wieder los wird.

Was steckt in so einer Zigarette?

- **Blei** (Batterien)
- **Arsen** (Rattengift)
- **Polonium 210** (Radioaktive Substanz)
- **Aceton** (Lösungsmittel)
- **Kohlenmonoxid** (Auspuffgase)
- **Ammoniak** (Reinigungsmittel)
- **Formaldehyd** (Desinfektionsmittel)

...und noch ca. 9000 andere (schädliche) Substanzen!

„Die Zigarette ist das einzige Industrieprodukt, das bei bestimmungsgemäßem Gebrauch zum Tode führt.“
(Patrick Reynolds, Enkel des zweitgrößten Tabakmoguls)

Marihuana / Haschisch

Typische Wirkungen sind: verminderter Antrieb, Denkstörungen, Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsstörungen. Körperliche Auffälligkeiten zeigen sich in Mimik und Gestik. Dazu gehören Bewegungsauffälligkeiten, verlangsamte Reaktionszeiten, Bluthochdruck, Mundtrockenheit und Rötung der Augenbindehaut.

Kokain / Crack

Kokain verursacht eine Übererregung des zentralen Nervensystems. Kälte-, Hunger-, Durst- und Müdigkeitsgefühle werden betäubt. Selbstüberschätzung und Hemmungslosigkeit gehören zu den typischen Reaktionen. Bei längerer Einnahme bekommt man Magenschmerzen, Angstzustände, Depressionen, Kreislaufstörungen und Verätzungen der Nasenschleimhäute.

LSD

LSD gehört zu den Halluzinogenen. Eine kleine Menge reicht, um einen Rauschzustand hervorzurufen. Im LSD-Rausch kommt es zu massiven Wahrnehmungsstörungen und kompletten Wahnerlebnissen. Töne werden »gefühlt« und Farben »geschmeckt«. Gemütsempfindungen werden verstärkt und können zu einem sogenannten Horrortrip führen, der äußerst gefährlich ist.

Heroin

Die Abhängigkeit von Heroin stellt sich sehr schnell ein. Die akuten Gefahren bestehen von Bewusstlosigkeit bis hin zur Atemlähmung, die mit dem Tod enden kann. Es greift das gesamte Zentralnervensystem an. Durch die Weitergabe von benutzten, nicht sterilisierten Spritzen erhöht sich die Ansteckungsgefahr mit AIDS, Gelbsucht, Geschwüren usw. Heroin ist eine sehr starke Droge und eine Überdosierung verläuft häufig tödlich.

Amphetamine wie Crystal, Ecstasy, Designerdrogen

Das sind chemisch hergestellte Drogen, die auch als Psychostimulanzien bezeichnet werden. Sie werden in illegalen Labors hergestellt und kommen in Form von Pulvern, Kapseln, Pillen oder als Flüssigkeit vor. Sie sollen Konzentration und Leistungsfähigkeit erhöhen. Ein starker Hang zu körperlicher Bewegung ist nur eine der Nebenwirkungen. Die Folgen sind Herz-Kreislauf-Kollaps, Wärmestau, Herzrhythmusstörungen bzw. Herzinfarkt, welche bis zum Tod führen können.

Die Unterscheidung in legale und illegale Drogen sagt nichts über ihre Gefährlichkeit aus.

Wenn Trinken zur Krankheit wird

Die Alkoholkrankheit ist die Abhängigkeit von der psychotropen Substanz Ethanol. Im Verlauf können sich Beschaffung und Konsum von Alkohol zum lebensbestimmenden Inhalt entwickeln.

Typisch sind Zwang zum Konsum, fortschreitender Verlust der Kontrolle über das Trinkverhalten, Vernachlässigung früherer Interessen zugunsten des Trinkens, Leugnen des Suchtverhaltens, Entzugserscheinungen bei gemindertem Konsum,Toleranz gegenüber Alkohol (Trinkfestigkeit) sowie Veränderungen der Persönlichkeit.

Flatrate-Parties

Flatrate-Party oder All-You-Can-Drink-Party sind Bezeichnungen für kommerzielle Veranstalltungen, bei denen alkoholische Getränke ohne Begrenzung der Menge zu einem Pauschalpreis ausgeschenkt werden. In der Regel stehen neben alkoholfreien Getränken Bier und eine Auswahl an hochprozentigen Drinks zur Verfügung. Trotz des Pauschalpreises und hohen Alkoholkonsums lassen sich mit Flatrate-Parties Gewinne erzielen. Kritisiert wird, dass mit derartrigen Veranstaltungen das Rauschtrinken (Binge-Drinking) vor allem bei Jugendlichen gefördert wird.

Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass immer jüngere Jugendliche immer exzessiver Alkohol konsumieren (vgl. Alkoholmissbrauch bei Jugendlichen). Die steigende Anzahl von Alkoholvergiftungen unter jungen Menschen wird auch auf die Zunahme von Flatrate-Parties zurück geführt. (Quelle: Wikipedia)

Alkohol löst...

...Arbeitsverhältnisse
...Freundschaften
...Beziehungen
...Gehirnzellen
...Bankkonten

...aber keine Probleme!

Alles... und das sofort!

Patrick will sich gerne eine neue Jacke kaufen: Er sieht eine schöne Jacke immer wenn er auf den Bus zur Schule wartet. Diese Jacke soll es sein, am liebsten sofort. Patrick erhält regelmäßig Taschengeld. Doch trotz Sparen reicht das Geld noch nicht für die Jacke. Was soll er tun? Vielleicht könnte er ja einen Kredit aufnehmen, so wie seine Eltern, als sie das Auto gekauft haben? Wie funktioniert das eigentlich?

Banken »leihen« ihr Geld an ihre Kunden. So müssen die Kunden der Bank nicht viele Jahre sparen, bis sie sich etwas leisten können. Dieses Leihen nennt man Kredit, für den man dann Geld bezahlen muss, denn dafür verlangen Banken Zinsen. Je wahrscheinlicher es ist, dass der Kunde der Bank das Geld schnell zurück zahlen kann, umso geringer fallen die Zinsen aus.

Viele Menschen wollen sich jetzt etwas kaufen und nicht erst in der fernen Zukunft. Dafür sind sie bereit, Zinsen zu zahlen.

Doch viele Menschen vergessen, dass sie den Kredit meist über viele Jahre abbezahlen müssen. So ist das neue Auto vielleicht schon lange kaputt, aber die Raten müssen immer noch bezahlt werden. Kommt ein unvorhergesehenes Ereignis hinzu (Arbeitslosigkeit, Krankheit, Unfall, usw.), rutscht man schnell in die Schuldenfalle.

Überschuldung von Privatpersonen

Bei ausweglos erscheinenden Schuldenfallen müssen die Schuldnerberatung bei den Wohlfahrtsverbänden, Verbraucherzentralen oder Kommunen kontaktiert werden. Mit ihrer Hilfe, ihren Kontakten und ihrer Fachkompetenz können tragfähige Lösungen gefunden werden. Auf der Grundlage gesicherter Einkünfte sind zunächst rigoros die überflüssigen, nicht vertraglich feststehenden Ausgaben zu kürzen.

Mit Geld klarkommen heißt, Entscheidungen treffen. Man muss beurteilen, was für einen so wichtig und wertvoll ist, dass man dafür sein Geld ausgeben möchte. Bis man ein Gefühl dafür bekommt, was und wofür es sicht lohnt, Geld auszugeben, kann es Jahre dauern.

Hörschäden

Generation MP3: Schwerhörigkeit nimmt zu

Ob dröhnende Bässe im Auto oder in der Diskothek, ständiger Flug- und Verkehrslärm in unseren Städten, der Non-Stop eingeschaltete Fernseher oder das Radiogerät, Freizeitlärm ist eine allgegenwärtige Erscheinung unseres modernen Zeitalters. Und er birgt Risiken. Insbesondere die Dauerbeschallung, d. h. die lautstarke Geräuschbelastung über einen langen Zeitraum hinweg, ist Gift für unsere Ohren und richtet irreparable Schäden an. Kinder und Jugendliche sind dabei besonders gefährdet. Maßgeblichen Anteil dazu trägt der MP3-Player bei, der Musik direkt in den Gehörgang überträgt. Bereits mehr als eine Stunde pro Tag zu lautes Musikhören per MP3-Player oder Handy, stellt ein dauerhaftes Risiko dar, die altersbedingte Schwerhörigkeit zu beschleunigen.

Aus Forschungsberichten der Universität Aalborg in Dänemark geht hervor, dass Kinder über eine höhere Kapazität der Sinneshaarzellen im Innenohr verfügen. Diese Sinneshaarzellen sind ausschlaggebend für das Hören. Das bedeutet auch, dass Kinder länger und lauter Musik hören können, als es gut ist, denn gesunde Sinneshaarzellen übernehmen die Funktion der bereits geschädigten Sinneshaarzellen. Ein MP3-Player auf die maximale Lautstärkestufe eingestellt, ist vergleichbar mit einem Flugzeug, das in unmittelbarer Nähe startet. Die wenigsten Kinder und Jugendlichen seien sich darüber allerdings bewusst. Der Hörverlust stellt sich schleichend ein. Es kann Jahre dauern, bis er bemerkt wird. Wichtig ist es, den Ohren immer wieder Ruhepausen zu gönnen. Bedingt durch häufige und allgegenwärtige Dauergeräusche sind diese Ruhepausen immer seltener. Eltern sind deshalb angehalten, ihre Kinder hinsichtlich der Lautstärke von Unterhaltungsgeräten und insbesondere des MP3-Players zu sensibilisieren. Ein Hörverlust kommt schleichend und wird häufig erst nach Jahren erkannt. Regelmäßige Hörtests können eine Hörminderung rechtzeitig erkennen.

Quelle: Innocentia Verlag, Hamburg

Wie gesund ist Barby?

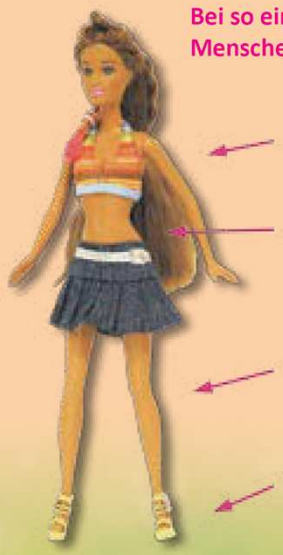
Schlank sein ist Trend. Den ganzen Tag lächeln uns im Fernsehen, auf Plakaten oder in Zeitungen perfekte junge Frauen entgegen. Dünn sein bedeutet, erfolgreich und glücklich zu sein. Aber meistens ist genau das Gegenteil der Fall. Die Gesundheit leidet sehr unter diesem Schlankheitswahn. Magersucht und Bulimie (Ess-Brechsucht) sind ernstzunehmende Krankheiten, die in keiner Modezeitschrift stehen.

Mach den Selbsttest:

	ja	nein
1. Verbringst du viel Zeit des Tages mit Kalorien zählen?	☐	☐
2. Bist du in Gedanken oft mit deiner Figur beschäftigt?	☐	☐
3. Isst du immer, was du gern möchtest – ohne schlechtes Gewissen?	☐	☐
4. Nimmst du dir Vorbilder aus Film und Fernsehen und möchtest möglichst genauso aussehen?	☐	☐

Wenn du eine oder mehrere Fragen mit ja beantwortet hast, heißt das nicht, dass du unter einer Essstörung leidest. Du solltest aber ehrlich mit dir selbst sein und gegebenenfalls mit einer Freundin darüber sprechen oder dich an eine Beratungsstelle wenden. Deine Angaben und Sorgen werden natürlich vertraulich behandelt.

Bei so einer Figur wie Barby sie hat, würden bei einem Menschen schwere gesundheitliche Probleme auftreten:



Das Hohlkreuz kann zu Bandscheibenvorfällen führen und eine Krümmung des Rückens verursachen, verbunden mit erheblichen Schmerzen.

Durch die viel zu schlanke Taille würden die inneren Organe gequetscht und dadurch in ihrer Funktion eingeschränkt. Folgen sind zum Beispiel Atem- und Verdauungsprobleme und Kraftlosigkeit.

Wegen der zu dünnen Beine würden die Gelenke leiden und irgendwann verkrümmen, da sie die Last des Oberkörpers nicht tragen können.

Die zu schmalen Füße würden das Fußzehenwachstum verändern und somit das Tragen von normalen Schuhen unmöglich machen.

Mundhygiene

131

Gesunde, gepflegte Zähne und ein festes, rosarotes Zahnfleisch lassen dich selbstbewusst und freundlich lächeln! Du schaffst das mit der richtigen Putztechnik und der täglich neuen Freude an natürlichen, hellen, glatten Zähnen.

Piercing im Mund und Glitzerzahn

Wenn du darüber nachdenkst, dir ein Piercing stechen zu lassen, solltest du dich über die Vor- und Nachteile vorher genau erkundigen. Ein Zungen- oder Lippenpiercing verursacht mit der Zeit feine Risse im Zahnschmelz. Das macht die Zähne hitze- und kälteempfindlich und anfälliger für Karies. Wenn du schon einmal daran gedacht hast, dein Lächeln mit „Zahnschmuck-Steinchen" oder einer Goldfigur auf einem Zahn zu betonen, dann beachte:

1. Alles, was auf die Zähne geklebt wird, bietet den Kariesbakterien zusätzliche „Fress-Nischen". Wenn du Zahnschmuck trägst, musst du noch viel mehr putzen als normal.

2. Vor dem Auftragen des Klebemittels wird die gesunde Zahnsubstanz mit scharfer Säure angelöst. Sonst hält der Schmuck nicht.

Rauchzeichen

Nikotin sorgt dafür, dass dein Zahnfleisch weniger mit Sauerstoff und anderen Nährstoffen versorgt wird. So können sich vermehrt Bakterien ansiedeln und Zahnfleischentzündungen auslösen. Solch eine Entzündung ist oft nach außen nicht sichtbar, aber in der Tiefe geht der Knochen verloren. Eine Folge hiervon kann Zahnausfall sein.

Das kannst du gegen Mundgeruch tun:

1. Alle Zahnflächen stets in derselben Reihenfolge putzen! Dann vergisst du nichts. Danach gründlich ausspülen.
2. Auch die Zunge putzen. Dafür brauchst du nicht unbedingt spezielle Zungenbürsten. Probier es sanft mit deiner Zahnbürste (ohne Zahnpasta) aus. Achtung: Bürste nur so weit in den Mund, dass du ohne Würgereiz putzen kannst. Danach wieder gründlich ausspülen.
3. Zahnzwischenräume täglich mit Zahnseide reinigen!
4. Jeden Monat und dann, wenn du krank warst, eine neue Zahnbürste verwenden!
5. Jährlich zur Zahnsteinentfernung zum Zahnarzt gehen.
6. NICHT RAUCHEN!

Du hast keine Lust auf Zahnschmerzen? Du möchtest nicht, dass der Zahnarzt bohrt oder gar Zähne zieht? Bleibt also nur eins: Mund- und Zahnpflege stets nach dem Essen! Immer mindestens zwei Minuten 2x täglich putzen und 2x jährlich zum Zahnarzt gehen!

132

Bewegung ist Leben

Warum Bewegung schlau macht:

Du musst nicht immer Fußball spielen oder Ballett tanzen, um dich ausreichend zu bewegen. Wenn du mit deinen Freunden draußen herum tobst, tust du deinem Körper auch schon etwas Gutes – und Ihr habt Spaß zusammen!

7 Gründe Sport zu treiben:

1. Bewegung und gesunde Ernährung gehören zusammen. Wer sich viel bewegt und das Richtige isst, hält seinen Körper in Form und fühlt sich fit.
2. Wenn du dich bewegst, werden körpereigene Glückshormone erzeugt. Das sind Stoffe, die deine Stimmung heben. Du fühlst dich gut und ausgeglichen.
3. Bewegung und Sport bringen deinen Körper auf Touren. Auch noch Stunden nach dem Training verbrauchst du deutlich mehr Kalorien. Durch regelmäßigen Sport hast du dein Gewicht besser im Griff.
4. Muskeln haben einen höheren Energiebedarf als Fettpolster. Sportliche Menschen verbrennen daher auch schon im Ruhestand mehr Kalorien.
5. Wenn du regelmäßig Sport betreibst, stärkst du dein Immunsystem. Das heißt, du hast mehr Abwehrkräfte gegen Krankheiten.
6. Bei ausdauernder körperlicher Belastung steigt die Durchblutung stark an. Ein gut durchblutetes Gehirn kann einfach besser denken.
7. Wer Stress hat, findet abends oft keinen Schlaf. Da helfen dir Sport und Bewegung. Nach körperlicher Anstrengung kannst du später ganz leicht einschlafen. Vor dem Schlafengehen sollst du aber keinen Sport machen. Dein Kreislauf lässt dich nicht zur Ruhe kommen.

Quelle: http://gesund.tsn.at.html

Neue Medien

Der Computer gehört zu unserem täglichen Leben genauso wie Telefon, Internet und andere elektronische Geräte, die unser Dasein erleichtern sollen. Das Internet ist nicht nur die größte Informationsquelle, in der du zu jedem Thema etwas findest, sondern bietet uns auch jede Form von Unterhaltung, Selbstdarstellung und Kommunikation. Dennoch besteht die Gefahr, dass du auf falsche oder unvollständige Informationen stößt. Deswegen ist es manchmal, wenn du für die Schule etwas recherchieren musst, gar nicht altmodisch oder schlecht, in Büchern aus der Bibliothek nachzulesen. Wenn du dennoch im Internet nach Informationen suchst, solltest du diese immer vergleichen und nur auf seriösen Seiten für Schüler oder in Online-Lexika nachlesen, aber Vorsicht in Wikipedia können auch falsche, ungeprüfte Informationen stehen.

Ob alleine zu Hause an der Spielkonsole, auf dem Handy/Tablet an der Haltestelle oder mit anderen im Internet: der Spieleboom ist auf dem Vormarsch. Für viele ist der Bildschirm das Tor zur Welt. Ob es um Städteplanung, Autorennen oder Seeschlachten geht: Immer mehr Jugendliche flüchten aus der Wirklichkeit in eine virtuelle Welt, wo Nahrung, Freunde und Hobbys keinen Platz haben. Nicht nur, dass der Geist verkümmert, auch der Körper trägt einige Schäden davon. Strahlenbelastung und Störungen von Organen, die viel Bewegung brauchen, Realitätsverluste, Kommunikationsschwächen und einige andere Schäden können Folgen des Spielewahns sein.

Wenn du Computerspiele spielst, dann setz dir feste „Spielzeiten", an die du dich hältst und die Raum für andere Freizeitaktivitäten lassen. Geh mit deinen Freunden weg und schau dir die »echte« Welt an. Die hat sowieso eine viel höhere Auflösung und ist mit allen Sinnen zu genießen.

Manchmal chattest du solange in deiner Newsgroup, dass du am nächsten Tag in der Schule nichts mitbekommst und nur mit deiner Müdigkeit kämpfst. Schlafen ist für Heranwachsende jedoch viel wichtiger als für Erwachsene.

Wichtig ist auch, dass du dir Spiele aussuchst, die deinem Alter entsprechen, und du dich nicht im Spielgeschehen verlierst.

www.cyberzwerge.de
www.seitenstark.de
www.kindernetz.de
www.toggo.de
www.tivi.de

Bildquelle: http://www.usgs.gov

Unter **www.check-dein-spiel.de** findest du Informationen rund um das Thema Glücksspiel und Glücksspielsucht.

(Eine Empfehlung d. Bundeszentrale f. gesundheitliche Aufklärung.)

Pillen als Problemlöser? Besser nicht!

Mal wieder schlecht drauf?
Zu wenig Schlaf gehabt?
Angst vor einer Prüfung?
Oder einfach nur Halsschmerzen?

Wenn Kopfschmerzen und Husten Einzug halten, greifen Eltern schnell zur Pille und lehren so ihren Kindern den leichtfertigen Umgang mit Medikamenten. Schnell vergisst man die Nebenwirkungen und Kopfschmerztabletten und Appetitzügler werden zum ständigen Begleiter. Bei regelmäßigem Gebrauch kann es zu erheblichen organischen Nebenwirkungen kommen. Wird man nach längerer Einnahme abhängig und möchte das Medikament absetzen, wehrt sich der Körper mit Entzugserscheinungen. Folge: Man nimmt das Medikament in immer höherer und gefährlicherer Dosis ein.

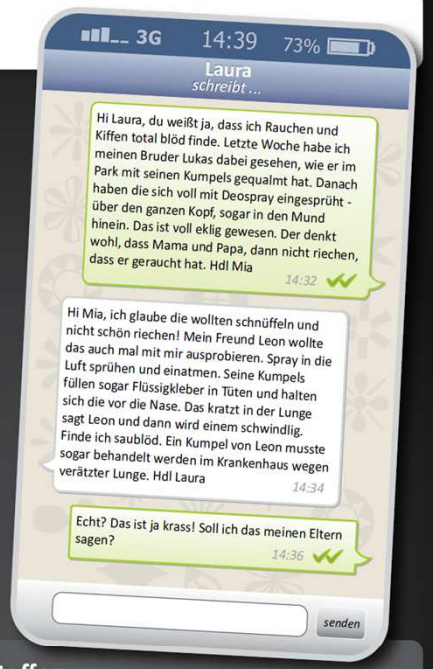
„Unser Badschrank war besser bestückt als manche Apotheke."

Am häufigsten werden Husten- und Erkältungsmittel, Schmerztabletten, Magen- und Darmmittel sowie Psychopharmaka (Beruhigungs- und Schlafmittel) konsumiert. Besonders gefährlich ist die Einnahme von Medikamenten in Verbindung mit Alkohol. Körperliche Schäden bis hin zum Tod sind Folgen, die man nicht wieder rückgängig machen kann.

Es gibt Jugendliche, die deprimiert sind: Sie fühlen sich überfordert von der Schule oder leiden an Schlafstörungen. Gruppenzwang und Leistungsdruck können das Gefühl verstärken. Um Kummer und Druck zu vergessen, greifen einige Jugendliche zu Hilfsmitteln, um sich zu beruhigen oder aufzuputschen.

Was sind Schnüffelstoffe?

Schnüffelstoffe sind sehr gefährliche Gifte, die akute Schäden wie Verätzungen und entzündliche Veränderungen der Nasen- und Lungenschleimhäute verursachen. Besonders bei Jugendlichen kommt es immer wieder zu Todesfällen und bleibenden Gehirnschäden durch Überdosierung. Dazu gehören auch Gefährdungen durch Vereisen oder Sauerstoffmangel. Hirnzellen werden zerstört und auch nicht wieder erneuert. Es kommt zu Gedächtnisausfällen, Lähmungen oder auffälligen Persönlichkeitsveränderungen. Im Vergleich zu anderen Drogen verursachen Schnüffelstoffe eine sehr hohe Zahl an Organschädigungen und Todesfällen bei Erstkonsumenten.



Verschiedene Arten von Schnüffelstoffen

- **Flüssigkeiten** (Benzin, Klebstoff, Filzstiftze,...)
- **Sprays** (Deodorant, Haarspray, Sprühfarben,...)
- **Gase** (Butan, Propan, Chloroform,...)
- **Nitrite** (Chemische Verbindungen)

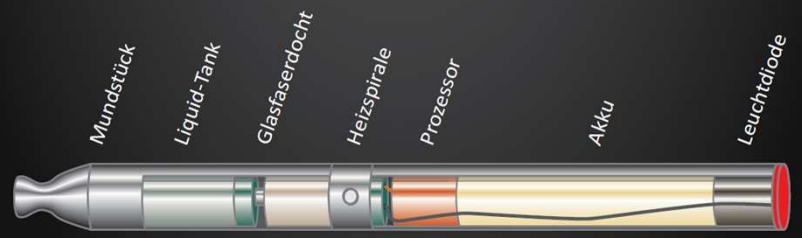
Modernes Rauchen – die E-Zigarette

Rauchen ohne stinkenden Qualm, nie mehr gelbe Finger und Zähne, Dampfen in Nichtraucherbereichen – das klingt doch erst einmal gut. 2006 wurde die elektrische bzw. elektronische Zigarette, auch E-Zigarette genannt, auf dem europäischen Markt eingeführt, 2007 in Deutschland.

Sie funktioniert nach dem selben Prinzip wie eine Nebelmaschine in Diskotheken: Eine Flüssigkeit, das Liquid, wird durch Erhitzen verdampft. Der Raucher inhaliert anschließend den entstandenen Dampf. Die Zigarette ist also streng genommen gar keine Zigarette im üblichen Sinn, da kein Verbrennungsprozess stattfindet, sondern ein Inhalator. Warum also vor der E-Zigarette warnen? Die Basis des Liquids ist Propylenglykol – ein Lösungsmittel. Weitere Inhaltsstoffe, wie Chemikalienzusätze oder pharmakologisch Wirkstoffe, die unmittelbar auf den Körper wirken, können zu allergischen Reaktionen oder Reizungen der Atemwege führen. Es gibt Hinweise darauf, dass beim Verdampfen des Liquids krebserregende Substanzen (z. B. Formaldehyd, Acetaldehyd und Acrolein) entstehen. Das klingt schon nicht mehr so gut. Allerdings gibt es noch keine aussagekräftigen Studien über mögliche Gesundheitsrisiken der E-Zigarette. Fakt ist, dass die meisten Liquids das Nervengift Nikotin enthalten, das teilweise so hoch dosiert ist, dass ein Verschlucken der Flüssigkeit tödlich sein kann. Zusätzlich enthält das Liquid eine unüberschaubare Fülle von Aromastoffen.

Gerade die süßen Aromastoffe wie z. B. Vanille, Erdbeere, Schokolade wirken anziehend auf Kinder und Jugendliche. Verhaltensweisen wie beim Rauchen von Tabakzigaretten werden eingeübt und es besteht die Gefahr einer Nikotinabhängigkeit bei der Verwendung von nikotinhaltigen Liquids.

Schnittzeichnung einer E-Zigarette



Auf der Internetseite der **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung** (www.bzga.de) findet ihr Informationsmaterial zur elektronischen Zigarette.