

# Volle Dröhnung:

## Der mächtige Einfluss von Cannabis, Nikotin und Alkohol

Josefine Abraham, Jule Kemmer, Marie Schwake, Laura Röder

### Cannabis:

#### “Was ist Cannabis eigentlich?”

- indische Hanfplanze, die den Stoff THC enthält
- THC = Tetrahydrocannabinol
  - verursacht Rauschzustand
  - Unterscheidung in:
    - a) Marihuana (Gras) → Blütenblätter, Stängel
    - b) Haschisch (Dope) → getrocknetes Harz aus den Drüsenhaaren der weiblichen Pflanze
- Gras ist 5 mal wirksamer als Haschisch!

#### “Wie wirkt Cannabis?”

Cannabis wirkt auf fast allen Körperebenen:

Worauf wirkt es?	generelle Folgen	negative Folgen
Fühlen	euphorischer Zustand	Paranoia, Horrortrip
Denken	neuartige Ideen	durcheinander im Kopf, man kann keinen klaren Gedanken fassen
Gedächtnis	Langfristig: Verlangsamung des Denkens, auch ohne Rausch Gedächtnisprobleme	man vergisst was vor 5 Minuten geschehen ist / keine Erinnerung an Situation am nächsten Tag
Wahrnehmung	wird intensiver	Halluzinationen möglich
Kommunikation	verstummen	Sprechen fällt schwer
Körpererleben	Herzrasen	Übelkeit, Kreislaufkollaps

#### “Was können langfristige Folge von Cannabis sein?”

Es ist möglich, eine Psychose zu entwickeln. Man ist orientierungslos, hat Halluzinationen, es kann zu einer “Depersonalisierung” (man denkt man steht hinter sich selbst und beobachtet sich von oben) kommen und auch zu paranoiden Vorstellungen (Verfolgungswahn). Hierbei hilft dann nur noch professionelle Hilfe.

## Nikotin:

### “Wie viele Jugendliche rauchen überhaupt?”

- laut BZgA rauchen ca. 6,6% der Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren
- 82,7% der Jugendlichen gaben an noch nie geraucht zu haben
  - Der Anteil der rauchenden Jugendlichen ist stark zurückgegangen, wir müssen aber alle daran arbeiten, dass es so bleibt

### “Welche Krankheiten können durch Rauchen ausgelöst/begünstigt werden?”

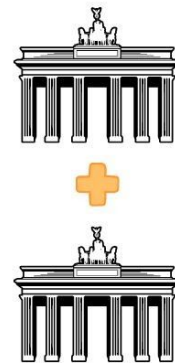
- Arteriosklerose
- COPD
- Lungenkrebs
- Kehlkopfkrebs

-> außerdem beweisen Studien, dass es sich negativ auf mentale Gesundheit auswirkt

Jedes Jahr sterben 8 Millionen Menschen an den direkten Folgen des Rauchens (davon 1,2 Millionen Nichtraucher:innen)

Das ist so viel als würde innerhalb eines Jahres jede 10. Person in Deutschland sterben,

oder 2x alle Einwohner:innen Berlins



### “Wie schadet Rauchen der Umwelt?”

5,6 Billionen Zigaretten werden im Jahr geraucht (laut WWF)

2/3 davon werden auf die Straße geworfen, gelangen direkt in die Umwelt

→ toxischer Plastikmüll

## Alkohol:

Wenn Ihr Alkohol trinkt, treten nach und nach verschiedene Effekte im Körper auf. Diese sind davon abhängig, wie groß und schwer Ihr seid, oder wie stark der Körper an Alkohol gewöhnt ist.

**“Bei wie viel Alkohol im Blut treten welche Effekte auf?”**

**0,1 - 1,0 Promille:**

- Eingeschränktes Sichtfeld um 25% (Tunnelblick)
- Nachlassen von Aufmerksamkeit, Konzentration, Kritik-/ Urteilsfähigkeit
- Anstieg der Risikobereitschaft
- Reaktionszeit um 30-50% verringert
- Enthemmung
- Selbstüberschätzung

**1,0 - 3,0 Promille:**

- weitere Verschlechterung der Sehfähigkeit und des räumlichen Sehens
- Orientierungsstörungen
- gesteigerte Enthemmung und Verlust der Kritikfähigkeit
- erhöhte Aggressionsbereitschaft
- starke Gleichgewichts- und Konzentrationsstörungen
- Erbrechen
- Verwirrtheit
- kaum noch Reaktionsvermögen, Muskelerschlaffung
- Gedächtnis- und Bewusstseinsstörungen

**3,0 - 5,0 Promille:**

- Bewusstlosigkeit
- Gedächtnisverlust
- schwache Atmung
- Unterkühlung
- Reflexlosigkeit
- Lähmungen
- unkontrollierte Ausscheidungen
- Koma
- Atemstillstand und Tod

**“Wie viele Todesfälle und Krankenhausaufenthalte wegen Alkohol gibt es jährlich in Deutschland?”**

- 74.000 Todesfälle jährlich in Deutschland durch riskanten Alkoholkonsum oder kombinierten Konsum von Alkohol und Tabak

Krankenhausaufenthalte von Jugendlichen zwischen 10-15 Jahren

- 2008: 4512 Jugendliche waren wegen Alkohol im Krankenhaus
- 2018 waren es 3069, aber die Zahlen steigen in den letzten Jahren wieder an

## “Welche Auswirkungen hat Alkohol auf Jugendliche?”

Alkohol hat Auswirkungen auf die Entwicklung des Gehirns und der Persönlichkeit von Jugendlichen. Alkohol mindert die Reifung des Gehirns: Schlechtere Konzentrations- und Merkfähigkeiten sind die Konsequenz. Gerade wenn man Alkohol dazu benutzt, sich von Problemen abzulenken, kann eine frühe Sucht die Folge sein. Außerdem wird die Entwicklung einer stabilen Persönlichkeit verhindert.

Da Alkoholkonsum Hemmungen mindert und riskantes Verhalten fördert, kann es unter Alkoholeinfluss passieren, dass man in gefährliche Situationen gerät oder Dinge tut, die einem hinterher peinlich sind.

## “Ich möchte keinen Alkohol trinken, bin ich jetzt uncool?”

Nein, es ist nicht uncool, keinen Alkohol trinken zu wollen. Jede Person sollte selbst entscheiden und man sollte seine Freund\*innen nicht dazu drängen, zu trinken. Manchmal verstehen die Freund\*innen das aber nicht so richtig, wenn man nicht trinken möchte. Deshalb findet du hier verschiedene Möglichkeiten, wie du Alkohol ablehnen kannst.

“Nein danke, heute nicht.”

“Nein danke, ich trinke nur eine Cola, ich habe später noch etwas vor.”

“Danke, nein. Ich habe auch ohne Alkohol Spaß, mach dir keine Sorgen!”

“Heute trinke ich mal nichts, ich möchte morgen fit sein!”

“Ich möchte jetzt nichts mehr trinken, danke. Ich entscheide selbst, wie viel ich trinken mag.”

“Warum ist es dir so wichtig, dass ich Alkohol trinke?”

## “Wo finde ich mehr Informationen oder Hilfe?”

### Hier findest du mehr Infos / Selbsttests / Quizze:

- <https://www.irrsinnig-menschlich.de/hilfe/alkohol/>
- <https://www.kenn-dein-limit.de/selbst-tests/alkohol-selbst-test/>
- <https://www.aktionswoche-alkohol.de/quiz/>
- <https://www.aktionswoche-alkohol.de/hintergrundalkohol/>
- [gesundheit/](#)

### Hier findest du Hilfe:

Du suchst Beratung und Hilfe? Hier kannst du dich zum Thema „Kritischer Umgang mit Alkohol“ informieren – immer montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr und freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr. → Das BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung: **02 21 - 89 20 31**

- <https://www.kenn-dein-limit.de/alkohol/schaedlicher-konsum/beratung-und-unterstuetzung/>

## Quellen:

Aktionswoche Alkohol (o.D.). *Hintergrund Alkohol: Kinder und Jugendliche*. URL:  
<https://www.aktionswoche-alkohol.de/hintergrund-alkohol/kinder-und-jugendliche/>

Iversen, L. (2003). *Cannabis and the brain*. *Brain*, 126(6), 1252-1270.

[https://www.bzga.de/fileadmin/user\\_upload/PDF/studien/Alkoholsurvey\\_2018\\_Bericht-Rauchen.pdf](https://www.bzga.de/fileadmin/user_upload/PDF/studien/Alkoholsurvey_2018_Bericht-Rauchen.pdf)

<https://www.rcplondon.ac.uk/projects/outputs/smoking-and-mental-health>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>

<https://blog.wwf.de/rauchen-umwelt-zigarettenkippen/>

<https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/210848>

<https://www.kenn-dein-limit.de/alkohol/haeufige-fragen/was-passiert-bei-wie-viel-promille/>

<https://www.rcplondon.ac.uk/projects/outputs/smoking-and-mental-health>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>

<https://blog.wwf.de/rauchen-umwelt-zigarettenkippen/>

Radtke, R. (11.09.2020). *Anzahl der im Krankenhaus aufgrund akuten Alkoholmissbrauchs vollstationär behandelten 10-15-Jährigen in Deutschland von 2000 bis 2018*. URL:  
<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/74444/umfrage/alkoholmissbrauch---kinder-im-krankenhaus/>

Van Os, J., Bak, M., Hanssen, B., Bijl, R. V., de Graaf, R., & Verdoux, H. (2002). Cannabis Use and Psychosis: A Longitudinal Population-based Study, *American Journal of Epidemiology*, Volume 156, Issue 4, 15 August 2002, Pages 319–327. <https://doi.org/10.1093/aje/kwf043>

## **Grafiken**

<https://www.endemico.org/la-amenaza-las-colillas-cigarro/>