**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** |
| Kein stinkiger Zigarettenrauch  | Viele enthalten auch Nikotin, Nikotin macht schnell abhängig |
| Weniger schädlich als herkömmliche Zigaretten | Die Liquids in E- Zigaretten und Puff bars enthalten krebserregende Substanzen |
| Riecht süss (man denkt dadurch, es sei harmlos) | Werbung verharmlost die E- Zigaretten und Puff bars mit süssen Geschmacksrichtungen und Design -> Tabakindustrie zielt auf junge Menschen und das ist nicht in Ordnung. |
| Die Produkte sehen cool aus. | 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. |
| Ich bin ein TrendsetterIn, ich trau mich an Neues heran. | Hohe Umweltbelastung -> viel Abfall (gerade bei Puff bars) auch elektr. Abfall |
| Ausprobieren | Lust auf herkömmliche Zigaretten steigt |
| Influencer\*innen nacheifern. | Teuer, man gibt viel Geld aus |
| Praktisch, um in der Hosentasche zu transportieren. | Vorsichtiger Umgang mit Kartusche. Wird Flüssigkeit mit Nikotin über Hand verschüttet, nimmt Haut das Nikotin auf, was zu Vergiftungen führen kann. |
|  | Unterschiedliche Nikotinmengen in Liquides. Es kann sein, dass ein Zug einen viel höheren Nikotingehalt als ein Zug einer herkömmlichen Zigaretten hat. |
|  | Werbung verharmlost Zigaretten mit Geschmacksrichtungen und Design. |
| **Herkömmliche Zigarette** |
| **Vorteile / Motive** | **Nachteile / Risiken** |
| Man wirkt cool / erwachsen. | Schnell abhängig (Suchtgefahr hoch)-> Nikotin |
| Man gehört zur Gruppe dazu. Alle machen es. | Es stinkt und andere rauchen evtl. passiv mit |
| Ausprobieren, erwachsen sein | Zähne werden braun |
| Stressregulation | 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** |
| Man ist lockerer drauf. | Organe von Jugendlichen sind noch nicht ausgereift, Alkohol schädigt diese: Leber; Gehirn, Bluthochdruck, höheres Risiko an Krebserkrankungen, Fruchtbarkeit |
| Man traut sich mehr zu. | Die Wahrscheinlichkeit für Alkoholunfälle im Verkehr oder am Arbeitsplatz erhöht sich |
| Es schmeckt je nachdem fein/süss. (man denkt dadurch, es sei harmlos) | Die Risikobereitschaft zu ungeschütztemGeschlechtsverkehr steigt. |
| Man gehört zur Gruppe dazu. | Aufgrund der betäubenden Wirkung von Alkohol kann es zu Verletzungen, Verbrennungen und Erfrierungen kommen. |
| Schlechte Gefühle werden kurzfristig verdrängt. | Alkohol ist vielfach der Auslöser von Aggression und Gewalt gegen andere.  |
| Spass haben | Gleichgewichtsstörungen |
|  | Die Wahrnehmung/ der Sichtwinkel ist eingeschränkter. |
|  | Indirekt betroffen ist man von Alkoholkonsum:Baby im Bauch von einer Frau, die Alkohol trinkt, als BeifahrerIn im Auto, etc., Kinder von alkoholkranken Eltern |
|  | Gefahr von Abhängigkeit. |
|  | Gefahr von Blackouts |
| **Energydrink**: ist eine Mixtur 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** |
| Kurzfristig fühlt man sich wacher, fitter, leistungsfähiger. | Herz – Kreislaufprobleme durch zu viel Koffein:Herzrasen, Schlafstörungen, Kurzatmigkeit, Muskelzittern,  |
| Alle machen es. Ich gehöre dazu. | 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. Kann im schlimmsten Fall zu Herzinfarkt führen. |
| Es schmeckt fein, süss, .. | Auch nicht ohne Risiko, wenn man ADHS – Mittel, Beruhigungsmittel oder Schlafmittel nimmt, auch dann kann der Mischkonsum zu Problemen führen. |
| Die Dosen sehen cool aus. | Hoher Zuckergehalt: Eine kleine Dose enthält 54 Gramm Zucker. Doppelt so viel wie WHO als Tagesdosis empfiehlt.* kann zu Übergewicht führen
* kann zu schlechten Zähnen führen (zusätzlich kann die Säure in Energy Drinks den Zahnschmelz angreifen)
 |
| Extremsportler werben für Energy Drink. – Wenn ich Energy Drink trinke, bin ich auch so cool und sportlich. | Marketing zielt auf Jugendliche und junge Erwachsene ab. (Risikobereitschaft) |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |