



Alltagsdrogen

Wirkung des Nikotins:

Mit dem Zigarettenrauch kommt das Nikotin rasch in die Lunge und von dort über den arteriellen Blutstrom ins Gehirn. Die Zeit bis zur Aufnahme ins Gehirn dauert nur einige Sekunden. Mit jeder Zigarette gelangen etwa 1,0-1,5 mg Nikotin in den Organismus. Nikotin dringt ins zentrale Nervensystem ein und ist psychoaktiv, d.h. es stimuliert Effekte, die der Raucher anregend oder entspannend empfindet, führt jedoch zur Abhängigkeit. Deshalb klagen auch 80 % aller Raucher über Entzugserscheinungen, wenn sie versuchen, das Rauchen aufzugeben. Diese Symptome sind 24 bis 48 Stunden nach der letzten Zigarette am schlimmsten und verschwinden dann meist über 2-3 Wochen.

- Schon 20 Minuten nach der letzten Zigarette normalisieren sich Herzschlag und Blutdruck sowie Körpertemperatur an Händen und Füßen.
- Nach acht Stunden ist das giftige Kohlenmonoxid aus dem Blut verschwunden.
- Nach 24 Stunden nimmt das Herzinfarktrisiko ab.
- Nach 2 Tagen verfeinert sich der Geruchs- und Geschmackssinn.
- Nach drei Tagen wird die Atmung freier.
- Nach etwa zwei bis zwölf Wochen kann die Lunge wieder bis zu 30 Prozent mehr Sauerstoff annehmen.
- Nach neun Monaten verschwindet der Raucherhusten, die Kurzatmigkeit und die Zahl der Infekte nehmen ab.
- Nach fünf Jahren sinkt die Gefahr eines Schlaganfalls.
- Nach zehn Jahren ist das Lungenkrebsrisiko kaum noch höher als bei Nichtrauchern.

Dass das Aufhören vielen Rauchern so schwer fällt, liegt nicht daran, dass sie willensschwächer wären als Nichtraucher, sondern daran, dass sie süchtig sind.

Wann ist Trinken ein Risiko? *

	Frauen	Männer	
bis	0,2 l Wein 0,5 l Bier 3 Schnaps (à 0,2 cl)	0,3 l Wein 0,75 l Bier 5 Schnaps (à 0,2 cl)	risikoarm
	0,2-0,4 l Wein 0,5-1,0 l Bier 3-6 Schnaps (à 0,2 cl)	0,3-0,5 l Wein 0,75-1,5 l Bier 5-10 Schnaps (à 0,2 cl)	riskant
	0,4-0,8 l Wein 1,0-2,0 l Bier 6-12 Schnaps (à 0,2 cl)	0,5-1,0 l Wein 1,5-3,0 l Bier 10-20 Schnaps (à 0,2 cl)	gefährlich
mehr als	0,8 l Wein 2,0 l Bier 12 Schnaps (à 0,2 cl)	1,0 l Wein 3,0 l Bier 20 Schnaps (à 0,2 cl)	hoch gefährlich

- **Risikoarmer Konsum** beschreibt Grenzen, bis zu denen für einen gesunden Menschen der Alkoholkonsum unbedenklich ist. Dies gilt nicht für Schwangere oder Menschen mit Erkrankungen, bei denen Alkoholkonsum ein zusätzliches Risiko darstellt.
- Bei **riskantem Alkoholkonsum** besteht ein erhöhtes Risiko für gesundheitliche Schäden.
- Bei **gefährlichem Konsum** ist mit Sicherheit davon auszugehen, dass sich negative Konsequenzen einstellen werden.
- Bei **hochgefährlichem Konsum** besteht dringender Handlungsbedarf, weil der Körper erheblich geschädigt wird. Wer häufiger als einmal im Monat solche Mengen an Alkohol zu sich nimmt, hat ein erhöhtes Gesundheitsrisiko.

*durchschnittliche Menge pro Tag

Organschäden durch Alkohol

- **Leber:** Zunächst bildet sich eine Fettleber aus, später entsteht eine Leberzirrhose, die zum Leberversagen führen kann.
- **Bauchspeicheldrüse:** Akute und chronische Entzündungen, die zu Verdauungsstörungen und zur Zuckerkrankheit führen können.
- **Nerven:** Taubheitsgefühl an den Beinen beginnend, bis zu Lähmungen an den Beinen.
- **Gehirn:** Zerstörung von Gehirnzellen, Abbau der intellektuellen Leistungsfähigkeit.
- **Herz:** Herzschwäche bis zum Herzversagen.