

Inhaltsverzeichnis:

1. Übersicht	2
2. Essstörungen	3
3. Genussmittel, Sucht	4
4. Psychische Erkrankungen	6
5. AIDS	7
6. Allergien	8
7. Anhang 1: Vertiefungstexte	10
Fettleibigkeit	10
BMI	11
Magersucht	12
Bulimie	13
Alkohol	14
Tabak	16
Canabis	17
Depressionen	18
Selbsttötung	19
8. Anhang 2: Didaktische Hinweise	20
Lernkontrolle, Arbeitsaufträge	22
Lösungen	23
Bildnachweis, Impressum	24

Übersicht

"Die Mehrheit der Jugendlichen fühlt sich gesund. Aber sie lebt riskanter als vor 20 Jahren." So fasst ein Fachmann die Situation in der Schweiz zusammen. Vor allem der Konsum von Alkohol und Tabak hat unter jungen Leuten stark zugenommen.

Über 90% der jungen Schweizerinnen und Schweizer zwischen 11 und 20 Jahren schätzen ihre Gesundheit als gut oder sehr gut ein.

Eine von 15 Personen im Alter zwischen 16 und 20 beurteilt die eigene Gesundheit allerdings als schlecht.

Welches sind die wichtigsten gesundheitlichen Probleme junger Menschen in der Schweiz? Wie gesund ernähren wir uns? Wie häufig sind Stress und psychische Probleme? Wie gehen junge Menschen mit Genussmitteln und Drogen um? Welche Risiken gehen Jugendliche denn heute vermehrt ein? Diese Fragen will das folgende Kapitel beantworten.



Jugendliche rauchen und trinken mehr und früher als vor 10 oder 20 Jahren

2. Essstörungen

"Ein Drittel der Bevölkerung ist übergewichtig." So lautete eine Schlagzeile in Schweizer Zeitungen im Herbst 2005. Eines von fünf Kindern im Schul-Alter ist heute zu schwer. Die Folgen für die körperliche Gesundheit und für das Selbstwertgefühl sind beträchtlich.

Auch in vielen anderen Ländern ist ähnliches feststellbar: Übergewicht ist zu einem der grossen gesundheitlichen Probleme der Gegenwart geworden. Fachleute haben die Fettleibigkeit sogar schon als "Epidemie des 21. Jahrhunderts" bezeichnet.

Aber auch andere Essstörungen sind verbreitet. Jede sechste junge Frau und jeder zehnte junge Mann gibt an, dass sie gelegentlich "essen ohne stoppen zu können". Fast die Hälfte aller jungen Frauen hält sich selber für "etwas zu dick". In vielen Fällen entwickeln sich aus solchen Störungen und Fehleinschätzungen gefährliche Erkrankungen: Die Magersucht und die Ess-Brech-Sucht (Bulimie). Beide Erkrankungen können schwerwiegende Folgen haben. Ohne die Hilfe von Spezialisten gibt es in beiden Fällen meist keine Heilung.

Für die Beurteilung des eigenen Gewichts gibt es eine international anerkannte Messgrösse, den Body-Mass-Index (BMI). Das Gewicht einer Person sagt ja allein noch nichts darüber aus, ob jemand zu schwer ist oder nicht. Es kommt auch darauf an, wie grossgewachsen jemand ist. Darum bezieht der BMI auch die Körpergrösse in die Berechnung mit ein.

Und so berechnest du den BMI:

$$\text{BMI} = \text{Gewicht [in kg]} : (\text{Körpergrösse [in m]}^2)$$

Ein Wert zwischen 18,5 und 25 bedeutet Normalgewicht.

Details in der Vertiefung.

4 Vertiefungen

Fettleibigkeit

BMI

Magersucht

Bulimie

Informationen zu gesunder Ernährung findest du im Kapitel 3 "Förderung der Gesundheit".



Übergewicht ist eines der grossen Gesundheitsprobleme

3. Risikofaktor Genussmittel

Genussmittel wie Alkohol, Tabak oder Cannabis bergen besonders viele gesundheitliche Risiken. Dass Jugendliche nach Einschätzung von Fachleuten heute riskanter leben als vor 20 Jahren, hat sehr stark mit ihrem Umgang mit diesen Genussmitteln zu tun. Junge Menschen müssen einen massvollen Umgang mit Genussmitteln erst erlernen. Das ist nicht einfach.

Tabakrauchen ist der mit Abstand grösste Verursacher von tödlichen Krankheiten unter den Genussmitteln und Drogen. Fachleute halten den heutigen Tabakkonsum unter Jugendlichen für beunruhigend, denn junge Menschen rauchen viel und beginnen früh damit. Das ist darum problematisch, weil Lungen bei jüngeren Menschen empfindlicher auf Tabakrauch reagieren als bei älteren Personen. Heute ist der Anteil von Rauchenden unter jungen Menschen höher als in der Gesamt-Bevölkerung. Und er ist in den letzten Jahren stark gestiegen. 35% der jungen Frauen und 40% der jungen Männer zwischen 15 und 24 rauchen täglich.

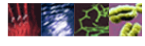
Der Konsum von Alkohol hat unter jungen Menschen in den letzten zehn Jahren ebenfalls stark zugenommen. Das gilt ganz besonders für das sogenannte Rauschtrinken, das von mehr als 100'000 Jugendlichen zwischen 15 und 24 Jahren praktiziert wird. Sie trinken sich mindestens zwei Mal pro Monat einen Rausch an. Der Genuss spielt dabei eine minimale Rolle, der Rausch ist das Ziel. Die Unfallgefahr auf dem Heimweg und Suchtgefahr werden dabei vielfach übersehen.

Ebenfalls stark zugenommen hat auch die Zahl der jungen Menschen, die Cannabis konsumieren. Unter den jungen Männern zwischen 17 und 20 raucht etwa jeder Fünfte mindestens 10 Joints pro Monat. Das ist eine der höchsten Konsumraten in Europa. Diese hohe Zahl der Konsumierenden ist ein Problem. Denn der Konsum von Cannabis ist nicht nur verboten, er birgt auch gesundheitliche Risiken.

Warum junge Menschen so häufig Alkohol, Tabak, Cannabis und andere Genuss- und Suchtmittel konsumieren, ist wenig erforscht. Die Suche nach dem "Kick" dürfte dabei eine wichtige Rolle spielen. Drogen-"Kicks" sind aber bereits nach kurzer Zeit nur noch problematisch.



Alkohol, Tabak, Cannabis usw. bergen gesundheitliche Risiken



3 Vertiefungen

Alkohol

Tabak

Cannabis

*Informationen zum Umgang mit Genussmitteln findest du im Kapitel 3
"Förderung der Gesundheit".*

4. Psychische Erkrankungen

Mehr als ein Viertel der jungen Schweizer und fast die Hälfte aller jungen Schweizerinnen zwischen 16 und 20 klagen über Stress und Nervosität. Eine der wenigen Studien zu diesem Thema hat gezeigt, dass ein Viertel aller Bankangestellten regelmässig zu Beruhigungs- respektive Schlafmitteln oder zu Medikamenten gegen Depressionen greifen. Nur so können sie dem täglichen Arbeitsdruck standhalten.



Zeichnung von Tanner Lowry

In anderen Ländern zeigen Untersuchungen ein ähnliches Bild: In der EU und in den USA sind Depressionen und andere psychische Erkrankungen die beiden wichtigsten Ursachen für gesundheitliche Störungen überhaupt. Depressionen machen 17% aller Krankheitsfälle aus, andere psychische Erkrankungen weitere 12%. Damit liegen diese beiden Arten von Erkrankung weit vor anderen gesundheitlichen Störungen wie Lungenkrankheiten (8%), Herz-/Kreislaufkrankungen (5%) oder Krebs (2%). Trotzdem sind gravierende psychische Probleme in der Öffentlichkeit kaum ein Thema. Auch unter Bekannten oder Freunden werden solche Probleme allzu häufig verschwiegen. Fachleute fordern mehr Offenheit in diesem Bereich und mehr Information der Öffentlichkeit. Nur so seien die nötigen Verbesserungen möglich.

Wenig Beachtung findet auch die Selbsttötung. In der Schweiz bringen sich jeden Tag durchschnittlich vier Menschen um. Bei Männern zwischen 15 und 44 ist die Selbsttötung zusammen mit den Unfällen die häufigste Todesursache. Auch für diesen Bereich fordern Fachleute ein besseres Hilfsangebot.

2 Vertiefungen

Depressionen

Suizid

5. AIDS

AIDS ist die Abkürzung für Acquired Immune Deficiency Syndrome. Auf deutsch: Erworbenes Immunschwäche-Syndrom. AIDS wurde Anfang der 80er Jahre erstmals in den USA festgestellt. Seither ist AIDS zu einer der weltweit wichtigsten Krankheiten geworden. Sie bricht oft erst Jahre nach der Ansteckung aus und schwächt das Immunsystem des Körpers zunehmend. Der Körper kann sich so immer schlechter gegen Krankheitserreger wehren.

Weltweit sterben jedes Jahr mehr als 3 Millionen Menschen an AIDS. In der Schweiz sind zwischen 15'000 und 20'000 Menschen HIV-positiv. Etwa 3000 Personen sind an AIDS erkrankt.

AIDS wird durch Viren ausgelöst, sogenannten HI-Viren. Diese Viren werden beim Geschlechtsverkehr oder durch Kontakt mit bereits infiziertem Blut übertragen.

Gegen AIDS gibt es zwar wirksame Medikamente, welche die Lebensqualität der Betroffenen deutlich verbessern. Eine Heilung der Krankheit ist heute jedoch nicht möglich.

Das einzig wirksame Mittel gegen AIDS besteht also in der Vermeidung einer Ansteckung. Das richtige Verhalten ist darum lebenswichtig:

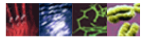
- Kein ungeschützter Geschlechtsverkehr - immer Kondom verwenden
- Kein Kontakt mit fremdem Blut (Gummihandschuhe bei der Behandlung von blutenden Wunden usw.)

Ein Kondom beim Geschlechtsverkehr verhindert auch die Übertragung von Geschlechtskrankheiten wie Syphilis oder Tripper (Gonorrhö). Darüber hinaus schützt es auch vor ungewollten Schwangerschaften!

keine Vertiefung



Kondome schützen gegen die Übertragung des HI-Virus



6. Allergien

Heuschnupfen, Allergien auf Haare von Haustieren oder auch Nahrungsmittel-Allergien haben während den letzten Jahrzehnten stark zugenommen. In den Industrienationen leiden heute zwischen 20 und 30% der Menschen an Allergien.

Bei einer Allergie reagiert der Körper überempfindlich auf fremde Stoffe, die an sich unschädlich sind. Auslöser von Allergien können sein: Gräserpollen, Hausstaub, Tierhaare, bestimmte Lebensmittel usw. Solche Überreaktionen bestehen häufig darin, dass die Nase zu laufen beginnt, dass die Augen tränen, dass Hautausschläge entstehen.

Allergien sind in der Regel zwar lästig, selten aber wirklich gefährlich. Die Ausnahme bestätigt aber die Regel: Allergische Reaktionen auf Bienen- oder Wespenstiche können tödlich sein. Bei betroffenen Personen kann ein einzelner Stich ausreichen für eine lebensbedrohliche Situation wie Kreislaufzusammenbruch oder Erstickten.

Vielfach zwingen Allergien jedoch zu einer neuen Lebensgestaltung. Ein Bäcker, der an einer Mehlstauballergie zu leiden beginnt, wird seinen Beruf aufgeben müssen. Gleiches gilt für eine Coiffeuse, die allergisch auf Waschmittel oder Haarfarben reagiert. Und zeigt sich bei einem Familienmitglied eine Allergie gegen Katzenhaare, muss die Katze das Haus wieder verlassen - auch wenn die Trennung schwer fällt.

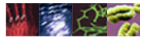
In jüngster Zeit scheint die Zunahme von Allergien aufgehört zu haben. Weder die Gründe für die lange Zunahme noch für den Stopp des Anstiegs sind völlig klar. Vermutet werden Kombinationen von Auslösern. Die moderne Lebensweise wird von vielen Fachleuten als wesentliche Ursache gesehen. Wichtige Elemente dieser Lebensweise sind die

Zentralheizung, die geringere Zahl Geschwister, die verbesserte Hygiene, Spannteppiche, oder das enge Zusammenleben mit Haustieren. Auch unser Speisezettel mit Zutaten aus allen Kontinenten könnte ein wichtiger Grund sein. Diese exotischen Lebensmittel sind für uns fremd. Vielleicht reagieren darum viele Menschen auf einzelne dieser Nahrungsmittel mit allergischen Reaktionen.

Die moderne Lebensweise hat sich in den 50er und 60 Jahren herausgebildet. In jüngster Zeit hat sie sich nicht mehr deutlich verändert. Das könnte einerseits die lange anhaltende Zunahme, andererseits den Stopp dieser Zunahme einigermaßen erklären.



Mit Tests wird die genaue Ursache einer Allergie ermittelt



Störungen der Gesundheit

Gegen Allergien gibt es keine Patentrezepte und keine Heilmethoden. Gegen einige Allergien gibt es Mittel, die wenigstens die Reaktionen des Körpers stark mindern. In den meisten Fällen kann die Medizin aber lediglich ermitteln, welcher Stoff die Allergie ausgelöst hat. Es liegt danach am Patienten oder an der Patientin, diesen Stoff zu meiden.

keine Vertiefungen

Vertiefungstext: Fettleibigkeit

Übergewicht oder gar Fettleibigkeit sind in den westlichen Ländern weit verbreitet.

In der Schweiz sind 2,2 Millionen Menschen übergewichtig. Das sind etwa 30% der Bevölkerung. 300'000 bis 500'000 Menschen sind sogar stark übergewichtig. Auch bei den Kindern hat die Fettleibigkeit in den letzten Jahren stark zugenommen. Heute ist jedes fünfte Kinder zu schwer. Fachleute warnen davor, dass Fettleibigkeit zu einem der grössten gesundheitlichen Probleme des 21. Jahrhunderts werden könnte.

Die gesundheitlichen Risiken für die Betroffenen sind erheblich: Starkes Übergewicht führt oftmals Herz-Kreislauf-Problemen zu Diabetes (Zuckerkrankheit) oder zu Atemwegserkrankungen. Auch vermindertes Selbstwertgefühl ist häufige Folge von Übergewicht.

Die starke Zunahme an Übergewicht und Fettleibigkeit könnte auch gravierende Folgen für das gesamte Gesundheitswesen haben. Bereits heute verursacht die Fettleibigkeit in der Schweiz Kosten von beinahe 3 Milliarden Franken pro Jahr. Das sind knapp 6% der Kosten im Gesundheitswesen.

Alarmierend ist eine englische Studie. Sie hat ergeben, dass im Jahr 2050 die durchschnittliche Lebenserwartung in Grossbritannien um fünf Jahre tiefer sein dürfte als heute - allein auf Grund von Fettleibigkeit und deren Folgeerkrankungen!

Die Ursachen für Übergewicht und Fettleibigkeit sind vielfältig. Ganz sicher spielt die übermässige Nahrungsaufnahme eine Rolle. Besonders wichtig: die Aufnahme fettreicher Nahrung. Ein weiterer wichtiger Grund ist der verbreitete Bewegungsmangel.

Dann spielen aber auch Erbanlagen eine wichtige Rolle. Es gibt Menschen, die überschüssige Energie sofort in Fett umwandeln. Sie neigen zu Übergewicht. Andere Menschen bleiben auch dann schlank, wenn sie eher zu viel essen. Sie verbrennen die überschüssige Energie laufend ohne Fettpolster anzusetzen.

Staatliche Stellen und weitere Fachleute im Gesundheitswesen versuchen, der zunehmenden Verbreitung von Übergewicht Einhalt zu gebieten. Zu den empfohlenen Massnahmen gehören konsequente Ernährungslehre in Schulen und ein angepasster Sportunterricht. Anzustreben ist nach Ansicht dieser Fachleute ein erhöhter Energieverbrauch durch mehr Bewegung sowie eine langfristige Umstellung der Essgewohnheiten.



Fettleibigkeit ist ein ernstes Gesundheits-Problem

Vertiefungstext: BMI

Bin ich zu dick?

Diese Frage stellen sich viele Menschen. Oft fällt die Antwort falsch aus, denn der Schlankeitswahn ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Das Schönheitsideal wird von Fotomodellen geprägt, die teilweise sehr mager sind. Erfolgreiche Popstars sind ebenfalls schlank. Und für Sportlerinnen und Sportlern gilt dasselbe.

Eine gross angelegte Studie belegt, dass sich fast die Hälfte der jungen Schweizerinnen für eher zu dick hält. Ein Viertel der jungen Frauen hält sich sogar für zu dick, obwohl sie eher zu wenig Gewicht auf die Waage bringen! Und 70% der jungen Schweizerinnen wollen abnehmen, obwohl ihr Gewicht grösstenteils im normalen Bereich ist. Bei den jungen Schweizern ist die Einschätzung des eigenen Gewichts realistischer.

Eine verlässliche Messgrösse ist der sogenannte Body-Mass-Index (BMI). Mit dem BMI lässt sich rasch feststellen, ob und wie stark jemand tendenziell zu schwer oder zu leicht ist. Das Gewicht allein genügt nicht - es kommt auch darauf an, wie grossgewachsen jemand ist. Darum bezieht der BMI auch die Körpergrösse in die Berechnung mit ein.

So wird gerechnet:

$$\text{BMI} = \text{Gewicht [in kg]} : (\text{Körpergrösse [in m]})^2$$

Beispiel: Lea ist 1.65m gross und 60 kg schwer. Ihr BMI ist 22,0. Sie ist normalgewichtig.

So wird gerechnet: $60 : (1.65 \times 1.65) = 60 : 2.72 = 22,05$

Und das bedeutet die errechnete Zahl:

BMI-Wert	Bedeutung
unter 18,5	Untergewicht
von 18,5 bis 25	Normalgewicht
von 25 bis 30	Übergewicht
über 30	starkes Übergewicht (Fettleibigkeit oder Adipositas)

Genauere Kennzahlen entstehen unter Berücksichtigung des Alters. Vor allem bei Kindern im Wachstum wird darum ein Arzt auch Vergleichstabellen beziehen. Ärztliche Beratung ist sicher zu empfehlen, wenn der BMI klar über oder unter dem Normalbereich liegt.



BMI-Rechner gibt es gratis im Internet

Vertiefungstext: Magersucht

Die Magersucht ist eine der häufigsten Essstörungen. Vor allem junge Frauen sind davon betroffen. Die Magersucht ist keine organische Erkrankung, sie hat psychische Ursachen. Die körperlichen Auswirkungen können aber erheblich sein. Im schlimmsten Fall endet die Magersucht sogar tödlich.

Die Sucht mager zu sein, beginnt vielfach mit einer Diät. Während die meisten Menschen eine Diät spätestens dann beenden, wenn sie ihr Ziel erreicht haben, führen Magersüchtige die Diät weiter. Sie setzen sich ein neues Ziel, selbst dann, wenn sie das Normalgewicht bereits unterschritten haben. Ist auch das neue Ziel erreicht, muss auch das noch einmal unterschritten werden.

Der Fachausdruck "anorexia nervosa" bedeutet nervlich bedingte Appetitlosigkeit. Dieser Ausdruck ist irreführend, denn Magersüchtigen fehlt nicht einfach der Appetit. Sie hungern ganz bewusst und leiden unter den Hungergefühlen. Viele Magersüchtige versuchen, ihre Hungergefühle zu vertreiben, indem sie zum Beispiel Kaugummi kauen oder viel kalorienlose Flüssigkeiten trinken.

Die Ursachen der Magersucht sind vielfältig. Es muss einiges zusammenkommen, damit jemand, der Diäten macht, magersüchtig wird. Zu diesen Ursachen gehören:

- Kindheits- oder Familienkonflikte
- mangelndes Selbstbewusstsein
- familiärer Leistungs- und Erfolgsdruck, Hang zu Perfektionismus
- Probleme mit dem Erwachsenwerden, bzw. bei Mädchen mit dem "Frau-Sein"
- Orientierung an übertriebenen Schlankeitsidealen

In einer Magersucht zeigen sich also erhebliche seelische Nöte. Für Angehörige ist es häufig schwierig, eine Magersucht zu erkennen. Die Betroffenen versuchen meist, ihr Problem zu verbergen. Eine Essstörung wie die Magersucht verschwindet im allgemeinen aber nicht von selbst. Je früher die Erkrankte angesprochen wird und Hilfe erhält, um so größer sind die Heilungsaussichten. Erfolgversprechend ist eine Therapie. Auch wenn Magersüchtige in der Regel gerade davon nichts wissen wollen.



Magersüchtige nehmen sich häufig verzerrt wahr

Vertiefungstext: Bulimie

Der Wunsch, schlank zu sein, ist in unserer Gesellschaft sehr verbreitet. Bei immer mehr Menschen nimmt dieser Wunsch mittlerweile krankhafte Formen an. Eine dieser Formen ist die Bulimie oder Ess-Brech-Sucht.

Hauptmerkmal der Bulimie ist das wiederholte Auftreten von Essattacken, gefolgt von absichtlichem Erbrechen. Zum Teil werden auch Abführmittel verwendet, um die verspeisten Lebensmittel rasch wieder loszuwerden. Die Betroffenen versuchen also mit allen Mitteln, sich gegen eine Gewichtszunahme zu wehren.

Betroffen sind fast ausschliesslich Frauen. Etwa 2,5% der Frauen zwischen 16 und 30 leiden an dieser Essstörung. Bei etwa der Hälfte der Betroffenen geht der Bulimie eine Magersucht voraus. Wenn Magersüchtige das Hungergefühl nicht mehr aushalten, stopfen sie sich voll und erbrechen dann wieder.

Die Ursachen einer Bulimie sind ähnlich vielfältig wie bei einer Magersucht. Eine beträchtliche Rolle spielt auch bei der Bulimie das Schönheitsideal in der heutigen Gesellschaft. Gefordert ist ein schlanker Körper. Um diese Forderung zu erfüllen, sind Ess-Brech-Süchtigen auch problematische Mittel recht.

Eine wichtige Rolle spielen auch biologische Faktoren. Es gibt Personen, die relativ wenig Energie verbrauchen. Diese Veranlagung führt dazu, dass solche Personen zu einem höheren Körpergewicht neigen, obwohl sie nur normale Mengen essen. Für die Betroffenen ist eine schlanke Figur nur möglich, indem sie ihr Gewicht streng kontrollieren - oder eben mit problematischen Mitteln wie dem Erbrechen dagegen angehen. Ausserdem ist bei Bulimiepatientinnen häufig das Sättigungsgefühl beeinträchtigt. Die chemische Substanz, die das Sättigungsgefühl auslöst, ist bei ihnen in geringeren Mengen vorhanden als bei den meisten Menschen. Folge: Obwohl die betroffene Person bereits beträchtliche Mengen verspeist hat, ist sie immer noch hungrig.

Zwischen den Essanfällen essen bulimische Patientinnen meist sehr wenig. In der Folge empfinden sie oft Heisshunger. Insbesondere wenn zusätzlich noch Stress oder andere Belastungen auftreten, folgen dann Essanfälle. Das wiederum führt zur Angst vor einer Gewichtszunahme. Nach dem Erbrechen ist diese Angst weg. So entsteht der Eindruck, dass eine erfolgreiche Methode zur Gewichtskontrolle gefunden sei.

Nach einiger Zeit treten aber medizinische Probleme oder auch Depressionen auf. Meist ist ein Spitalaufenthalt nötig, um die Folgen der anhaltenden Mangelernährung zu heilen. Vielfach ist die Verdauung so geschädigt, dass der Körper erst wieder lernen muss, normale Mengen von Lebensmitteln zu verwerten. Mit einer Therapie muss zudem das Essverhalten verändert werden.



1 von 40 Frauen leidet an
Ess-Brech-Sucht

Vertiefungstext: Alkohol

Der Alkoholkonsum unter Jugendlichen hat in den letzten 10 Jahren deutlich zugenommen. Ganz besonders das sogenannte Rauschtrinken ist unter jungen Menschen weit verbreitet. 2 von 5 der männlichen 16-Jährigen waren schon mindestens zweimal betrunken. Die Hälfte von ihnen betrinkt sich gar regelmässig. Einziges Ziel: einen Rausch erleben. Mehr als 100'000 Jugendliche zwischen 15 und 24 Jahren trinken sich mindestens zwei Mal pro Monat einen Rausch an. Sich am Wochenende volllaufen zu lassen, liegt im Trend. In diesem Verhalten steckt aber eine grosse Suchtgefahr. Beträchtlich sind auch andere Gefahren: Weil Rauschtrinken meist auswärts und in einer Gruppe geschieht, ist das Risiko von alkoholbedingten Verkehrs-Unfällen sehr gross. Weil Alkohol enthemmt, sind Betrunkene auch häufig für Pöbeleien oder gar Gewalt verantwortlich. Aber auch Alkohol-Vergiftungen oder riskanter, ungeschützter Geschlechtsverkehr können direkte Folge des übermässigen Alkoholkonsums sein.

Mitbeteiligt an der rasanten Zunahme des Alkoholkonsums unter jungen Menschen sind die Alcopops, alkoholhaltige Süssgetränke. Seit neue Vorschriften für diese Alcopops gelten, ist der Konsum dieser Getränke zurückgegangen, nicht aber der Alkoholkonsum insgesamt. Viele Jugendliche sind vor allem auf Biermixgetränke, aromatisierten Sekt und harte Spirituosen umgestiegen.

Dass gerade Junge sich dermassen betrinken, halten Fachleute für besonders gefährlich. Denn eine spätere Abhängigkeit tritt umso häufiger auf, je früher man mit dem Trinken anfängt. Dass die Alkoholabhängigkeit ein erhebliches Problem darstellt, ist unbestritten. In der Schweiz gelten etwa 5% der Menschen über 20 als "starke Trinker". Sie können ohne ihre tägliche Dosis Alkohol nicht mehr leben. Die Folgen: Konflikte mit der Familie und Probleme am Arbeitsplatz sind die Regel. Auch körperliche Schädigungen treten auf. Vor allem die Leber wird sehr stark belastet.

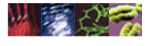
Nach einer Studie der Universität Neuenburg verursacht der Alkoholmissbrauch in der Schweiz jährliche Kosten von mehr als 6 Milliarden Franken. Krankheiten, Unfälle, Invalidität und frühzeitiger Tod sind genauso einberechnet wie die sozialen Auswirkungen.

Im Umgang mit Alkohol ist also von Anfang an Vorsicht geboten. Oder wie der deutsche Schauspieler Heinz Rühmann (1902-94) festhielt:

"Schon manche Gesundheit ist dadurch ruiniert worden, dass man auf die der anderen getrunken hat."



Der Alkoholkonsum unter Jugendlichen hat stark zugenommen



Störungen der Gesundheit

In der Schweiz ist es verboten, alkoholhaltige Getränken an Jugendliche unter 16 Jahren zu verkaufen oder auszuschenken. Für Spirituosen (Schnäpse) gilt das Verbot sogar bis 18 Jahre. Mit diesen Verboten versucht die Gesellschaft zu verhindern, dass junge Menschen ihre Gesundheit ruinieren.

Vertiefungstext: Tabak

Rauchen ist eines der grossen gesundheitlichen Probleme. Etwa 30% der Schweizer Bevölkerung raucht, obwohl die möglichen Folgeschäden allgemein bekannt sind.

Der Tabak ist der mit Abstand grösste Verursacher von tödlichen Krankheiten unter den Genussmitteln und Drogen. Jedes Jahr sterben in der Schweiz mehr als 8'000 Personen vorzeitig an den Folgen des Tabakkonsums. Das sind mehr als 20 frühzeitige Todesfälle pro Tag. Aber nicht nur die Raucherinnen und Raucher sind gefährdet. Auch die sogenannten Passivraucher können wegen Tabakrauch krank werden: Täglich stirbt nämlich in der Schweiz auch ein Mensch an den Folgen von Tabakrauch, obwohl er selbst nicht geraucht hat.

Besonders riskant verhalten sich junge Menschen. 20-Jährige rauchen deutlich häufiger als die Gesamtbevölkerung. Und Jugendliche beginnen immer früher mit dem Tabakkonsum. Das ist aus zwei Gründen besonders problematisch:

Je jünger der Raucher oder die Raucherin, desto empfindlicher ist die Lunge für Schädigungen durch Tabakrauch.

Das Risiko, Raucher oder Raucherin zu bleiben ist grösser, wenn bereits im Jugendalter geraucht wird.

Tabak ist ein Produkt mit vielen Nebenwirkungen. Viele sind nur unangenehm. Rauchen...

- verringert den Geschmacks- und Geruchssinn
- verringert die sportliche Leistungsfähigkeit, weil die Schadstoffe im Rauch die Fähigkeit des Blutes beeinträchtigen, Sauerstoff zu transportieren und an das Gewebe abzugeben.
- verfärbt Fingernägel, Zähne und Haut
- verleiht Kleidern und Haaren einen muffigen Geruch
- kann zu Schlafstörungen führen.

Viele Nebenwirkungen sind aber weit mehr als unangenehm. Rauchen macht süchtig. Und Rauchen kann tödliche Krankheiten fördern oder gar auslösen.

- Haut und Blutgefässe altern vorzeitig.
- Das Risiko von Herz- und Kreislauferkrankungen steigt.
- Atemwegserkrankungen sind bei Raucherinnen und Rauchern deutlich häufiger als bei Personen, die nicht rauchen.
- Das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken steigt stark.



Täglich sterben in der Schweiz 20 Personen an den Folgen des Rauchens

Vertiefungstext: Cannabis

Cannabis ist eine der illegalen Drogen, die immer wieder für Gesprächsstoff sorgen. Ist es gerechtfertigt, dass Cannabis verboten ist? Ist Cannabis tatsächlich eine "Einsteigerdroge" zu den gefährlicheren Drogen Kokain oder Heroin? Sind nicht umgekehrt Alkohol und Tabak mindestens so schädlich wie Cannabis? Sollte Cannabis darum nicht ebenso legal erhältlich sein wie diese beiden Genussmittel? Oder sollten alle drei verboten werden?

Um diese Fragen wird seit Jahren, ja Jahrzehnten, gestritten.

Die Tatsachen:

Fast die Hälfte der Jugendlichen hat mit 15 Jahren schon Cannabis (Haschisch, Marihuana, Hanf) konsumiert. Die meisten Jugendlichen bleiben jedoch Gelegenheitskonsumierende. Das belegt die aktuellste Studie zur Gesundheit der Jugendlichen aus dem Jahr 2002.

Sorgen bereitet den Fachleuten der regelmässige Konsum von Haschisch. Der regelmässige Konsum der Droge wirkt sich nachteilig auf die Gesundheit aus. Und dieser Konsum hat in den letzten zehn Jahren deutlich zugenommen. Bei den 16- bis 20-Jährigen hat sich die Zahl der Personen, die mindestens 10 Mal pro Monat einen Joint rauchen, mehr als verdoppelt. Drogenfachleute halten diese Zunahme für problematisch, denn der Konsum von Cannabis ist nicht harmlos. Wie alle anderen Drogen sind auch Haschisch oder Marihuana keine Problemlöser. Sie sorgen zwar für ein vorübergehendes Hochgefühl, bei häufigerem Gebrauch der Drogen tauchen jedoch Probleme auf.

Der Wirkstoff von Cannabis führt vor allem zu Stimmungs-Veränderungen. Oft wird zudem das Wahrnehmungsvermögen für Farben und Musik gesteigert. Meist wird das Drogenerlebnis so als angenehmer Rausch erlebt. Umgekehrt mindert Cannabis aber die Leistungsfähigkeit. Die Fahrtüchtigkeit z.B. wird deutlich beeinträchtigt.

Häufiger Konsum von Cannabis vermindert zudem das Konzentrationsvermögen und die Lernfähigkeit, die Gedächtnisleistung kann beeinträchtigt werden. Auch die Motivation bei länger anhaltenden Aufgaben lässt deutlich nach. Ein Leistungsabfall in der Schule ist also wahrscheinlich. Zudem können bei Personen mit psychischen Störungen die Krankheitsmerkmale verstärkt werden.

Cannabis-Konsum ist also nicht nur riskant, weil er strafbar ist. Er birgt auch einige gesundheitliche Risiken.



Cannabiskonsum birgt gesundheitliche Risiken

Vertiefungstext: Depressionen

Während einer Depression erscheint die Welt grau in grau, Essen und Trinken schmecken nicht, die Lieblingsmusik bereitet Kopfschmerzen, das Interesse an den Freunden und der Welt schrumpft, jeder Handgriff ist zuviel. Pausenlose Selbstvorwürfe machen das Leben zur Qual.

Leichtere Formen von Depression erleben die meisten Menschen. Sie sind traurig, verspüren Lustlosigkeit, neigen zum Grübeln. Bei der krankhaften Depression sind die Symptome aber so stark, dass der Alltag der betroffenen Person massiv gestört ist. An ein "normales" Leben ist nicht mehr zu denken.

Auch junge Menschen sind von Depressionen betroffen. In der Schweiz erleben 10% aller jungen Frauen zwischen 16 und 20 sowie 6% aller jungen Männer im gleichen Alter schwere Depressionen. In der gesamten Bevölkerung liegt die Zahl der Betroffenen noch höher.

Depressionen sind seit etwa 50 Jahren medikamentös behandelbar. Für viele Menschen sind diese Medikamente im Alltag eine grosse Erleichterung. In der Schweiz konsumieren rund 10 Prozent der Bevölkerung regelmässig solche Medikamente, sogenannte Antidepressiva. Gesprochen wird kaum über diese hohe Zahl von Betroffenen. Das Thema scheint nach wie vor tabu zu sein.

Auch mittels Therapie können Depressionen behandelt werden. Trotz dieser Chancen auf Heilung oder wenigstens Linderung verzichten viele Menschen auf eine Behandlung. Eine Untersuchung in Grossbritannien hat ergeben, dass nur gerade eine von fünf Personen mit einer starken Depression die Hilfe eines Psychiaters in Anspruch nimmt. Weniger als eine von zehn betroffenen Personen gehen zum Psychologen. Das wird vermutlich erst dann ändern, wenn Depressionen und andere psychische Erkrankungen nicht mehr tabu sind.



Depressionen machen das Leben unerträglich

Vertiefungstext: Selbsttötung

Die Selbsttötung oder der Suizid ist eine der wichtigsten Todesursachen. Für alle Beteiligten stellt ein Suizid ein enormes Problem dar. Wer Suizid begeht, befindet sich in einer subjektiv ausweg- und hoffnungslosen Situation. Und für die Angehörigen, für Freunde und Bekannte stellt sich die quälende Frage, ob die Selbsttötung nicht zu verhindern gewesen wäre.

Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation starben im Jahr 2000 weltweit etwa 1 Million Menschen durch Selbsttötung. Das sind mehr Menschen als in allen kriegerischen Konflikten zusammen im gleichen Jahr umkamen. Für die Altersgruppe 15 bis 44 sind die Selbsttötung und Unfälle im Strassenverkehr in vielen Ländern die mit Abstand wichtigsten Todesursachen. Das gilt auch für die Schweiz.

In unserem Land sind Suizide vergleichsweise häufig. Im letzten Jahr brachten sich durchschnittlich jeden Tag vier Menschen ums Leben. Gerade unter Jugendlichen sind Selbstmordgedanken leider verbreitet. Eine Studie ergab, dass etwa 20% aller 16- bis 20-Jährigen im Verlauf des letzten Jahres vor der Befragung solche Gedanken hatten. Glücklicherweise bleibt es vielfach bei den Gedanken. Wenn aus Gedanken allerdings konkrete Pläne werden, droht ernsthaft Gefahr. In dieser Situation brauchen die Betroffenen unbedingt Hilfe.

Diese Hilfe findet sich im Gespräch mit Freunden oder mit Eltern. Es gibt aber auch professionelle Hilfsangebote. Zwei national tätige Organisationen sind die "Dargebotene Hand", die über die Telefonnummer 143 erreichbar ist und das "Beratungstelefon für Kinder und Jugendliche, erreichbar unter der Nummer 147. Die "Initiative zur Prävention von Suizid in der Schweiz" listet auf ihrer Webseite www.ipsilon.ch weitere Anlaufstellen auf.

Viele Suizidversuche enden glücklicherweise nicht tödlich. Viele dieser Versuche geschehen unbemerkt. Und viel zu häufig bleiben sie auch unbemerkt. Nur eine Minderheit der Betroffenen kann über einen solchen Selbsttötungsversuch mit jemandem sprechen. Die Folge: 2 von 5 Betroffenen unternehmen einen weiteren Versuch. Die Betreuung nach einem Suizidversuch ist also eindeutig ungenügend. In solchen Situationen gilt erst recht: Gespräche helfen. Die eigene Verzweiflung, die Umstände, die zum Suizidversuch geführt haben, müssen besprochen werden.



C.H.
Selbstmord-gedanken sind unter Jugendlichen verbreitet

7. Anhang 2: Didaktische Hinweise

Voraussetzungen: Das Kapitel kann auch ohne vorherige Beschäftigung mit dem Thema Gesundheit bearbeitet werden.

Ziel: Die Lernenden lernen die wichtigsten gesundheitlichen Störungen kennen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Problemen, die besonders junge Menschen betreffen. Ausgewählt haben wir die wichtigsten Krankheiten. Der Aspekt der Prävention wird im Kapitel "Gesundheitsförderung" behandelt. Die medizinischen Behandlungsmöglichkeiten sind Thema von Kapitel 4 "Medikamente".

Aktuelle Zeitungsartikel oder Debatten sollten im Unterricht mitberücksichtigt werden. Einige Zeitungen oder auch Dokumentarsendungen am Fernsehen sind so formuliert, dass sie im Unterricht verwendet werden können. Besonders Genussmittel und Fettleibigkeit sind in jüngster Zeit immer wieder Thema in den Medien.

Links, zusätzliche Materialien

Besonders empfehlenswert als Hintergrund-Information zu diesem Kapitel ist die Broschüre "Die Gesundheit der Jugendlichen als Spiegel der Gesellschaft". Sie fasst die Resultate von zwei grossen Umfragen unter Jugendlichen aus dem Jahr 2002 zusammen. Die Broschüre kann bestellt werden bei:

Secrétariat, Groupe de recherche sur la santé des adolescents am Institut universitaire de médecine sociale et préventive in Lausanne (Tel. 021 314 73 77; e-mail: Secretariat.Grsa@inst.hospvd.ch).

Amtliche Zahlen zu diversen Aspekten der Gesundheit liefert auch das Statistische Jahrbuch der Schweiz.

Das Bundesamt für Gesundheit deckt sehr viele Aspekte der Gesundheit ab. Unbedingt zu empfehlen darum die Webadresse: www.bag.admin.ch/d

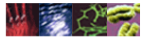
Die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenfragen bietet eine Fülle von Informationen zu Alkohol- und Tabakkonsum sowie zu den illegalen Drogen. Die Webadresse lautet: www.sfa-isp.ch

Das Oberstufen-Lehrmittel "Alkohol im Körper - Wirkung und Abbau" beispielsweise kann dort bestellt werden: buchhandlung@sfa-isp.ch (Fr. 4.-- + Versandkosten). Das Lehrmittel kann aber auch als pdf-Datei heruntergeladen werden unter der Adresse www.bildungundgesundheit.ch.

Materialien zu Essstörungen finden sich auf folgenden Webseiten:
www.adipositas-stiftung.ch, www.suissebalance oder www.magersucht.ch.

Diagnostische Kriterien für Magersucht und Bulimie finden sich bei www.aes.ch/

Von den Zeitungs- und Zeitschriftenartikel ist besonders empfehlenswert: "Die Kalorienzeitbombe" von Thomas Buomberger und Ursula Gabathuler in Beobachter Nr. 1/2005.



Störungen der Gesundheit

Weiterführende Materialien zu AIDS finden sich bei:
<http://www.aids.ch/d/index.php> , <http://www.aids-info.ch> oder
<http://www.lovelife.ch/stopaids.php>

Aufwand: je nach Arbeitsweise.

Lernkontrolle, Arbeitsaufträge

Aufgaben

1. Englische Forscher rechnen damit, dass die durchschnittliche Lebenserwartung im Jahr 2050 tiefer sein wird als heute. Warum befürchten sie diese Verschlechterung?
2. Nenne die drei wichtigsten Genussmittel.
3. Welches ist die weltweit häufigste Ursache von Arbeitsunfähigkeit. Warum ist diese Krankheit dennoch weniger im Gespräch als andere Krankheiten?
4. Warum ist jemand, der HI-Viren im Körper hat, nicht unbedingt AIDS-krank?

Zusätzliche Aufträge

1. a) Patrick ist 172 cm gross und 62 kg schwer. Berechne seinen BMI. b) Ist das Gewicht von Patrick im Normalbereich?
2. Informiere dich im Detail über die Magersucht.
3. Suche Informationen über weitere illegale Drogen wie Heroin oder Ecstasy.
4. Suche eine Internet-Seite, die alle deine Fragen zu AIDS beantwortet.

Lösungen

1. Die englischen Forscher befürchten diese Verschlechterung, weil immer mehr Menschen in Grossbritannien (und in vielen anderen Ländern) übergewichtig sind. Die Folgeprobleme des Übergewichts können die Lebensdauer und die Lebensqualität der Betroffenen deutlich verschlechtern.
2. Die wichtigsten Genussmittel sind Tabak, Alkohol und Cannabisprodukte.
3. Die weltweit häufigste Ursache von Arbeitsunfähigkeit sind Depressionen. Darüber (und über andere psychische Erkrankungen) spricht aber niemand gerne.
4. Zwischen der Übertragung von HI-Viren und dem Ausbruch von AIDS können Jahre vergehen.

Zusätzliche Aufträge

1. a) Der BMI von Patrick ist 21,0. ($62 \text{ kg} / (1,72 \text{ m} \times 1,72 \text{ m}) = 62 / 2,9584 = 21,0$) Patricks Gewicht liegt damit im Normalbereich.
2. Detaillierte Angaben über die Magersucht findest du unter der Internet-Adresse www.magersucht.ch.
3. Illegale Drogen wie Heroin, Kokain, Ecstasy und andere findest du z.B. unter www.sfa-ispa.ch, der Website der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenfragen.
4. Fragen zu AIDS beantworten die folgenden Webseiten: www.aids-info.ch, www.aids.ch/d/index.php, oder www.lovelife.ch/stopaids.php.

Bildnachweis

Text

Übersicht
Essstörungen

Genussmittel, Sucht

Psychische Erkrankungen

AIDS

Allergien

Vertiefung Fettleibigkeit

Vert. BMI

Vert. Magersucht

Vert. Bulimie

Vert. Alkohol

Vert. Tabak

Vert. Cannabis

Vert. Depressionen

Vert. Suizid

Quelle

www.pixelquelle.de

Bundesvereinigung Deutscher
Apothekerverbände ABDA;

www.abda.de

Suchthilfe des Bundeslandes

Schleswig-Holstein: www.sh-landtag.de

Tanner Lowry;

www.nationalmssociety.org

Stadt Tampere; www.tampere.fi

www.hautstadt.de

www.diabetesgate.de

<http://software.svo-nrw.de/freeware>

www.magersucht.ch/mager.htm

www.bulimie-online.de

Stadt Dresden;

[www.jugendserver-dresden.de /](http://www.jugendserver-dresden.de/)

www.pixelquelle.de

www.pixelquelle.de

BBC, London;

news.bbc.co.uk/2/hi/health

www.anxiety-depression-alternatives.com/

www.nofallseelsorge.de

Es ist nicht in allen Fällen gelungen, die Inhaber der Rechte aufzufinden.

Berechtigte Ansprüche werden im Rahmen üblicher Vereinbarungen abgegolten.

Text:

Jörg Häfliger, Lehrmittelautor und Publizist, Luzern