**Gesundsein ist „in“, Drogen sind „out“!**

**Nikotin – Die „Mach-mal-Pause-Droge“**

Nikotin ist ein weit verbreitetes legales Suchtmittel. Seine schädlichen Wirkungen werden deshalb oft unterschätzt. Hinzu kommt, dass schwere körperliche Schädigungen erst nach jahrzehntelangem Rauchen auftreten. Oft führt das Rauchen zu Veränderungen der Blutgefässe und kann akute Erkrankungen der Herzkranzgefässe oder einen Herzinfarkt auslösen. Wer raucht, nimmt zudem das hohe Risiko einer Krebserkrankung in Kauf. Den grössten Schaden beim Rauchen erleiden die Atemorgane.

**Medikamente – Mittel gegen „Alles“**

Medikamente, bei Erkrankungen vom Arzt als gezielte Heilmittel verordnet, können schwere gesundheitliche Schäden bewirken, wenn sie ausser ärztlicher Kontrolle und aus Gewohnheit eingenommen werden. Der Organismus gewöhnt sich rasch an gewisse Substanzen, und die Dosis muss von Mal zu Mal erhöht werden, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Ein Teufelskreis, der schnell zur Abhängigkeit führt. Der Missbrauch von Schmerzmitteln kann zu Nieren- und Lebererkrankungen führen. Schlafmittel, wenn sie im Übermass eingenommen werden, bringen den Schlafrhythmus aus dem Gleichgewicht und schaden der Gesundheit ebenfalls.

**Alkohol**

Auch der Alkohol kann bei übermässigem Genuss als gesellschaftlich anerkanntes „Suchtmittel“ bezeichnet werden. Er ist durchaus nicht so harmlos, wie viele Leute meinen. Man trinkt – in Gesellschaft – aus Prestigegründen, Leichtsinn, Langeweile oder Kummer. Ein paar Gläser nur, und schon fühlt man sich gelöst und beschwingt. Die Sorgen sind für kurze Zeit vergessen. Wer jedoch regelmässig zu viel Alkohol trinkt, kann süchtig werden. Alkohol kann, wie die anderen Drogen, in die Abhängigkeit führen. Alkoholmissbrauch verursacht bleibende körperliche und seelische Schäden. Sie treffen nicht nur die alkoholsüchtige Person, sondern oft auch ihr soziales Umfeld. Doch nicht nur die Trunksucht an sich ist schlimm. Schwere Unfälle im Strassenverkehr oder am Arbeitsplatz sind vielfach die Folge des übermässigen Alkoholkonsums und Alkohol spielt oft eine bedeutende Rolle bei kriminellen Handlungen.

(Aus „Drogen – nein danke“ der Schweiz. Koordinationsstelle für Verbrechensprävention, Neuchâtel)