

Unterrichtsmodul: Gesundheit

Genussmittel und Süchte

***Aufgabe 1: Beantworten Sie bitte die folgenden Fragen.
Als Hilfe dürfen Sie auch im Internet nach Informationen suchen, bitte
beantworten Sie die Aufgaben mit eigenen Worten.***

- A. Was bewirkt eine gesunde Ernährung?
Was verursacht eine ungesunde Ernährung?
- B. Was bewirkt Bewegung?
Was passiert, wenn man sich kaum bewegt?
- C. Was macht mir Stress?
Wie reagiert mein Körper auf Stress?
Wie kann ich Stress abbauen?
Wie kann ich Stress reduzieren?
- D. Welche Entspannungstechniken kennen Sie?
Welche Entspannungstechniken haben Sie selbst schon einmal ausprobiert?
- E. Was trägt zu einem erholsamen Schlaf bei?
Welche Einschlafbedingungen kennen Sie?
- F. Wie kann ich Krankheiten vermeiden?
Wie kann ich fitter werden?

Aufgabe 2: Bitte bearbeiten Sie die Fragebögen zu den verschiedenen Genussmitteln. (4 folgende Blätter). Anschließend vergleichen Sie bitte Ihre Ergebnisse mit den nachfolgenden Steckbriefen. Passt Ihr Verhalten zu den Empfehlungen?

Hinweis: Zum Thema Alkohol ist der Steckbrief nicht mehr aktuell, bitte informieren Sie sich auf dieser Seite über den aktuellen Stand der Forschung des täglichen Alkoholkonsums.

<https://www.dge.de/presse/meldungen/2024/dge-positionspapier-zu-alkohol/>

Aufgabe 3: Führen Sie die Schokoladenmeditation durch. Der folgende Link führt Sie zum Video mit der Anleitung dazu. Tipp: Wenn Sie keine Schokolade zuhause haben, benutzen Sie eine andere kleine Süßigkeit wie z.B. Kaubonbon, Praline, leckeres Stück Obst, Trockenfrucht, kleines Nutella- oder Honigbrot...

<https://www.youtube.com/watch?v=i68qtRXrnaE>

Bitte notieren Sie, was sie dabei gefühlt haben.

Was verbinden Sie mit dem Duft der Schokolade?

Welchen Unterschied haben Sie erkannt zwischen der Meditation und dem gewöhnlichen Essen?

Aufgabe 4: Finden Sie mithilfe des Internets heraus, wann Genuss zur Sucht wird. Vergleichen Sie dafür, was Genussmittel sind und was Suchtmittel sein können.

Wie erkennt man eine Sucht? Nennen Sie auch typische Symptome.

Welche Ursachen hat eine Sucht?

Welche körperlichen und psychischen Folgen hat eine Sucht?

Gibt es Behandlungsmöglichkeiten?

Wo findet man Hilfe?

Aufgabe 5: Suchen Sie Suchtberatungsstellen in Ihrer Nähe z.B. im Kreis Kaiserslautern und schreiben Sie, wenn möglich 3 Adressen auf.

Hinweis: Im Anhang finden Sie ein Infoblatt „Sucht- Infoline für Rheinland- Pfalz“, das Sie sich durchlesen sollen.

Vorlage 3.10.3 A Fragebogen Alkohol

Was haben Sie an sich bzw. an anderen beobachtet:

Wie ist der Konsum von Alkohol

a) in stressfreien Zeiten?

b) bei Stress?

Welche Folgen könnte ein höherer Konsum von Alkohol langfristig haben?

Was wäre ein guter Umgang mit Alkohol?

Vorlage 3.10.3 B Fragebogen Tabak (Zigaretten)

Was haben Sie an sich bzw. an anderen beobachtet:

Wie ist der Konsum von Tabak

a) in stressfreien Zeiten?

b) bei Stress?

Welche Folgen könnte ein höherer Konsum von Tabak langfristig haben?

Was wäre ein guter Umgang mit Tabak?

Vorlage 3.10.3 C Fragebogen Kaffee

Was haben Sie an sich bzw. an anderen beobachtet:

Wie ist der Konsum von Kaffee

a) in stressfreien Zeiten?

b) bei Stress?

Welche Folgen könnte ein höherer Konsum von Kaffee langfristig haben?

Was wäre ein guter Umgang mit Kaffee?

Vorlage 3.10.3 D Fragebogen Süßigkeiten

Was haben Sie an sich bzw. an anderen beobachtet:

Wie ist der Konsum von Süßigkeiten

a) in stressfreien Zeiten?

b) bei Stress?

Welche Folgen könnte ein höherer Konsum von Süßigkeiten langfristig haben?

Was wäre ein guter Umgang mit Süßigkeiten?

Vorlage 3.10.3 E Steckbrief Alkohol

Steckbrief Alkohol

Wirkstoff: Ethanol

Vorkommen in allen alkoholhaltigen Getränken. Ethanol ist ein schweres Nervengift. Die psychoaktive Substanz ist in Bier, Wein und anderen alkoholischen Getränken enthalten.

Alkohol ist der **Suchtstoff Nr. 1**. An den Folgen des Alkoholtrinkens sterben jährlich in Deutschland ca. 40.000 Menschen.

Ab 0,5 bis 1,0 Promille Blutalkohol treten Gedächtnisverlust, Sprachstörungen und Bewusstseinsstörungen auf. Es kommt zum Anstieg des Blutdrucks, Abnahme der Muskelleistung und zu einer verstärkten Wasserausscheidung. Bereits nach einem einmaligen Genuss von Alkohol kann es zu Entzugserscheinungen wie Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit und Schlafstörungen führen (Kater).

Alkohol enthemmt: Zunächst fühlt man sich zwangloser und freier, unbeschwert und entspannt. Die Zunge wird lockerer, die Fähigkeit zur Selbstkritik lässt nach. Die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit verringert sich deutlich.

Chronischer Alkoholgenuss führt zu einer Reihe von Stoffwechselstörungen und Organschäden, die tödliche Folgen haben können. Die Leber ist am stärksten betroffen. Hier wird der Alkohol im Körper abgebaut. Bereits geringe Mengen Alkohol können die Leber schädigen.

Der **tägliche Alkoholkonsum** ohne gesundheitliche Einschränkungen:

- Kinder und Jugendliche: 0 g
- Frauen: 10 g
- Männer: 20 g

20 g Alkohol sind in:

- 500 ml Bier
- 250 ml Wein
- 60 ml Whisky

Achtung: Es gibt keinen völlig risikofreien Alkoholkonsum!

Auch geringe Mengen können Entstehung verschiedener Krebserkrankungen fördern.

Literatur und Links:

Stein, Raithel, Kist, Erkrankungen durch Nahrungs- und Genussmittel, 2011
Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention
Hahn, Ströhle, Wolters, Ernährung, 2005
www.gesund-in-rlp.de

Vorlage 3.10.3 F Steckbrief Tabak

Steckbrief Tabak

Wirkstoff: Nikotin

- Nikotin zählt zu den giftigsten Pflanzenstoffen.
- Vorkommen in Zigaretten, Zigarren, Pfeifentabak.
- Beim Rauchen von Tabak entstehen neben vielen anderen Stoffen **69 krebserregende Substanzen**.

Nikotin bewirkt eine Zunahme der Herzfrequenz, einen Blutdruckanstieg und ein Absinken der Hauttemperatur. Die Leistungsfähigkeit und Aufmerksamkeit wird gesteigert. Nikotin wirkt in geringen Dosen anregend. Es handelt sich um einen leicht verfügbaren und weit verbreiteten Suchtstoff.

Die Häufigkeit des Rauchens kommt auch daher, dass es **scheinbar etwas Geselliges** hat: Zusammenstehen, Zigarette leihen, Feuergeben usw. Filme und Werbeslogans (z.B. „der Geschmack von Freiheit und Abenteuer“) haben Generationen geprägt. Rauchen gilt als cool.

Rauchen hat zahlreiche schädliche Folgen:

- das Krebsrisiko steigt
- Herz- und Kreislaufkrankheiten nehmen zu
- Beeinträchtigung der Atemleistung, chronische Bronchitis (Raucherhusten)
- Zerfall der Lungenbläschen
- Durchblutungsstörungen in den Beinen (Raucherbein)
- Magenbeschwerden
- Geruch- und Geschmacksinn leiden

Kurzfristig wirkt Rauchen stimmungsaufhellend.

Kosten Zigaretten: Eine Schachtel mit 20 Zigaretten kostet ca. 5,- €. Wenn pro Tag eine Schachtel geraucht wird, sind das Kosten von rund 1825,- € im Jahr.

Sucht: Nikotin macht süchtig. Die Abhängigkeit entwickelt sich schnell.

Literatur und Links:

Stein, Raithel, Kist, Erkrankungen durch Nahrungs- und Genussmittel, 2011
www.gesund-in-rlp.de

Vorlage 3.10.3 G Steckbrief Kaffee

Steckbrief Kaffee

Wirkstoff: Koffein

- Vorkommen in Kaffee, Tee, Cola-Getränken und Energy-Drinks
- Wirkung setzt bei Kaffee nach ca. 30-60 Minuten ein

Koffein wirkt auf das Zentralnervensystem und hat eine stimulierende und anregende Wirkung. Dies kann die Konzentration steigern, die Leistungsfähigkeit fördern und helfen, wach zu bleiben.

Ab einer Menge von **fünf Tassen** starkem Kaffee können leichte Vergiftungserscheinungen auftreten wie Unruhe, Schlaflosigkeit, Herzklopfen.

Bei an Koffein gewöhnten Menschen können schwache Entzugssymptome wie Kopfschmerzen und Müdigkeit auftreten.

Die Aufnahme in **angemessenen** Mengen verursacht bei gesunden Menschen auch bei längerer Einnahme keine Schäden. Bis zu vier Tassen Kaffee sind eine angemessene Menge.

Sucht: Obwohl man bei regelmäßigem Koffeinkonsum von einer Toleranzentwicklung oder Gewöhnung sprechen kann, erfüllt Koffein nicht die Kriterien für eine suchtauslösende Substanz.

Literatur:

Stein, Raithel, Kist, Erkrankungen durch Nahrungs- und Genussmittel, 2011
AID, Kaffee, Tee und Kakao, 2012

Kaffee, Wirkungen auf die Gesundheit, Deutsches Grünes Kreuz, 2011

Vorlage 3.10.3 H Steckbrief Süßigkeiten

Steckbrief Süßigkeiten

Hauptinhaltsstoff: Zucker (Haushaltszucker, Traubenzucker, Fruchtzucker)

Vorkommen: In zahlreichen Lebensmitteln, vor allem in Süßigkeiten und Schokolade.

Süßigkeiten und Stress:

Ein Drittel der Menschen, die sich gestresst fühlen, essen mehr und nehmen dann vor allem zuckerhaltige Lebensmittel zu sich. Süßigkeiten reduzieren zumindest subjektiv den Stress. Die Stimmung wird verbessert. Eine zuckerreiche Mahlzeit führt dazu, dass im Gehirn mehr Serotonin gebildet wird. Serotonin ist ein Botenstoff, der glücklich macht. Allerdings hält das euphorische Gefühl nur sehr kurz an. Dann greift man wieder erneut zu einer Süßigkeit.

Unter Stresseinfluss nehmen Menschen die Geschmacksrichtung „süß“ für kürzere Zeit wahr als normal. Das steigert möglicherweise das Verlangen danach. Süßigkeiten wecken oft positive Emotionen in uns und beruhigen – daher sind sie in stressigen Zeiten sehr beliebt.

Sucht: Zucker löst keine „klassische“ Sucht aus, ist aber aus gesundheitlichen Gründen nur in Maßen zu genießen

(siehe dazu auch die Module in diesem Curriculum zum Thema „Ernährung“).

Zucker kann die folgenden Symptome auslösen oder an deren Entstehung mit beteiligt sein:

- Unerklärliche Müdigkeit, Antriebs- und Energielosigkeit,
- Depressionen, Angstzustände,
- Magen- und Darmprobleme wie Völlegefühle, Blähungen, Durchfall und Verstopfung,
- Haarausfall, Hautkrankheiten, Pilzbefall,
- Menstruationsbeschwerden,
- Nervosität, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche.

Zu hoher Zuckerkonsum und damit einhergehendes Übergewicht kann die Entstehung von **Diabetes** Typ 2 begünstigen. Folgen von Diabetes Typ 2 können sein: Müdigkeit, Schwäche, Sehstörungen und Infektneigung, wie z. B. häufige Blasenentzündungen.

Literatur:

Ingrid Kiefer, Cem Ekmekcioglu, Essen entscheidet, 2012
Vorträge AID Forum Bonn, 14.05.2013

V 3.11.2 A Sucht-Infoline



Sucht-Infoline für Rheinland-Pfalz – 0800-5511600

Das Büro für Suchtprävention der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. hat als Angebot für Bürgerinnen und Bürger in Rheinland-Pfalz eine

„Sucht-Infoline*“

geschaltet.

Unter der Nummer **0800-5511600** erhalten Sie zunächst eine kurze Information zu Sucht und Abhängigkeitserkrankungen. Daneben haben Sie die Möglichkeit, sich zu den speziellen Suchtmitteln Alkohol, Medikamente, Cannabis und Glücksspiel informieren zu lassen. Außerdem können Sie sich mittels Eingabe der eigenen Postleitzahl die für Sie zuständige allgemeine Sucht-Beratungsstelle oder eine Beratungsstelle für Glücksspielsucht (Regionale Fachstelle Glücksspielsucht) ansagen lassen.

Ergänzend können sich Anrufende die Kontakt- und Informationsstellen der Selbsthilfe (KISS) in Rheinland-Pfalz mitteilen lassen.

Eine Suchterkrankung ist durch folgende Merkmale gekennzeichnet:

Der betroffenen Person ist es nicht möglich, frei über die eigenen Handlungen zu entscheiden. Es besteht ein Zwang, Handlungen ständig zu wiederholen. Dies geht mit einem Kontrollverlust und einer Dosissteigerung einher.

Sucht bzw. Abhängigkeit ist eine anerkannte Krankheit. In einer Suchtberatungsstelle und auch in einer Beratungsstelle für Glücksspielsucht findet man Rat und Unterstützung, wie der Weg der Heilung aussehen kann. Es existieren zahlreiche Angebote, die Betroffene und Angehörige unterstützen.

Am sinnvollsten ist es jedoch, es gar nicht erst zu einer Suchterkrankung kommen zu lassen, und bereits im Vorfeld Maßnahmen zur Vorbeugung zu ergreifen.

Informationen hierzu erhalten Sie bei:

Büro für Suchtprävention
Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e. V. (LZG)
Hölderlinstr. 8, 55131 Mainz
www.lzg-rlp.de

Ansprechperson:

Nina Roth
Telefon: 06131 2069-42, Fax: 06131 2069-69
E-Mail: nroth@lzg-rlp.de

Die Suchtprävention sowie auch das Infoline-Angebot werden vom Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie in Rheinland-Pfalz unterstützt.



*aus dem dt. Festnetz kostenfrei