



LUDWIGSBURGER  
KREISZEITUNG

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON:



Deutsche Post DHL  
Group



**Klasse 4a der  
Apfelbachschule  
Affalterbach**

**SCHÜLERSTIMMEN**

**Finger weg von  
Alkohol und Tabak**



„Mit Alkohol und Drogen schadet man seiner Gesundheit. Deshalb sollte man die Finger davonlassen.“

Selin



„Ich fand es mutig, dass die Besucher aus der Selbsthilfegruppe so ehrlich von ihrer Sucht erzählt haben.“

Luisa



„Der Tag war toll! Der Brillenparcours hat uns am Anfang Angst gemacht, jeder hat aber doch alles ausprobiert.“

Annika



„Nach diesem Vormittag habe ich mir vorgenommen, nicht zu rauchen. Außerdem hoffe ich, dass auch andere Kinder dieser Sucht nicht verfallen.“

Dennis

**DROGEN**

## Mit Promille-Brille läuft's unrund

Wie es sich anfühlt, betrunken zu sein, welche Auswirkungen Drogenkonsum hat und was Sucht bewirken kann, wissen die Zisch-Reporter aus Affalterbach jetzt recht gut.

**AFFALTERBACH**

Die Viertklässler beschäftigten sich intensiv mit dem Thema Sucht. Unter anderem besuchten drei Mitarbeiter der AOK und drei Mitglieder einer Selbsthilfegruppe die Kinder im Unterricht. Nach einer kurzen Vorstellung ging es auf den Hartplatz bei der Schule. Eine Gruppe sollte Roller fahren, auf die andere wartete eine Geschicklichkeitsübung. Beide Aufgaben wären ohne die sogenannte Promille-Brille einfach zu lösen gewesen. Aber Roller fahren um Hütchen mit einer Brille, die das Gefühl vermittelt, 0,3 Promille Alkohol im Blut zu haben, war ganz schön schwierig. Die nächste Aufgabe bestand darin, mit einer 0,5-Promille-Brille auf einer Isomatte Gegenstände einzusammeln und in die passende Öffnung einer Holzkiste zu stecken. Das war auch alles andere als einfach. Auf dem Schulhof versuchten die Grundschüler auf einer Linie mit einer Brille, die 1,3 Promille simulierte, möglichst gerade zu gehen – sie versuchten es. Da die Linie doppelt zu sehen war, fiel es allen echt



Durch die Drogenbrille sieht man die Welt in Regenbogenfarben.

Fotos: Anja Schulth



Slalomfahrt mit Hindernissen.



Mit simulierten 0,5 Promille die richtige Öffnung zu finden, ist kein Kinderspiel.

**REZEPT**

**Leckerer Drink ganz ohne Alkohol**

Die Selbsthilfegruppe brachte ein Rezept-Büchlein mit Drinks ohne Alkohol mit. Da werde ich den „Kirschtraum“ mal ausprobieren. Hier das Rezept für ein Glas:

- 20 ml Kokossirup
- 10 ml Sahne
- 60 ml Ananassaft
- 10 ml Zitronensaft
- 80 ml Kirschsafte
- 10 ml Kirschsirup

Ananasstücke und Kirschen zum Garnieren.

So wird's gemacht: Alle Zutaten im Shaker kräftig durchmixen und in einem Glas mit Eiswürfeln servieren. **Fabienne**

## Doch das Glücksgefühl verschwindet schnell

Es gibt verschiedene Arten von Drogen in folgenden Ausführungen: Tabletten, Kapseln, Pulver, Flüssigkeiten oder zum Rauchen. Die getrockneten Blätter der Cannabispflanze können zum Rauchen verwendet werden (Joint). In den Blättern ist der Wirkstoff „THC“ enthalten. Durch das Konsumieren von Drogen können Organe wie Nieren, Lunge und Leber geschädigt werden. Drogen wirken auch auf das Gehirn und können Nervenschäden verursachen. Und eine Überdosis Dro-

gen kann sogar tödlich sein. Viele Menschen nehmen Drogen, weil sie Sorgen haben. Jugendliche auch, weil sie es cool finden. In dem Moment empfindet der Mensch „Glück“. Doch das Glücksgefühl verschwindet schnell.

Manche Drogen gibt es in der Natur. Künstliche Drogen werden im Labor hergestellt und wurden auch dort entdeckt. Jedes Jahr werden tonnenweise Drogen im Jahr hergestellt. **Rümeysa, Selin, Mia G., Mia S. und Annika**

## In Zigaretten stecken ganz viele gefährliche Stoffe

Rauchen Sie? Wenn ja, hören Sie schnell damit auf! Denn in Zigaretten sind sehr gefährliche Stoffe wie Tabak, Teer, Kohlenstoffmonoxid, Nikotin, Ammoniak und mehr enthalten. Insgesamt sind es ungefähr 3800 Stoffe.

Man kann vom Rauchen Krebs, Herzschwäche, Schlaganfälle, Durchblutungsstörungen, Zahnfleischentzündungen und Demenz bekommen.

Die Zigaretten kamen aus

Amerika und mit Kolumbus nach Europa. Man stellt sie mit Maschinen in Fabriken her. In Deutschland werden im Jahr 223 Millionen Zigaretten hergestellt und mehr enthalten. Insgesamt sind es ungefähr 3800 Stoffe.

**Luka, Fabienne, Naemi, Lisa und David**

## Alkoholkonsum kann tödlich sein

Droge wird über Leber und Haut abgebaut - Männer reagieren anders als Frauen

Alkohol ist Ethanol. Männer und Frauen vertragen ihn unterschiedlich; denn der Abbau vollzieht sich im weiblichen Körper langsamer. Wenn man ihn oft trinkt, bekommt man ein Glücksgefühl und fühlt sich mutiger. Allerdings kann man bei zu häufigem Konsum auch süchtig werden, was tödlich enden kann. Der Alkohol wird zu 90 Prozent über die Leber abgebaut und zu zehn Prozent über die Haut. Alkohol ist eine legale Droge. Wenn man süchtig ist, trinkt man oft heimlich. Das kann schlimm enden. „Die als Lebergift eingestufte Droge wird bei der Herstellung von

Genussmitteln und alkoholischen Getränken wie Wein, Bier und Spirituosen aus kohlehydrathaltigem Material durch eine von Hefen ausgelöste Gärung in relativ großen Mengen produziert“, steht im Internet-Lexikon Wikipedia. **Noah, Tom, Sophia, Hagen und Yannik**

## Wenn Smartphone oder PC zur Sucht werden

Die Pinta Studie von 2013 ergab: Rund 560 000 Personen sind medien-süchtig. 2,5 Millionen Menschen haben einen problematischen Gebrauch damit, aber noch keine Sucht entwickelt. Diese Sucht ist allerdings noch nicht als Krankheit anerkannt.

Dennoch ist sie schlimm. Man vergisst sich und die Welt um sich herum. Man ist nur auf den Bildschirm konzentriert und in einer völlig anderen Welt. Manche Menschen gehen nicht mal mehr auf die Toilette und essen nichts. Dann kann man zum Arzt oder zu einer Suchtberatungsstelle gehen.

Es ist noch nicht geklärt, ob Handystrahlungen Schäden anrichten. Eine geringere Strahlen-

belastung als beim Telefonieren fällt beim Schreiben von Nachrichten an. Tests zufolge sind Jugendliche mehr am Handy als Erwachsene. Die Jungs spielen mehr Ballerspiele und die Mädchen benutzen häufiger öffentliche Chats. Es konnte nachgewiesen werden, dass bei exzessivem Spielen der Bezug zur realen Welt verloren gehen und eine Abstumpfung der Gefühle erfolgen kann.

Tipps zum Umgang: Nachts das Handy ausschalten sowie mit gutem Empfang telefonieren. Außerdem sollte man versuchen, das Handy so wenig wie möglich am Körper zu tragen. **Simon, Luisa, Dennis, Luki und Kim**

**ZISCH-INFO**

**Ein Projekt, das Lust auf Lesen macht**

Das medienpädagogische Projekt „Zeitung in der Schule“, kurz Zisch, macht Lust auf Lesen. Denn in der Tageszeitung finden junge Leute Wissenswertes für jedes Interesse. Die Ludwigsburger Kreiszeitung und ihre Bezirksausgabe Neckar- und Enzboten bieten das Projekt seit dem Jahr 2000 an. Es richtet sich an Dritt- bis Zehntklässler aller Schularten im Kreis Ludwigsburg. Alle, die mitmachen, erhalten bis zu zwölf Wochen jeden Schultag kostenlos Zeitungen geliefert. Fächerübergreifend kann und soll damit gearbeitet werden. Das Schmankerl: Die Schüler schreiben selbst. (tiwi)