

suchtprävention!

DER NEWSLETTER VON KONTAKT + CO

EDITORIAL

Irgendwann nimmt jede/r Abschied vom Land der Kindheit, vertraut sich den Wellen und Strömungen der Jugend an, um nach mehr oder weniger stürmischer Fahrt irgendwann am anderen Ufer den Fuß auf den Kontinent des Erwachsenseins zu setzen. Wie gut die Reise über das abenteuerliche Gewässer gelingt und ob es leicht fällt, im neuen Land gut auf eigenen Beinen zu stehen, wird nicht unwesentlich davon mitbestimmt, was bereits am Ufer der Kindheit erfahren, erlernt und erprobt werden kann. "Eigenständig werden" ist ein frühzeitig – nämlich in der Volksschule – ansetzendes Präventionsprogramm. Mehr dazu als auch zu anderen aktuellen Themen haben wir auf den folgenden Seiten für Sie zusammengestellt.

Was bisher 41 VOLKSSCHULEN FÜR 3 T

EHRlich GESAGT, DAS KLOSTER – OBWOHL DURCHAUS ANGENEHME BLEIBE – WAR KAUM DER HAUPTGRUND FÜR DIE 18 LEHRER/INNEN AUS ALLEN TEILEN TIROLS, FÜR EIN "VERLÄNGERTES WOCHENENDE" IM OKTOBER 2002 NACH HALL ZU KOMMEN. VIEL MEHR SOLLTE HIER BEI EINER AUFTAKTVERANSTALTUNG DAS NÖTIGE KNOW-HOW ZUR UMSETZUNG EINES NEUEN UNTERRICHTSPROGRAMMS FÜR DIE VOLKSSCHULE ERWORBEN WERDEN.

Für jene, die sich nicht zur Teilnahme an der Jahresgruppe entscheiden konnten oder wollten, hatte Frau Dr. Eva Burchardt von der Universität Kiel gerade ein Referat zum Hintergrund des "Eigenständig werden"-Programms gehalten. Die 50 Zuhörer/innen strömten durchaus befriedigt aus dem Vortragsraum, nicht ohne begehrlche Blicke auf die verheißungsvollen Unterrichtsmappen zu werfen, die allerdings den Lehrgangsteilnehmer/innen vorbehalten waren.

Während die Referentin die kurze Verschnaufpause für einen Rundgang durch den Klostergarten nutzt, trifft nach und

Nicht nur dicht und informativ sollte das Programm der kommenden drei Tage werden, verkündet die Referentin, auch der Spaß sollte nicht zu kurz kommen. Das wollten wir der quirligen Psychologin mit eigener Schulerfahrung gerne zutrauen, die uns in den folgenden zweieinhalb Tagen durch den Lehrgangsblock begleiten sollte.

16 Frauen und 2 Männer, allesamt Volksschullehrer/innen, bunt gemischt – sowohl was das Dienstalter als auch die Verteilung über Tirol betrifft –, sollen nun zuerst einmal zeigen, wie überzeugend sie "lügen" (besser eigentlich "flunkern")



nach die Lehrgangsguppe in Hall ein. Bei einem ersten kurzen Einführungstreffen in der Suchtpräventionsstelle in Innsbruck hatte man sich schon kennen gelernt, Organisatorisches und Strukturelles wurde abgeklärt. Nun sollte endlich der inhaltliche und praktische Teil des Unterrichtsprogramms mit dem vielversprechenden Namen "Eigenständig werden" folgen.

können. In ein "Selbstportrait" soll erzählend eine erfundene Episode eingebaut werden. Die anderen Gruppenmitglieder bekommen die Aufgabe, das Dazuerfundene aufzuspüren. Was allen nach einem kurzen Schreck ("Was soll ich da bloß erzählen!?) sehr viel Spaß macht und gleich eine lockere und freundschaftliche Atmosphäre zaubert, wird in der

LEHRERINNEN bewegte, AGE INS KLOSTER zu gehen



Auswertung als psychologische Übung enttarnt: Wie funktioniert Kommunikation? Sind es nur die Wörter, die eine Botschaft transportieren, oder spricht die Körpersprache "mehr als ein Wörtchen" mit? Welches Bild haben andere von mir, was traut man mir zu, was traue ich mir selber zu? Worauf kommt es beim genauen Zuhören an?

Viele interessante Aspekte werden an das lustige Spielchen geknüpft, sodass der Einstieg in das Zentralthema der Veranstaltung "Eigenständig werden" im wahrsten Sinne spielend gelingt.

Selbstwahrnehmung, Kommunikation, Umgang mit Stress und Problemlösen sind denn auch die Schlagworte, um die sich das Arbeiten an diesem Wochenende dreht, gut verpackt in praktische Beispiele, die jede/r aus seiner/ihrer Unterrichtspraxis kennt. Unter der Leitung von Dr. Burchardt sollte es gelingen, Themen, die jede/r engagierte Volksschullehrer/in immer wieder im Unterricht aufgreift, in einem weiteren Kontext zu sehen und vielleicht noch sensibler anzugehen. Viele praktische Unterrichtsvorschläge für den Schulalltag finden sich dazu in der exzellenten Unterrichtsmappe, in der sich 40

aufbereitete Themen (incl. Arbeitsblättern und Kopiervorlagen) zu den angeführten Lebenskompetenzen für alle vier Volksschulklassen finden. Auf großes Interesse stoßen aber auch die Berichte der Teilnehmer/innen aus ihrem eigenen Erfahrungsschatz.

Ausgestattet mit vielen neuen Ideen, motiviert durch anregende kollegiale Gespräche und der Aussicht auf zwei Reflexionstreffen mit der Lehrgangsgruppe im Lauf des Schuljahres geht ein gar nicht kontemplatives, aber durchaus sinnliches Wochenende im Kloster zu Ende.



Die **Mentor Foundation** ist eine Stiftung, die seit 1994 in vielen Ländern der Welt Projekte und Initiativen zur Verhütung von Drogenproblemen unterstützt. Der Mentor Stiftung ist es zu verdanken, dass das Programm "Eigenständig werden" Volksschulen angeboten werden kann, interessierte Lehrpersonen dafür ausgebildet, mit qualitativ hochwertigen Arbeitsmaterialien ausgestattet werden können und das Programm wissenschaftlich begleitet wird. (www.mentorfoundation.org)

Ein Gespräch mit Mag. Christa Luger Leiterin des "Haus am Seespitz" - Therapie- und Forschungszentrum Maurach am Achensee

Das "Haus am Seespitz" wurde 1997 eingerichtet, seither von Dr. Geerd Müller geführt und hat seit 15.5.2003 eine neue Leiterin. Dies bietet einen guten Anlass, die Einrichtung in unserem Newsletter vorzustellen. Angesichts des vor der Haustür befindlichen Achensees liegt es nahe, im Gespräch gleich den Sprung ins kalte Wasser der Alltagsarbeit zu wagen.

kontakt+co:

Wie kommen die Betroffenen zu Ihnen, und was sind Voraussetzungen für die Aufnahme?

Luger:

Es gibt "Selbstanmelder", d.h. Leute die aus eigenen Stücken kommen, aber freilich auch solche, die über "Therapie statt Strafe" zu uns gelangen oder über die Entzugstation des Psychiatrischen Krankenhauses in Hall. Voraussetzung ist in jedem Fall, dass die Patienten "clean" sind. Wir sind offen für Betroffene aus ganz Österreich, es gibt aber auch Anfragen aus Südtirol. Die Wartezeit für eine Aufnahme beträgt 2-3 Monate.

kontakt+co:

Wie setzt sich das Team der Einrichtung zusammen?

Luger:

Wir haben zur Zeit ca. 20 Mitarbeiter/innen, wobei einige als freie Mitarbeiter/innen aus den Umlandgemeinden ins Haus kommen und hier den Nachtdienst übernehmen. In fachlicher Hinsicht besteht unser Team aus Psychotherapeut/innen, Sozialarbeiter/innen und Ergotherapeut/innen sowie einem Mitarbeiter, der die Tischler- und Schlosserwerkstätte betreut.

kontakt+co:

Wie sieht der Tagesablauf für die Patient/innen aus?

Luger:

Bestimmte Dinge sind zunächst einmal für alle gleich: Aufstehen, Frühstück, überhaupt die Essenszeiten. Hinsichtlich der therapeutischen Angebote, d.h. dem Arbeitsbereich, dem Kreativbereich und dem psychotherapeutischen Bereich, soll es den einzelnen Patient/innen möglich sein, ihren Neigungen entsprechend Schwerpunkte zu setzen. Eine feste Struktur ist für Suchtkranke zwar eminent wichtig, aber zugleich müssen auch die vorhandenen Ressourcen individuell entdeckt und gefördert werden: Der Mensch soll werden, was er ist – unser pädagogischer Ansatz zielt auf den mündigen Menschen hin.

kontakt+co:

Was geschieht, wenn Regeln gebrochen werden, wenn es zu Rückfällen kommt?

Luger:

Es gibt keine "Sanktionen", aber Konsequenzen. Grundsätzlich stellt ein Rückfall im Haus einen Entlassungsgrund dar. Aber: Es findet in jedem Fall ein Abklärungsgespräch statt, in dem die Folgen der Entlassung besprochen werden. Es wird der Frage nachgegangen, ob eine Selbstmordgefährdung vorliegt. Nicht zuletzt wird darauf geachtet, wohin die/der Betroffene kommt, und sei es eine Notschlafstelle. Es wird niemand "einfach vor die Tür gesetzt". Und die Tür bleibt auch nicht verschlossen. Ein Rückfall kann als "Vorfall" betrachtet werden, an den man anknüpfen und mit dem man weiterarbeiten kann. Also: Falls die/der Betroffene mit uns weiterhin Kontakt hält, ist nach einer gewissen "Auszeit" eine Wiederaufnahme möglich, und zwar spätestens nach drei Monaten.

W A S E R I S T

kontakt+co:

Wie lange sind die Patient/innen bei Ihnen, und was ist für einen guten Therapieverlauf förderlich?

Luger:

In der Regel dauert eine Therapie 6 Monate, aber individuelle, davon etwas abweichende Verweilzeiten sind auch möglich und sinnvoll. Die Menschen, die zu uns kommen, sind zumeist im Alter zwischen 20 und 30. Bei vielen bilden mehr oder weniger schwere Persönlichkeitsstörungen die Grundlage der späteren Suchtentwicklung. Günstige Voraussetzungen für die Therapie sind eine nicht zu lange Drogenkarriere, das Vorhandensein eines unterstützenden sozialen Umfelds, eine berufliche Ausbildung und – sehr wesentlich – eine Nachbetreuung, wenn die Klient/innen unser Haus verlassen.

kontakt+co:

Worin liegt für Sie persönlich die größte Herausforderung bzw. Belastung in Ihrer Tätigkeit, und was bereitet Ihnen dabei Freude?

Luger:

Es ist schwierig und auszehrend, die Beziehung zu den einzelnen Patient/innen immer wieder auszubalancieren. Einerseits braucht es eine bestimmte Nähe, und die Patient/innen suchen intensiv emotionale Zuwendung; andererseits sind wir keine "Therapiefamilie" und ich bin kein Mutterersatz. Was mich an der Arbeit freut, ist die Auseinandersetzung mit jungen Menschen und damit auch mit der Jugendkultur unserer Zeit. Unsere Gesellschaft braucht das Innovative der Jugend, und es tut auch mir gut.

kontakt+co:

Wo sehen Sie Ansatzpunkte, Suchtprobleme in Grenzen zu halten?

Luger:

Suchtprobleme hat es immer gegeben, und es wird sie immer geben. Heute wirken insbesondere einige gesellschaftliche Faktoren in Richtung Sucht: Die Schnellebigkeit unserer Zeit, der Konsumdruck, eine gewisse Orientierungslosigkeit und fehlende Rituale. Weniger Stress und mehr Zeit für die Pflege guter Beziehungen untereinander wären hilfreich.

kontakt+co:

Wir danken für das Gespräch und wünschen Ihnen und Ihrem Team alles Gute!

Zur Person:

Mag. Christa Luger hat Erziehungswissenschaften an der Uni Innsbruck studiert. Sie ist Psychoanalytikerin, Psychotherapeutin und Mitbegründerin des Büro für Psychoanalyse in Innsbruck. Sie war in Dornbirn im Feld der offenen Jugendarbeit tätig und zuletzt Therapeutische Leiterin des Therapiezentrums Lukasfeld in Vorarlberg.

Vor dem Hintergrund ihrer Forschungsschwerpunkte soll das Therapie- und Forschungszentrum Maurach künftig mit universitären und außeruniversitären Einrichtungen kooperieren, Aus- und Fortbildungsangebote entwickeln und im Rahmen eines "Forum Achensee" interdisziplinäre Tagungen und kulturelle Events durchführen sowie eine Publikationsreihe zur Gesamthematik Sucht einrichten.

TIPS ZUR UMSETZUNG DES JUGENDSCHUTZES AUF VERANSTALTUNGEN

DIE ZEIT DER SOMMERFESTE UND HEISSEN DISCOABENDE STEHT VOR DER TÜR. EINE ZEIT, IN DER MAN DURST HAT, MANCHMAL ABER AUCH ÜBER DEN DURST TRINKT. SICHERLICH LIEGT DIE VERANTWORTUNG FÜR EINEN VERNÜNFTIGEN UMGANG MIT ALKOHOL UND TABAK VOR ALLEM BEI DEN ELTERN UND DEN JUGENDLICHEN SELBST. ABER AUCH DIE FESTVERANSTALTER UND DISKOTHEKENBESITZER KÖNNEN UND MÜSSEN IHREN BEITRAG LEISTEN. IHRE MITWIRKUNG BEIM JUGENDSCHUTZ HILFT, DIE STEIGENDE ZAHL AN ALKOHOLVERGIFTUNGEN BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN ZU SENKEN UND ANDERE PROBLEME (VANDALISMUS, UNFÄLLE, ...) IN GRENZEN ZU HALTEN.

Des kleinen Mannes Sonnenchein saufen und besoffen sein

Zwei Maßnahmen sollten bei jeder Veranstaltung Standard sein:

Bei der Einlasskontrolle, beim Eingang und vor allem beim Ausschank wird ein deutlich sichtbarer und entsprechend großer Hinweis (z.B. Plakat) zum Jugendschutz angebracht.

Das Ausschankpersonal wird vor der Veranstaltung angewiesen, junge Besucher/innen zum Vorzeigen eines Ausweises aufzufordern und – falls der entsprechende Altersnachweis nicht erbracht wird – keinen Alkohol auszugeben.

Dass entsprechende Kontrollen im Rahmen einer stark besuchten Veranstaltung nicht zu 100% und sicher auch nicht immer einfach durchzuführen sind, ist kein Grund, es sich gar nicht erst vorzunehmen. Ausweiskontrollen sind vielerorts üblich und machbar, auch wenn ein größerer Andrang herrscht (z.B. Kassen bei Skiliften).

Es bedarf keiner langen Diskussionen, einfache Antworten genügen:

"Ich habe mich an das Gesetz zu halten und darf dir deshalb keinen Alkohol/Zigaretten verkaufen. Sorry, du bist einfach noch zu jung!"

oder:

"Auch wenn es nicht für dich ist, darf ich Alkohol/Zigaretten nicht an dich weitergeben, weil du noch zu jung bist!"

Bei Zweifeln hinsichtlich des Alters:

"Laut Gesetz bin ich verpflichtet, dich nach deinem Alter zu fragen und einen Ausweis zu verlangen. Der Verkauf von Alkohol und Tabak an Jugendliche bis 16 ist nämlich strafbar!"

oder:

"Wenn Sie nicht nachweisen können, dass Sie 18 sind, habe ich nicht das Recht Spirituosen an Sie zu verkaufen. Ich könnte dafür angezeigt werden!"

Weitere Möglichkeiten:

- Bereits bei der Ankündigung der Veranstaltung (Plakate, Einladungen, Zeitungsmeldung etc.) wird ein kurzer Hinweis auf die Bestimmungen des Jugendschutzes aufgenommen.
"An Jugendliche unter 16 Jahren wird kein Alkohol ausgeschenkt." **oder:**
"Wir halten uns an die Jugendschutzbestimmungen." **oder:**
"Kinder und Jugendliche sollten einen Ausweis bei sich haben, das erspart Diskussionen bei Kontrollen nach dem Jugendschutzgesetz."
- Es wird besonders darauf geachtet, dass junge Besucher/innen nicht selbst alkoholische Getränke zur Veranstaltung mitbringen.
- Bei der Einlasskontrolle werden junge Besucher/innen mündlich durch die Mitarbeiter/innen auf die Einhaltung der Jugendschutzbestimmungen aufmerksam gemacht.
- Ein/e eigene/r Jugendschutzbeauftragte/r für die Dauer der Veranstaltung wird bestellt, der/die während der Veranstaltung darauf achtet, dass die gesetzlichen Bestimmungen beachtet werden.
- Durchsagen über die Lautsprecheranlage geben einen Hinweis auf die Jugendschutzbestimmungen (Ausgehgrenzen, Alkoholkonsum).
- Offensichtlich alkoholisierte Besucher/innen erhalten keine weiteren alkoholischen Getränke und werden zum Verlassen der Veranstaltung aufgefordert.

*Bestelladresse für Plakate und Materialien:
JUFF-Jugendreferat, Michael-Gaismair-Str. 1,
6020 Innsbruck, Tel.: 0512/508-35 86,
E-Mail: juff.jugend@tirol.gv.at*

AUSFLUG AUF EINE FRÖHLICHE INSEL DER GESUNDHEIT



Die Verbindung von Gesundheit (lat. sanitas) und dem Exotischen schmackhafter Drinks stande Pate, als die Sansibar vor mittlerweile bald 5 Jahren in Tirol aus der Taufe gehoben wurde.

Seither hat die mobile alkoholfreie Mixgetränkebar bei vielen Veranstaltungen und Bällen für gute Alternativen zum allgegenwärtigen Alkohol gesorgt.

Die **SansiBar** ist keine "Anti-Alkoholbar", so wie kontakt+co auch nicht eine generell "anti-alkoholische" Linie verfolgt. Wir setzen mit der SansiBar allerdings ein Zeichen für alkoholfreie Genüsse und gute Stimmung auf Festen.

Die **SansiBar** lebt im praktischen Einsatz aber nicht nur vom guten Willen, sondern auch von guten Ideen. Eine unterhaltsame Präsentation macht erst so richtig Lust auf die fruchtigen Getränke. Mixeinlagen oder ein Auftritt der Leute hinter der Bar in origineller Ausstaffierung tragen natürlich zum Erfolg bei. Es ist vermutlich auch kein Gerücht, dass die **SansiBar** auf Schulbällen vor allem dann gern besucht wird, wenn besonders fesche Mädchen und Burschen "den Laden schaukeln".

Entsprechende Mixanleitungen, eine Sammlung von Tipps für die Umsetzung und Fortbildungen für Hauswirtschaftslehrer/innen begleiten das Angebot und erleichtern die Umsetzung vor Ort.

Bei guter Planung und Vorbereitung ist der phantasievolle Einsatz der **SansiBar** für alle Beteiligten ein Spaß, der einen nicht nur gesundheitlichen Gewinn mit sich bringt.

Weitere Informationen

kontakt+co Tel. 0512/585730

Verleih

Lebenshilfe Tel. 0512/560494





pib - PRÄVENTION IN BETRIEBEN

Erfolge von pib – Prävention in Betrieben

Immer mehr renommierte Tiroler Klein-, Mittel- und Großbetriebe nehmen das Angebot von pib – Prävention in Betrieben in Anspruch. Die Führungskräftebildungen erleben größten Anklang und motivieren die Teilnehmer nach eigener Aussage, sich dem Thema Alkohol am Arbeitsplatz aktiv zu stellen. Aufgrund der laufenden Schulungen wurden bereits 100 alkoholranke Mitarbeiter durch Firmen motiviert, eine Behandlung ihrer Krankheit zu beginnen, was für viele Führungskräfte eine Erleichterung ihrer Situation bedeutet und für den Mitarbeiter in vielen Fällen einen Gesundungsprozess in die Wege leitet.

Führende Tiroler Unternehmen sind derzeit auch dabei, ein Alkoholprogramm für ihren Betrieb zu entwerfen und zu implementieren. Meist in Form einer Betriebsvereinbarung wird dabei verbindlich einerseits

der Umgang mit Alkohol im Unternehmen geregelt, andererseits wie von diesem Thema betroffene, also alkoholranke Mitarbeiter unterstützt werden können, sich dieser Krankheit zu stellen und eine Therapie zu beginnen.

Um der zunehmend größeren Nachfrage von Seiten der Unternehmen nach Schulung und Beratung auch weiterhin prompt und flexibel nachkommen zu können, wurde jetzt das Team der Referenten erweitert. Bei allen handelt es sich um fachlich versierte Experten: Mediziner, Psychologen, Psychotherapeuten, Pädagogen oder Suchtberater, die bereits langjährig im Bereich der Suchtprävention und -beratung bzw. im Training tätig sind. In fachlichen und methodischen Workshops werden die Referenten derzeit auf den aktuellsten Stand in Sachen Prävention in Betrieben und Beratung von Firmen gebracht, so dass einem intensiven Herbst 2003 nichts mehr im Wege steht.



Die pib-Referent/innen:

stehend: Mag. Heribert Holzinger, Mag. Martina Klimbacher, Dr. Heinz Fuchsig, Mag. Tina Steiner;
sitzend: Univ.-Prof.Dr. Martin Kurz, Mag. Petra Arnold, Mag. Arthur Drechsler, Mag. Cornelia Huber

Dr. Christian Stark
(war beim Fototermin verhindert)

CANNABISKONSUM: WIE LANGE SIND SPUREN IM KÖRPER NACHWEISBAR?

Die Wirkstoffe und Abbauprodukte von Drogenhanf können im Körper durch Drogentests nachgewiesen werden. Je nachdem, ob im Blut, Urin, Speichel, Schweiß oder Haar gemessen wird, variiert die Nachweisdauer. Sie kann zwischen einigen Stunden und mehreren Monaten liegen.

Die Verbreitung von Drogentests nimmt zu. Im Straßenverkehr, in der Arbeitsmedizin und gelegentlich auch im intimen Kreis der Familie wird getestet, um den verbotenen Substanzen auf die Spur zu kommen. Besonders nach Cannabis, der am weitesten verbreiteten illegalen Droge, wird dabei gefahndet. Dabei taucht immer wieder die Frage auf, wie lange die wichtigste Wirksubstanz des Hanfkrautes, das THC und seine Stoffwechselprodukte, im Körper nachweisbar ist. Genau genommen müsste man eigentlich von der Verweildauer des THC in diversen Körperflüssigkeiten wie Blut, Urin, Speichel und Schweiß sprechen. Hinzu kommt die Möglichkeit, Cannabis im Haar nachzuweisen.

Blut und andere Säfte

Ob, wie lange und in welchem Ausmaß sich Hanfspuren in den Körperflüssigkeiten finden, hängt von der konsumierten Dosis, der Konsumart (Rauchen oder orale Einnahme) und dem Konsummuster (gelegentlicher oder chronischer Gebrauch) der Person ab. Entsprechend variiert die Verweildauer im Körper und die Nachweisdauer durch die Tests.

Der Bluttest

Im Blut ist die berauschende Wirksubstanz THC bereits nach wenigen Minuten nachweisbar und kann bis zu 12 Stunden ge-

messen werden.

Die Abbauprodukte der Droge sind bei gelegentlichem Konsum 2 bis 3 Tage aufzuspüren, doch bei regelmäßigem Cannabiskonsum liegt die Nachweisbarkeit bei bis zu 3 Wochen.

Der Bluttest lässt die genaueste Bestimmung des Cannabis im Körper zu, was die Menge und den Konsumzeitpunkt angeht. Er wird deshalb auch als quantifizierender Bestätigungstest - etwa im Straßenverkehr - verwendet, wenn in anderen Vortests Cannabisspuren festgestellt wurden.

Die Harnprobe

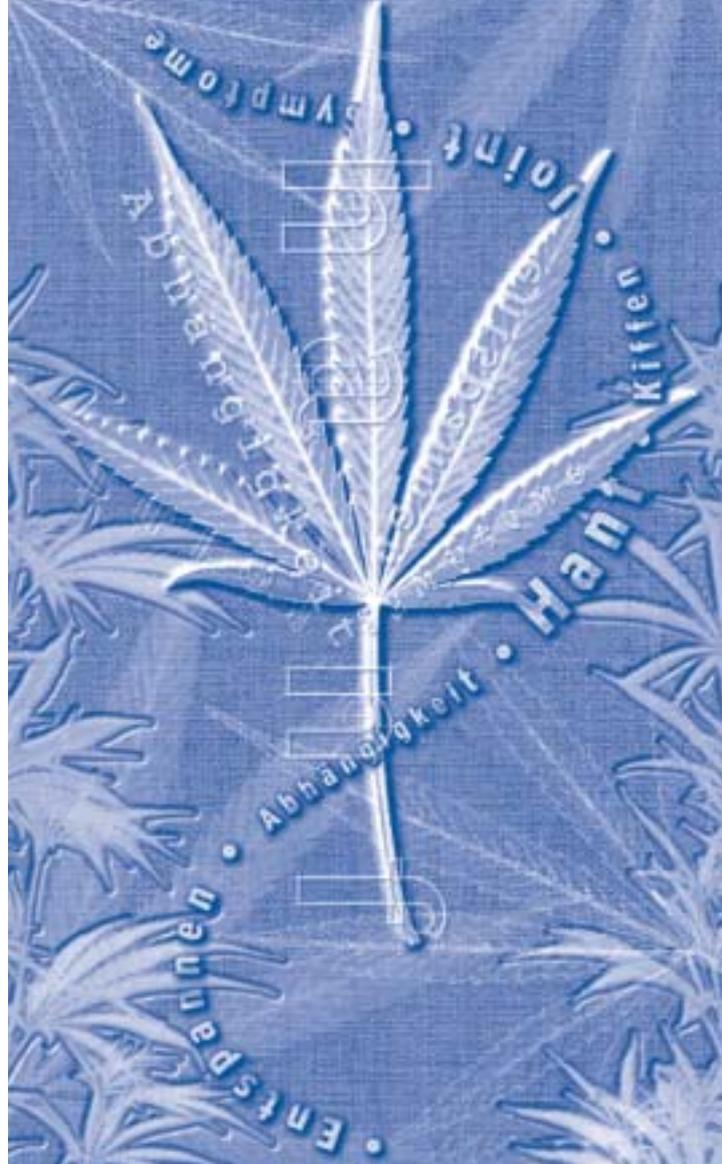
Eine erste Kontrolle von Drogen in den Körperflüssigkeiten findet heute oft über eine Urinprobe statt. Im Urin lassen sich die Abbauprodukte des Cannabis lange feststellen, und zwar bis zu 3 Monate.

Der Speicheltest

Im Speicheltests lassen sich die Abbauprodukte im Zeitraum von etwa 24 Stunden nachweisen.

Der Haartest

Die Länge der Nachweisbarkeit von Cannabis im Urin wird nur noch durch eine Analyse der Haare übertroffen. Je länger das getestete Haar ist, desto länger ist auch die Nachweisbarkeit von Cannabis: Pro Zentimeter Haar, lässt sich der Drogenkonsum um einen Monat zurück verfolgen.



Der Schweißtest

Neuerdings wird bei der Schweizer Polizei auch mit Schweißtests gearbeitet, denn auch in den Körperausdünstungen finden sich Spuren der Hanfdroge. Fachleute gehen von einer Nachweisbarkeit des Cannabis von wenigen Stunden aus, wobei diese Testvariante nur angeben kann, ob die Person mit Cannabis in Kontakt gekommen ist oder nicht.

*Quelle: Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme, Lausanne
Auskunft: Sekretariat Prävention und Information -
Tel. 021/321 29 85*

UP DO DATE ZEITSCHRIFTEN FÜR FACHLEUTE UN

Wer wissen will, was aktuell läuft, greift in der Regel zuerst zur Zeitschrift und erst hernach vertiefend zum Buch. Gerade in einem so bewegten und vielschichtigen Feld wie der Suchtproblematik kommt Zeitschriften eine große Bedeutung zu. kontakt+co trägt diesem Umstand Rechnung und bietet im Rahmen der Fachbibliothek mehrere wichtige Publikationen zum Verleih an.

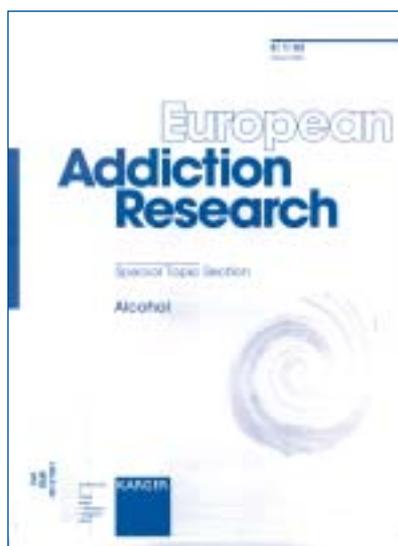
Suchtmagazin

Die Zeitschrift "Suchtmagazin" kommt aus der Schweiz und befindet sich bereits in ihrem 29. Jahrgang. Auf fachliche hohem Niveau liefert sie Beiträge zu allen Themenbereichen der Suchtproblematik. Auch wenn der inhaltliche Fokus bei Schweizer Gegebenheiten und Projekten liegt, sind die Aufsätze in der Regel international relevant. Die einzelnen Ausgaben sind in der Regel Themenhefte, wobei das "Suchtmagazin" der Prävention generell mehr Raum und Aufmerksamkeit widmet als die meisten anderen vergleichbaren Fachzeitschriften.



European Addiction Research

Die renommierte englisch-sprachige Zeitschrift erscheint vier mal im Jahr und richtet sich an Fachleute aus dem weiten Feld der Suchtarbeit. Von der Tabakprävention bis zum Heroinprogramm erstreckt sich das inhaltliche Spektrum. Die Autor/innen stammen aus dem gesamten EU-Bereich, und dementsprechend international ist der gesamte Auftritt der European Addiction Research. Forschungsarbeiten stehen deutlich im Vordergrund; wer sich über die aktuellen europäischen Entwicklungen auf dem Laufenden halten möchte, ist gut beraten, die Publikation regelmäßig zur Hand zu nehmen.



SuchtReport

"Europäische Fachzeitschrift für Suchtprobleme" nennt sich der SuchtReport im Untertitel, und dies ist wohl etwas zu hoch gegriffen. Immerhin hat die Zeitschrift aber im deutschsprachigen Raum eine relativ hohe Verbreitung gehabt. Das ist nun Vergangenheit. Im letzten Jahr wurde die Publikation eingestellt. Nichtsdestotrotz lohnt der Blick in die erschienenen Hefte, und diese finden sich bei kontakt+co lückenlos seit Mitte der 90er-Jahre. Die Qualität und Art der Beiträge schwankt allerdings. Neben fundierten Aufsätzen finden sich auch eher journalistische Arbeiten oder Betroffenen Geschichten im Stile einer niveaувollen Illustrierten. Der SuchtReport hat seine Wurzeln in der Synanon-Stiftung, einer Drogenhilfe-Vereinigung; nachdem das Blatt zu Beginn eine einseitig abstinenzorientierte Linie verfolgt hat, wandelte es sich im vergangenen Jahrzehnt zunehmend zu einem relativ ausgewogenen und fachlich fundierten Heft.



D SOLCHE, DIE ES WERDEN WOLLEN

Sucht

Die "Sucht" ist quasi das "Flaggschiff" der deutschen Fachzeitschriften im Suchtbereich, in der Suchtforscher/innen aus ganz Deutschland ihre Arbeiten veröffentlichen. Herausgeber ist die anerkannte Deutsche Hauptstelle für die Suchtgefahren (DHS). Die Zeitschrift zeigt sich seit der letzten Ausgabe in neuem Gewand, mit der sie sich den vergleichbaren Publikationen aus anderen europäischen Ländern auch optisch zur Seite stellt. Auch wenn die Zeit zum Selbststudium neben dem beruflichen Alltag naturgemäß knapp bis gar nicht vorhanden ist, die "Sucht" gehört zur unverzichtbaren fachlichen Orientierung bzw. Fortbildung, zumindest im Sinne eines kurzen Einblicknehmens "für Zwischendurch".



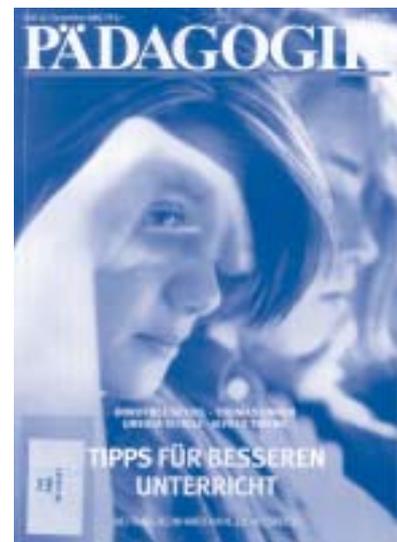
Wiener Zeitschrift für Suchtforschung

Auch Österreich hat zumindest eine Fachzeitschrift, deren Umfang und Zuschnitt und Alter (25 Jahre) sich mit den vorhin erwähnten messen kann. Herausgeber sind das Anton-Proksch-Institut und das Ludwig-Boltzmann-Institut für Suchtforschung in Wien. Damit ist auch schon einiges zum inhaltlichen Programm und zum äußeren Erscheinungsbild vorbestimmt. Anders als etwa der abwechslungsreich bebilderte SuchtReport wendet sich diese Publikation nämlich an einen engeren Kreis von Experten, die an Fakten und Forschungsergebnissen interessiert sind. Die Zeitschrift greift österreichische aber auch internationale Themen auf. Für die österreichischen Fachleute in der Suchtarbeit muss die Wiener Zeitschrift für Suchtforschung fast als Pflichtlektüre gelten.



Pädagogik

Für alle, die professionell mit Schule zu tun haben, ist die "Pädagogik" aus Deutschland eine lohnende Lektüre. Die monatlich erscheinende Zeitschrift greift laufend aktuelle Themen des Schulalltags auf und setzt sich mit diesen praxisnah auseinander. Grundsatzfragen, Projektbeschreibungen, Buchbesprechungen, konkrete Arbeitshilfen und anderes mehr bieten eine Fülle an inhaltlichen Anregungen für die eigene pädagogische Tätigkeit.



Die Bibliothek von kontakt+co ist Montag – Donnerstag von 8.00 – 16.00 Uhr öffentlich zugänglich.

Aufgrund diverser Veranstaltungen in den Räumlichkeiten von kontakt+co kann es zu kurzen Wartezeiten kommen. Um Bücher und Medien zu entleihen, ist eine kostenlose **Lesekarte** notwendig (Datenerfassung bei Erstausleihe). Die Leihfrist beträgt 28 Tage und kann jeweils um weitere 28 Tage verlängert werden.

G A M E

Krankhaftes Spielen endet oft mit Schulden und Verzweiflung

Suchtartiges Glücksspiel ist keine "Charakterschwäche", bei der es genügt, sich "zusammen zu reißen". Seit 1980 ist "pathologisches Glücksspiel" eine eigene diagnostische Kategorie im Handbuch psychischer Störungen. Die Folgen der Sucht sind für Spieler/innen und Angehörige fatal: Die meisten Spieler/innen sind schwer verschuldet - in Österreich handelt es sich meist um eine Summe, die irgendwo zwischen 500.000 bis 1,2 Millionen Schilling liegt. Nach zunehmender Isolierung und familiärer Zerrüttung steht für viele Spieler/innen am Ende ihres Leidensweges relativ häufig der Selbstmord wegen totaler Verzweiflung.

Glücksspiel als Droge

Dass Spielen zur Sucht werden kann, ist bekannt. Jetzt aber wird das Phänomen zunehmend auch auf neurologischer Ebene greifbar. Das Gehirn eines Spielers, der auf einen Gewinn wartet, reagiert laut einer Studie aus den USA genau so wie eines, dem euphorisierende Drogen zugeführt werden. Die Angst vor dem Verlieren und die gespannte Erwartung eines Gewinns stimulieren die selben Gehirn-zonen wie die Einnahme von Kokain und Morphin. Die Blutzirkulation im Gehirn verändert sich mit zunehmender Spannung und gleicht der, die man aus vergleichbaren Experimenten mit Drogenkonsumenten/innen kennt.

Automaten als Einstieg

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass 60 bis 85 Prozent aller Süchtigen überwiegend oder ausschließlich an Geldspielautomaten spielen. Primarius Herwig Scholz vom Krankenhaus de La Tour in Kärnten führt hierzu aus: "Die Zahl der Gefährdeten steigt eindeutig mit der niederschweligen Erreichbarkeit der Automaten." Die 1998 erfolgte Freigabe des "kleinen Glücksspiels" in Kärnten, der Steiermark und Wien sieht er kritisch. Als das Glücksspiel verboten war, gab es im Krankenhaus de La Tour in Treffen praktisch keine Kärntner Spielsucht-Patienten. Seit der Legalisierung des Glücksspiels stieg die Zahl der Spielsüchtigen spürbar an: "Über 20 Prozent dieser Patienten kommen jetzt aus Kärnten. Und das ist nur die Spitze des Eisbergs." In der Österreich-Statistik liegen die oben genannten Bundesländer bei den Problemspieler/innen auch deutlich voran (Wien 37,4%, Kärnten und Steiermark je 22,6%), wohingegen Tirol mit offiziell 0,9% am besten abschneidet.

Bei den Spielautomaten ist durch die Gesetzesänderung die Fünf-Sekunden-Pause zwischen den einzelnen Spielabläufen gefallen. Zudem brauchen Wirte ihre Geräte nicht mehr in Extra-Zimmern zu "verstecken", sondern können sie in den Gasträumen aufstellen. Gefährdet hiervon sind laut Scholz vor allem "unsichere, Ich-schwache Personen". Bei diesen sei es zwar wenig wahrscheinlich, dass sie sich in das "dunkle Milieu der Hinterzimmer" wagen, "sobald man aber

durch wenig glückhafte Gesetze die Türen öffnet, stehen sie vor den Spielautomaten", sagt Scholz.

Relevant ist auch das "Einstiegsalter". Eine Studie des Wiener Therapiezentrum für Spieler/innen bzw. deren Angehörige "AS Wien" belegt, dass für 44% der erfassten Spielsüchtigen die Glücksspielproblematik bereits im Alter von unter 18 Jahren begann.

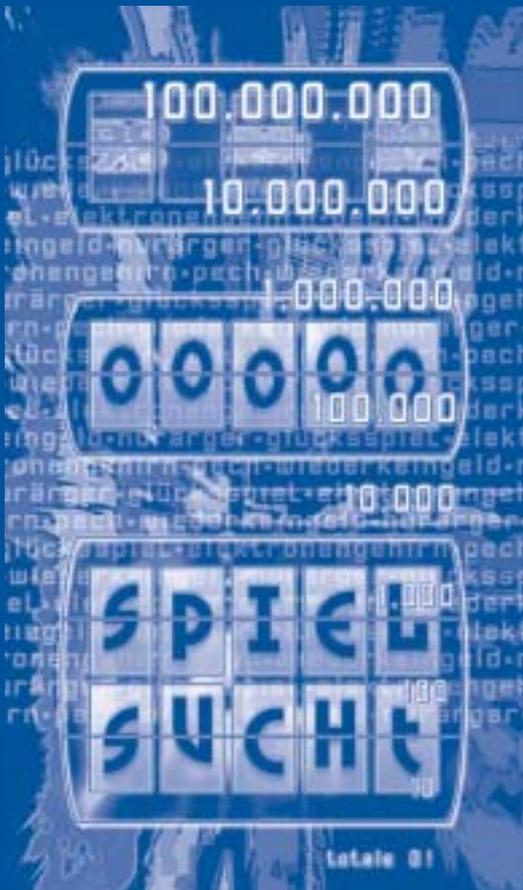
Beratung und Hilfe

Der **Verein B.I.N.** (Beratung – Information - Nachsorge) bietet in jedem Bezirk Beratungsgespräche für Betroffene und deren Angehörige an. Im gemeinsamen Gespräch mit der Berater/in vor Ort werden das Ausmaß der Spielsucht, die Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten erarbeitet. Die Gespräche sind anonym und kostenlos nach vorheriger Terminvereinbarung.

Verein BIN (in ganz Tirol)
6060 Hall, Schmiedtorg. 5/III
Tel. 05223/53 6 36, Fax 05223/54911-44
e-mail: bin1@tirol.com

ASP – Ambulante Suchtprävention
(in Innsbruck)
Tel. 6020 Innsbruck, Haydnplatz 5
Telefon: 0512/ 33737/ 21
e-mail: asp@isd.or.at

OVER



Woran erkenne ich, dass ich ein süchtiger Spieler bin?

- Die Betroffenen spielen, um Problemen oder negativen Stimmungen zu entkommen. Sie belügen andere, um ihre Spielabhängigkeit zu vertuschen. Die Betroffenen machen sich illegaler Handlungen schuldig, um ihr Spielen zu finanzieren.
- Die Betroffenen gefährden oder verlieren persönliche Beziehungen, Arbeits- oder Ausbildungsplatz oder berufliche Aufstiegschancen.
- Versuche, das Spielen zu kontrollieren, einzuschränken oder aufzugeben, scheitern.
- Die Betroffenen sind unruhig und gereizt beim Versuch, das Spielen einzuschränken oder aufzugeben.

Die **Anonymen Spieler (GA)** bezeichnen jene Menschen als spielsüchtig, denen das Spielen ständig wachsende und anhaltende Probleme in ihrem Leben bereitet.

"Einige von uns mussten erst furchtbare Erfahrungen machen, bevor sie innerlich bereit waren, Hilfe anzunehmen. Andere wiederum kamen durch einen langsamen und schleichenden Verfall dazu, sich ihre persönliche Niederlage einzugestehen."

Professionelle Schutzmaßnahmen – Responsible Gambling

In Österreich ist derzeit Volljährigkeit (18 Jahre) Voraussetzung für den Eintritt ins Casino. Jährlich werden in Österreich rund 450 Gäste dauerhaft und etwa 300 Besucher bis zur Klärung ihrer finanziellen Situation von der weiteren Teilnahme am Spiel ausgeschlossen. Weiters besteht die Möglichkeit zur Selbstsperrung, die von rund 200 Gästen im Jahr genutzt wird. Casinos Austria unterstützt außerdem die Beratungsstelle "AS" für Glücksspielabhängige und Angehörige. Im Durchschnitt nehmen jährlich mehr als 1.000 Personen aus ganz Österreich diese professionelle Hilfe in Anspruch.

Quelle: Casinos Austria

Gesetzliche Rahmenbedingungen – des österreichische Glücksspielgesetz

Informationen dazu unter: <http://www.lotterien.or.at/GSpG.htm>

Wussten Sie schon?

Die alten Sumerer verwendeten über ein Drittel der Getreideernte für die Produktion von Bier (des flüssigen Brots).

An Festtagen im antiken Ägypten war der Rausch nicht nur erlaubt, sondern kultisch geboten: Pharao, Hofbeamte und Priester/innen betranken sich bis zum Erbrechen, bis zur heiligen Bewusstlosigkeit.

"Symposion" kommt aus dem Griechischen und bedeutet "Trinkgelage"

Die Germanen dachten sich den Himmel als riesigen Braukessel, und die wichtigsten Götter waren der Ekstase verbunden. Um 100 n. Chr. vermerkte Tacitus: "Am wenigsten können sie Durst ertragen."

Demeter, die griechische Göttin des Ackerbaus und der Feldfrüchte, wird beispielsweise mit den beiden wichtigsten Pflanzen abgebildet: dem Getreide und der Mohnkapsel. Funde aus dem südlichen Europa zeigen, dass der Anbau von Mohn schon um 4.000 v. Chr. bekannt war. Erst vor 80 Jahren kam man auf die Idee, er müsse weltweit verboten, illegalisiert und kriminalisiert werden.

In Europa und Amerika war Hanf auch als Medikament bekannt. In Europa waren zwischen 1850 und 1950 über 100 verschiedene Cannabimedikamente erhältlich. Marihuana war, bis es 1898 von Aspirin Konkurrenz erhielt, das in Amerika am häufigsten benutzte Schmerzmittel.

Im 10. Jh. bemühte sich König Edgar von England darum, den Alkoholkonsum seiner Untertanen zu mäßigen, indem er bestimmte, dass an den Innenseiten der Trinkgefäße in regelmäßigen Abständen Markierungen (pegs) anzubringen wären, und ein Trinker bei einem Zug die jeweils nächste Markierung nicht überschreiten dürfte. Das Dekret brachte lediglich einen neuen Wettbewerb hervor, das sogenannte peg drinking.

Alkoholprobleme wirtschaftlich gesehen

Alkoholbedingte Krankheiten kosten Deutschland rund 20 Mrd. Euro pro Jahr. Der Ressourcenverlust durch vorzeitigen Tod - jährlich sterben 42.000 Menschen an den Folgen des Alkoholkonsums - beträgt rund sieben Mrd. Euro. Etwa gleich hoch sind die Aufwendungen für Behandlung und Betreuung. Dies geht aus einer aktuellen Studie der Freien Universität Berlin hervor.

Der Gesamtverlust von gut 20 Mrd. Euro ergibt sich laut Studienautoren aus den direkten und indirekten Kosten. Hauptsächlich schlagen die Kosten für stationäre und ambulante Behandlungen und Rehabilitation sowie Vorbeugung und Betreuung zu Buche. Hinzu kommen jene Kosten, die z.B. durch Arbeitsunfälle, Sachschäden und Krankentransporte entstehen.

Den Hauptanteil der Kosten verursachen Männer, da sie häufiger als Frauen zu riskantem Alkoholkonsum neigen und gleichzeitig ein höheres Durchschnittseinkommen erwirtschaften. Männer sind durchschnittlich 14 Tage länger als Frauen in der Entwöhnungsbehandlung. Weiters zeigen die Auswertungen, dass Alkohol in riskanten bzw. gefährlichen Mengen vor allem in mittleren Lebensjahren konsumiert wird.

Quelle: Der Standard, 11.05.2003

Zigarettenentzug ändert das Zeitgefühl von Rauchern

Raucher haben unter Nikotinentzug eine verschobene Zeitwahrnehmung. Zu diesem Ergebnis kamen amerikanische Wissenschaftler, nachdem sie Raucher und Nichtraucher eine bestimmte Zeitdauer schätzen ließen.

Nach 24 Stunden ohne eine Zigarette sollten zwanzig Raucher sagen, wie lang ihnen ein Zeitintervall von 45 Sekunden vorkam. Sie überschätzten sich deutlich: Den meisten kamen die 45 Sekunden wie eine Minute oder noch länger vor. Die Wissenschaftler vermuten, dass diese verzerrte Zeitempfindung mit einer generell verringerten Aufmerksamkeit und Konzentration einhergehen. Nichtraucher und Raucher, die nicht auf ihr Nikotin verzichten mussten, hatten im Gegensatz zu den Abstinenzlern eine sehr akkurate Zeitwahrnehmung.

Quelle: Pharmacology Bulletin – May 2003

Essstörungen vorbeugen – Kinder sollten ungezwungen essen

Der Spaßfaktor sollte beim gemeinsamen Essen mit Kindern nicht zu kurz kommen, Zwang hingegen tunlichst vermieden werden, sind deutsche Experten überzeugt. Dabei müsse Rücksicht auf die Geschmacksvorlieben der Sprösslinge genommen werden, so die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände. Bei Tisch sollte für eine angenehme Atmosphäre gesorgt werden, auch sollten Eltern möglichst oft gemeinsam mit ihren Kindern essen. Hilfreich sei es auch, die Mahlzeiten gemeinsam zu planen und zuzubereiten sowie die Kinder beim Einkauf einzubeziehen. Dagegen sollten Lebensmittel nicht als Belohnung, Strafe, zum Trost oder als Zeichen der Zuneigung verwendet werden. Daraus könnten schlechte Ernährungsgewohnheiten resultieren, die im Erwachsenenalter nur mehr schwer abzulegen seien.

Quelle: www.netdokter.de, 14.5.2003

Bayer vertreibt Cannabis-Spray

Der Leverkusener Chemie- und Pharmakonzern Bayer hat mit der britischen GW Pharmaceuticals eine Vertriebsvereinbarung für ein Medikament auf Cannabis-Basis geschlossen. Bayer wird mit seinen Exklusivrechten "Sativex" zunächst nur in Großbritannien vermarkten.

Das GW-Medikament Sativex ist ein rein pflanzlicher Cannabisextrakt. Es wird als orales Spray verabreicht. GW Pharmaceuticals, das in Großbritannien für ihre Pionierarbeit bei auf Cannabis aufbauenden Arzneimitteln bekannt ist, kultiviert rund 40.000 Cannabis-Pflanzen an einem geheimen Ort auf dem Land.

Das Medikament soll für die Behandlung der Multiplen Sklerose (MS) sowie schwere neuropathische Schmerzen zum Einsatz kommen. Sativex und ein weiteres Präparat sind ferner in der späten klinischen Erprobung für die Behandlung von Krebschmerzen.

Quelle: Financial Times Deutschland, 22.5.2003

WHO-Mitglieder verabschieden weltweit gültige Anti-Tabak-Konvention

Die 192 WHO-Mitgliedstaaten billigten die in dreijährigen Verhandlungen erzielten Vereinbarungen ohne Gegenstimmen. Es handelt sich um das erste weltweit gültige Abkommen im Gesundheitsbereich. Der verabschiedete Text verpflichtet alle Staaten dazu, die Förderung des Tabak-Konsums zu verbieten. Zigaretten-Packungen müssen künftig eine Warnung vor den gesundheitlichen Folgen des Rauchens enthalten. Benutzer öffentlicher Verkehrsmittel und öffentlicher Plätze sollen vor dem blauen Dunst geschützt werden. Auch ein Verkaufsverbot an Minderjährige ist Teil des Regelwerks.

Umstrittenster Punkt im Verlauf der Verhandlungen war das Verbot von Tabak-Werbung. Deutschland und die USA hatten im Gegensatz zur Mehrzahl der Staaten in Europa, Afrika und Südostasien ein Totalverbot abgelehnt. In dem mit der Konvention verabschiedeten Kompromiss wird jedes Land aufgefordert, "bei Achtung seiner Verfassung" ein vollkommenes Verbot von Tabak-Werbung durchzusetzen. Länder wie Deutschland können sich demnach bei verfassungsrechtlichen Bedenken mit einer Beschränkung der Werbung begnügen.

Quelle: Deutsches Ärzteblatt, 21.05.2003

Die Zahl der Drogentoten geht zurück - der Alkoholkonsum steigt weiter

Die Zahl der Drogentoten ist 2002 in Deutschland auf den niedrigsten Stand seit zwölf Jahren gesunken. Im vergangenen Jahr starben 1513 Menschen an den Folgen von Drogenkonsum. Das sind 17,5 Prozent weniger als 2001. Die Bundesregierung führt die rückläufige Zahl der Drogentoten vor allem auf verbesserte Hilfsangebote zurück. (Dies deckt sich in etwa mit der Entwicklung in Österreich. Nach einem vorübergehenden Anstieg im Jahr 2001 ist die Zahl der Todesfälle im letzten Jahr wieder zurückgegangen, und zwar auf insgesamt 163.)

Als alarmierend wertet der Sucht- und Drogenbericht dagegen die Zunahme so genannter Alltagssüchte. Die Bundesregierung will daher künftig stärker die Alltagssüchte Nikotin und Alkohol bekämpfen. Dabei müsse über eine strengere Einschränkung der Werbung und höhere Preise diskutiert werden, sagte die Drogenbeauftragte.

Quelle: tagesschau, 29.4.2003

Um 1500 lag in ostdeutschen Städten für Wein der Pro-Kopf-Verbrauch von Erwachsenen bei 400 Liter; konkret galten auch 3-4 Liter pro Tag nicht als unmäßig.

Ausgelöst durch eine Biersteuer 1694 überspülte eine Gin-Flut (Billigbranntwein) das englische Königreich.

Der Pro-Kopf-Verbrauch verzehnfachte sich bis 1750; ein erwachsener Londoner konsumierte durchschnittlich 63 Liter im Jahr; in jedem fünften Londoner Haus wurde Branntwein ausgeschenkt. Begründungen dafür: "Noch nie in der europäischen Geschichte war das Leben breiter Schichten so elend, so hoffnungslos, wie in diesen Dezennien, die der Industrialisierung vorangingen". Gin-Verkauf bot oft die einzige legale Einkommensquelle.

Massenhaft wurde das Verbot des Tabakkonsums bei Todesstrafe im Osmanischen Reich zu Beginn des 17. Jh. verhängt. Tabakkonsum war noch im 17. Jh. in Bayern, Sachsen und Zürich bei Strafe verboten, und im Herzogtum Lüneburg galt die Todesstrafe für das Rauchen von Tabak.

Mit freundlicher Genehmigung: Institut Suchtprävention Linz

Impressum:

Herausgeber:
Jugendrotkreuz Tirol
kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz

Redaktion:
Brigitte Fitsch, Mag. Gerhard Gollner, MMag. Gregor Herrmann, Mag. Heribert Holzinger

Anschrift:
kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz
Bürgerstraße 18, 6020 Innsbruck
Tel. 0512/585730, Fax: 0512/585730-20
e-mail: office@kontaktco.at

Abonnement:
Kein Fixbetrag für das Abo. Mit einem freiwilligen Druckkostenbeitrag von Euro 3,50 unterstützen Sie die Suchtprävention in Tirol. Danke!
Bankverbindung: Tiroler Sparkasse Innsbruck
BLZ 20503 · Ktnr. 0000-078303



HAPPY END

Auch heuer ist die letzte Seite des Newsletters ein kleiner Abschiedsgruß an unsere Leser/innen, bevor es in den Sommer und den Urlaub geht. Wir möchten die Gelegenheit nutzen, uns bei allen zu bedanken, die sich in den vergangenen Monaten wieder in der Suchtprävention engagiert haben – als Erzieher/innen, Lehrer/innen, Jugendleiter/innen, in der Suchtberatung, in der Sozialarbeit, der Politik oder bei der Exekutive.

Natürlich wünschen wir allen viele sonnige und erholsame Sommertage. Aber selbst, wenn es damit ein wenig hapern sollte, gibt es Möglichkeiten, sich zu arrangieren und sich eine gute Zeit zu machen, wie die folgende kurze Geschichte zeigt:

Der Frosch Gnasko und Gurku, die Schildkröte, saßen an einem schwülen Sommerabend am Rand eines kleinen Tümpels. Es begann leicht zu tröpfeln. Missmutig beobachteten beide, wie sich im Wasser immer mehr kleine Wellenringe ausbreiteten. "Schade dass es zu regnen beginnt", sagte Gurku. "Ja schade", antwortete Gnasko, "aber ich habe eine Idee: Wenn wir gleich in den Teich springen, werden wir nicht nass!" Und genau das taten sie dann auch.