

# sucht+prävention!

DER NEWSLETTER VON KONTAKT & CO

KEINE ZEIT!

Die Freude an Leistung - das gute Gefühl, wenn etwas gelingt, wenn wir vorwärtskommen, ist eine wichtige Kraftquelle.

Immer öfter machen uns Arbeits- und Freizeitstress allerdings krank. Wir fühlen uns erschöpft, fahrig, unbefriedigt.

Nikotin, Alkohol, Medikamente und illegale Drogen bringen kurzfristig Entspannung oder putschen uns wieder auf und werden daher gern als die kleinen Helfer für zwischendurch herbeigeholt.

Es gibt jedoch ein viel besseres und ganz einfaches Mittel: Nehmen und lassen Sie sich zumindest in der Freizeit Zeit. Das kostet nichts, hat keine ungesunden Nebeneffekte, und es wirkt.

Sucht beginnt im Alltag.  
Suchtvorbeugung auch.

**THEMEN:**  
BEZIRKSGRUPPE SCHWAZ  
PUNKNÜCHTERNHEIT  
LEHRER/INNEN-FORTBILDUNG  
RAUCHEN  
EIGENSTÄNDIG WERDEN

# CHANCEN FÜR DIE

Es ist wieder einmal Zeit für eine kurze Standortbestimmung. Anstelle eines akribischen Arbeitsberichts wagen wir zusammen mit Ihnen einen Sprung vom Berg Isel hinunter aus dem Gestern ins Morgen.

## STARKER ABSPRUNG

### **Einfach menschlich**

Die Ausstellung „Einfach menschlich“, die im vergangenen Herbst im Landhaus gezeigt wurde, war ein großer Erfolg. Über 2000 Schüler und Schülerinnen und mehr als 150 Lehrer/innen haben sie besucht. „Die Jugendlichen waren sehr beeindruckt“, schilderte uns beispielsweise eine Lehrerin ihre Erfahrung. „Bei der Anfahrt ging es recht turbulent und lustig zu, bei der Heimfahrt saßen die meisten nachdenklich und ernst im Bus. Wir haben in den nächsten Stunden am Thema weitergearbeitet, die Schüler wollten sich vertiefend damit auseinandersetzen.“

### **Gläserne Schule**

Ca. 40 Innsbrucker Schulklassen beteiligen sich derzeit an einem EU-Kooperationsprojekt unter der Federführung des Instituts für Interdisziplinäre Suchtforschung der Universität Hamburg und in Zusammenarbeit mit Fachstellen aus Südtirol und Schleswig-Holstein. Ende Juni dieses Jahres

sollen die Ergebnisse vorliegen, die Aufschluss geben über die Unterschiede bezüglich Konsumverhalten, schulischem und privatem Befinden von Jugendlichen in den drei Städten Innsbruck, Bozen und Flensburg. Wir erwarten auch Rückschlüsse hinsichtlich der Wirksamkeit spezifischer präventiver Maßnahmen, die im Zuge des Projekts gesetzt wurden.

### **Bezirksgruppen**

Zusammen mit der Sicherheitsdirektion und der Drogenkoordination wurden beginnend mit Herbst 2000 Informationsveranstaltungen in allen Bezirken durchgeführt. Wesentliche Aspekte in diesem Zusammenhang waren die Information hinsichtlich der suchtpolitischen Leitlinien des Landes Tirol sowie die konkreten Arbeitsschwerpunkte der nächsten Jahre und das Bemühen, einen möglichst breiten Konsens zur gemeinsamen Umsetzung der ins Auge gefassten Anliegen herzustellen.

## WEITER FLUG

### **fun&friends**

Unsere SchülermultiplikatorInnen aus 16 Tiroler Schulen waren wieder sehr aktiv, haben eine Vielfalt von Aktivitäten an ihren Schulen gesetzt und Ergebnisse sowie Erfahrungen im Rahmen einer gemeinsamen Abschlussveranstaltung präsentiert.

### **pib - Prävention in Betrieben**

Zusammen mit dem Verein BIN und gefördert vom Fonds Gesundes Österreich arbeiten wir seit Beginn 2000 an einem Maßnahmenpaket rund um Suchtprobleme am Arbeitsplatz. Das Programm wird mit aller Voraussicht im kommenden Herbst anlaufen. Wesentliche Partner sind in diesem Zusammenhang Arbeiterkammer, Wirtschaftskammer, Ärztekammer, ÖGB und Industriellenvereinigung, die das Projekt von Beginn an inhaltlich begleitet und auch für die Phase der Umsetzung ihre Mitwirkung bekundet haben.

### **Klassenzimmerzauber**

Unser Tanztheater-Angebot für die Volksschulen konnte auch im laufenden Schuljahr in Zusammenarbeit mit dem Kulturservice von Schulklassen gebucht werden, und diese haben hier von eifrig Gebrauch gemacht.

# SUCHT PRÄVENTION

## GUTE HALTUNGSNOTEN

### Lehrerfortbildung

An unseren Schulungen haben im laufenden Schuljahr mehr als 100 Lehrer/innen teilgenommen. Dies zeigt aus unserer Sicht zweierlei: Zum Einen sprechen unsere Angebote die Lehrer/innen an, zum Anderen gibt es immer noch viele engagierte Lehrerinnen und Lehrer, die sich fortbilden, um ihren Unterricht weiterzuentwickeln und interessant zu gestalten.

### Kooperation mit der Schulaufsicht

Alle unsere schulischen Aktivitäten werden nicht zuletzt auf Grund guter Kontakte zum Landesschulrat, zu den Bezirksschulräten und zum Pädagogischen Institut ermöglicht. Wir haben hier verlässliche und engagierte Partner an unserer Seite, denen die schulische Suchtprävention ein Anliegen ist.

### step by step

Ein Schüler, der beim Kiffen erwischt wird – eine Schülerin, die auffällt, weil sie immer mehr abmagert – eine Clique, die rauschig nach der Mittagspause in den Unterricht zurückkehrt: Vorkommnisse, die Lehrer/inne/n eine angemessene Reaktion abverlangen. Unsere step by step-Schulungen haben sich als gutes Training für Anforderungen dieser Art etabliert. Das umfassende Material- und Servicepaket zu step by step, welches österreichweit umgesetzt wird, ergänzt ab kommendem Herbst die schulinterne Lehrerfortbildung.

## SAUBERE LANDUNG

### Fachbibliothek

Unsere Bibliothek wird laufend ausgebaut und verfügt derzeit über einen Bestand von ca. 4000 Dokumenten (Fachbücher, Zeitschriften, Handouts). Das Pressearchiv (seit 1985) wird per EDV geführt und beinhaltet ebenfalls mehrere tausend Artikel. kontakt&co ist Mitglied im Österreichischen Bibliotheksverband und somit nun in aller Form eine öffentlich zugängliche Fachbibliothek zum Thema Sucht.

### Info-Flyer für Jugendliche - „made in Tyrol“

Zu insgesamt 13 Themen (über den Alkohol und Cannabis bis hin zu Beratung und Suchtmittelgesetz) wurden Informationsfalter entwickelt, die bei der Zielgruppe auf hohe Akzeptanz stoßen. Mittlerweile haben sieben andere österreichische Bundesländer sowie das Bundesministerium für Soziale Sicherheit und Generationen die Flyer übernommen und nachproduziert.

### aktion trocken

Unter dem Motto „Leben ist der beste Stoff“ hat kontakt&co gemeinsam mit dem JUFF-Jugendreferat und der Katholischen Jugend auch heuer wieder junge TirolerInnen dazu aufgerufen, während der Fastenzeit auf eine liebgewonnene Gewohnheit zu verzichten, dadurch zu erfahren, was ihr Leben für sie lebenswert macht, und neue Aspekte darin zu entdecken. Etwa 10.000 Cards zum Ankreuzen und 5.000 Plakate wurden bestellt, die 150 Einsendungen beim Kreativwettbewerb werden im Herbst in einem Buch veröffentlicht.

## GESTÜRZT ODER "GERODELT"

### act it! - oder auch nicht ...

Unser theaterpädagogisches Angebot für die offene und verbandliche Jugendarbeit ist beim ersten Bewerbungsanlauf auf taube Ohren gestoßen. Keine Rückmeldung.

### JugendForschungsJobs

Im vergangenen Sommer haben wir eine Idee des "Netzwerks für kommunale Umweltprojekte" für die Suchtprävention aufgegriffen und Ferialjobs der besonderen Art für Jugendliche ausgeschrieben. Leider haben sich keine geeigneten Interessenten gemeldet. In Zusammenarbeit mit dem JUFF und der Bezirksgruppe Schwaz haben wir allerdings heuer nochmals einen Versuch gestartet, und wie es aussieht, wird diesmal etwas daraus.

# WIR ZIEHEN AN

## Die Bezirksgruppe Schwaz stellt sich vor

Die Bezirksgruppe für Suchtprävention in Schwaz besteht nun seit 1996 und trifft sich in Abständen ca. 4-5 Mal im Jahr in der Bezirkshauptmannschaft Schwaz.

Neben der engagierten Einzelarbeit der Mitglieder in den jeweiligen Fachbereichen bietet die Zusammensetzung der Gruppe ein breites Forum der Zusammenarbeit: in Schulen, in der Jugendarbeit in Beratungseinrichtungen, von Seiten der Gendarmerie. Impulse, die von kontakt&co

gesetzt werden, tragen dazu bei, dass Wege der Umsetzung gesucht werden und so gemeinsame Projekte entstehen, wie z.B. das Angebot zu Elternabenden, das Peers-Programm (Gleichaltrige als Multiplikatoren) oder Beratungstätigkeiten.

Der rege Erfahrungsaustausch in der Bezirksgruppe sichert die kontinuierliche Arbeit der Gruppenmitglieder, die Diskussion dient der Erhellung der Sucht- und Missbrauchsproblematik und der tätige

Einsatz bestätigt die Zielsetzung: die Suchtprävention bei Jugendlichen.

Als wertvoll erweist sich die kürzliche Erweiterung der Gruppe durch eine Vertreterin des Jugendzentrums Schwaz, so dass in Zukunft die Präventionsarbeit in der Schulzeit durch die Präventionsarbeit in der Freizeit ergänzt werden kann. ■

*Mag. Eveline Müller-Bürgel*



## **Mitglieder:**

Bezirkshauptmann Dr. Karl Mark  
Bezirksschulinspektor Siegfried Knapp  
Prof. Mag. Eveline Müller-Bürgel, Paulinum Schwaz  
Dr. Renate Gosch, Amtsärztin  
Mag. Stefan Oppitz, Schulpsychologie  
Major Markus Widmann, BGK Schwaz  
DSA Herbert Sölder, Jugendwohlfahrt  
HOL Barbara Schubert, HS Stumm  
DSA Ilona Wildauer, Verein BIT  
Mag. Tina Weratschnig, Verein BIN  
Sandra Woplatek, Jugendzentrum Pölbühne  
Roland Hellweger, Schulabteilung  
Mag. Gerhard Gollner, kontakt&co

## **Bezirksgruppen für Suchtprävention in Tirol**

Suchtpräventive Initiativen vor Ort nachhaltig zu etablieren, ist in der Regel ohne gute Koordination und Zusammenarbeit mit regionalen Partner nicht möglich. Dies zeigt auch die Praxis: Dort wo es in Tirol bereits Bezirksgruppen gibt (Schwaz, Osttirol, Imst; seit kurzem auch Landeck), ist nicht nur der Boden besser aufbereitet für Maßnahmen, die von der Landesebene kommen, die regionalen Kräfte selbst mit ihrem Know-How und ihren Ressourcen ermöglichen erst bestimmte Projekte.

## **Netzwerke knüpfen - in ganz Tirol**

Wir möchten in kommenden Ausgaben des Newsletters auch andere aktive Bezirksgruppen vorstellen. Außerdem soll darüber berichtet werden, wieweit es gelingt, dieses Modell in weiteren Bezirken zu einzurichten. Ein erster Schritt in diese Richtung wurde in den vergangenen Monaten durch Informationsveranstaltungen in Zusammenarbeit mit Sicherheitsdirektion und Drogenkoordination gesetzt. Die Bemühungen werden im kommenden Jahr fortgeführt.



# ALLES ZU SEINER ZEIT: PUNKT

## Zeit zum Genießen

Ein guter Wein zum Abendessen oder ein paar Bier beim Zeltfest sind eine feine Sache, und die meisten von uns können sich diesen Genuss ruhig gönnen, ohne dass daraus Probleme entstehen. Dies trifft vor allem dann zu, wenn man beherrzigt, dass es andererseits Zeiten gibt, in denen es sinnvoll und gut ist, keinen Alkohol zu trinken.

Die „Punkte“ des alltäglichen Lebens, an denen ganz bewusst auf Alkohol verzichtet werden sollte, lassen sich nach unterschiedlichen Kriterien definieren:



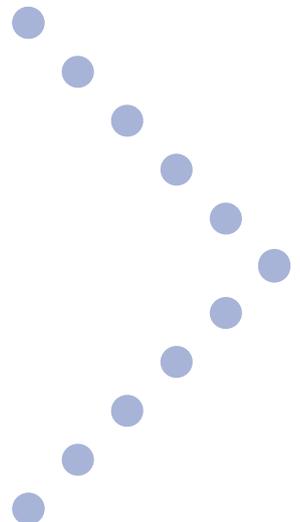
Bewusste **Nüchternheit an bestimmten Orten**, z. B. im Straßenverkehr, in der Schule, am Arbeitsplatz oder im Krankenhaus.



Bewusste **Nüchternheit zu bestimmten Zeiten**, z. B. während der Arbeitszeit, in Stress- und Konfliktsituationen, bei sportlichen Betätigungen, bei der Erfüllung verantwortungsvoller Aufgaben oder in der Schwangerschaft und Stillzeit.



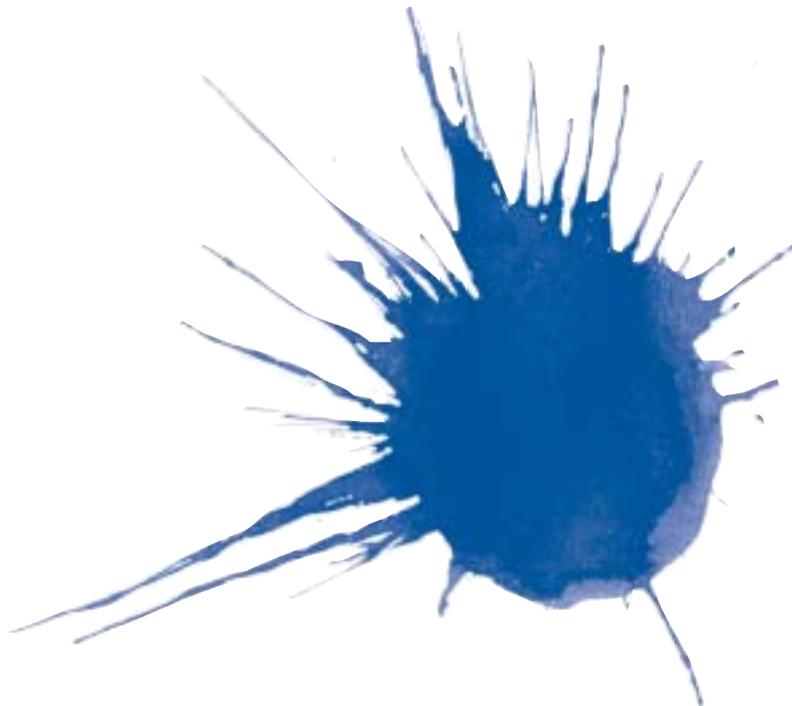
Bewusste Nüchternheit **im Umgang mit bestimmten Personen, die auf Alkohol verzichten müssen**, z. B. mit Kindern und Jugendlichen, Schwangeren, Menschen mit Alkoholunverträglichkeit oder mit Krankheiten, die durch Alkohol verschlimmert werden, mit Alkoholabhängigen oder „trockenen“ Alkoholkranken.



# N Ü C H T E R N H E I T

## Zeit zum Verzichten

Seit einigen Jahren gewinnt ein einfaches Konzept immer mehr Bedeutung und Anhänger, es ist die Vorstellung eines genussvollen und kontrollierten Konsums beziehungsweise die eines zeitweisen Verzichts. Der Begriff der „**Punkt-Nüchternheit**“ ist in diesem Zusammenhang von Bedeutung.\*



### Der Verzicht auf Alkohol an diesen „Punkten“ lohnt sich, weil man/frau ...

- • • • • im Straßenverkehr sicher ans Ziel kommt, ohne sich und andere zu gefährden.
- • • • • am Arbeitsplatz, in der Schule oder beim Sport gute Leistungen erzielen kann.
- • • • • ein zuverlässiger Partner für schwierige Aufgaben und vertrauensvolle Tätigkeiten ist.
- • • • • körperlich fit bleibt, Krankheiten vermeidet bzw. rascher wieder gesund wird.
- • • • • als schwangere oder stillende Mutter gesund bleibt und Kinder nicht durch Alkohol geschädigt werden.
- • • • • Kindern und Jugendlichen einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol vorlebt.
- • • • • sich solidarisch verhält mit Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen unbedingt auf Alkohol verzichten müssen.
- • • • • sich in schwierigen Situationen nicht an Alkohol gewöhnt.

Das Konzept der „Punkt-Nüchternheit“ eignet sich für alle, die das Risiko, alkoholabhängig zu werden, bewusst eingrenzen wollen, die Verantwortung übernehmen und sich nicht von Trinknormen anderer abhängig machen wollen. Es eignet sich jedoch nicht für Menschen, die bereits alkoholabhängig sind. Die Frage, ob für „trockene“ Alkoholiker der Alkohol zeitlebens Tabu ist oder ob ein „kontrolliertes Trinken“ möglich ist, wird in der Fachwelt seit einigen Jahren heftig diskutiert, übersteigt aber den Rahmen dieses Beitrags.

\* Ausgehend von Bayern laufen vor allem in einigen deutschen Bundesländern und Städten in den letzten Jahren Aktionen rund um das Thema Punkt-Nüchternheit.

Die österreichischen Mädchen sind EU-weit mit ihrem Zigarettenkonsum Nr.1. Aber auch ohne diese „Spitzenmeldung“ ist das Thema Rauchen - wie die nachfolgende kleine Zusammenschau zeigt - immer aktuell.

## **Täglich 10.000 Tote durch Tabak**

Rauchen fordert laut Weltgesundheitsbehörde 3,5 Millionen Tote im Jahr. Das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, liegt bei einem Raucher in Relation zu einem Nichtraucher bis zu 30-mal höher. Je früher man mit dieser Sucht aufhört, desto besser. Raucher, die vor dem 50. Lebensjahr nicht mehr zur Zigarette greifen, reduzieren in den kommenden 15 Jahren ihr Risiko, eine Folgeerkrankung des Rauchens zu entwickeln, um 50 Prozent.

*netdoktor, 23.5.2001*

## **„Rauchen tötet“: Neue EU-Richtlinien für Zigarettenwerbung**

Die EU will den Kampf gegen das Rauchen verstärken. Dazu will sie die Warnhinweise auf Zigarettenpackungen verschärfen und niedrigere Schadstoffe im Tabak durchsetzen. Nach einer nun verabschiedeten Richtlinie des Europäischen Parlaments müssen Hinweise wie „Rauchen tötet“ ab 2004 auf beiden Seiten der Zigarettenpackungen abgedruckt werden und jeweils mindestens 30 beziehungsweise 40 Prozent der Fläche einnehmen. Auch irreführende Bezeichnungen wie „ultraleicht“ oder „geringer Teergehalt“ sowie „mild“ sollen untersagt werden. Die Richtlinie sieht vor, ab Januar 2004 den Höchstwert für Teer zu reduzieren. Erstmals sollen dann auch Grenzwerte für Nikotin und Kohlenmonoxid eingeführt werden.

*yahoo-deutschland, 23.5.2001*

## **Österreich ist Schlusslicht**

„Österreich ist gemeinsam mit der Bundesrepublik Deutschland das Schlusslicht, wenn es um gesundheitspolitische Maßnahmen gegen den Tabakkonsum und seine Folgen

geht“, heißt es in einem Positionspapier des Österreichischen Nikotin-Instituts anlässlich des Welt-Nichtraucher-Tages am 31. Mai 2001. Dies sei das Ergebnis einer EU-Studie und stehe im Gegensatz zu der Tatsache, dass „die wissenschaftliche Forschung und die Therapie in Österreich beispielgebend sind“, so die Kritik der Mediziner. Im Büro von Gesundheitsstaatssekretär Reinhard Waneck wies man die Vorwürfe zurück: Es seien bereits Projekte zum Thema Rauchen in Arbeit, eine „Raucherhatz“ nach dem Vorbild der USA wolle man in Österreich vermeiden.

*Gesundheit aktuell, 25.5.2001*

## **Lust am Lungenzug**

Neben dem rein körperlichen Verlangen nach Nikotin haben US-Forscher nun einen weiteren Grund entdeckt, warum es Rauchern schwer fällt, aufzuhören. Sie sehnen sich nach dem Gefühl, dass sie beim Rauchen haben - dem Gefühl, wie der Rauch durch ihren Hals bis in die Lunge hinabstreicht. Ein Forscherteam der University of Minnesota School hat 138 Raucher untersucht und befragt, bei denen zum Teil das Nikotin der Zigaretten entfernt worden war. Interessanterweise konnten gerade die Raucher nicht zwischen „nikotinfrei“ und „nikotinhalzig“ unterscheiden, die sich als besonders abhängig einstufen. Die Forscher schlossen daraus, dass den stärker abhängigen Rauchern die bloße Rauchwahrnehmung wichtiger ist. Die schwach Abhängigen dagegen seien stärker auf das Nikotin fixiert. Zu erklären versuchen sie dies damit, dass langjährige Raucher für den Nikotineffekt relativ unempfindlich geworden sind, sie sich aber an den rein physischen Raucheffect gewöhnt haben.

*bdw-Newsticker-Archiv*



# RAUCH AUFGEHT



## **Nikotinfreie Zigaretten**

Ein US-Tabakkonzern hat eine nikotinfreie Zigarette entwickelt, die nur noch geringe Dosen Krebs erregender Stoffe enthalten soll. Die Zigarette soll einen ähnlichen Geschmack wie herkömmliche Zigaretten haben. Die nikotinfreie Zigarette könnte den Nikotinentzug erleichtern. Für die nikotinfreie Zigarette werden gentechnisch veränderte Tabakpflanzen verwendet.

Kritiker sehen eine „gesunde“ Zigarette allerdings als utopisch an. „Wenn sie es schaffen, die Krebs erregenden Stoffe zu reduzieren, ist das schön und gut“, sagt Chris Tholkes, Chefin der US-Lungenvereinigung (ALA). Aber eine Zigarette enthält etwa 4000 Krebs erregende Zutaten. „Wie viele entfernen sie jetzt: drei oder 3000?“

*Salzburger Nachrichten, 2001;  
bild der wissenschaft, 19.1.2001*

## **Impfstoff gegen Nikotinsucht**

Zwei Schweizer Mediziner haben einen Impfstoff entwickelt, der Menschen von der Nikotinsucht befreien soll. In Tierversuchen wurde er nach Angaben der Forscher bereits erfolgreich getestet. Die Entwickler wollen den Stoff, der möglicherweise sogar als Spray verabreicht werden kann, nun in klinischen Studien an starken Rauchern und Ex-Rauchern testen. Wie die Schweizer Nachrichtenagentur SDA berichtete, waren die Mediziner bei der Suche nach einem Impfstoff gegen die Heroin- und Kokain-Sucht auf den Anti-Nikotin-Impfstoff gestoßen. Unklar ist bislang allerdings, ob eine einzige Impfung für einen lebenslangen Schutz genügt.

*dpa, 11.6.2001*

## **Schlechte Zähne durch durch Passiv-Rauchen**

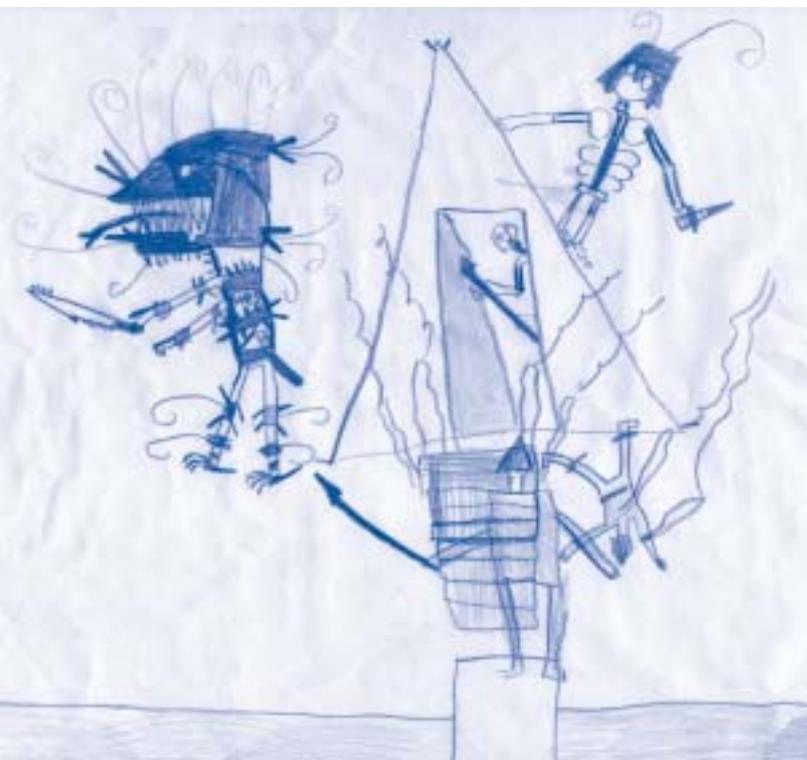
Kinder, deren Eltern stark rauchen, haben mehr Löcher in den Zähnen. Diesen Zusammenhang entdeckten US-Forscher in den Gesundheitsdaten einer landesweiten Erhebung. Neben Zahnuntersuchungen hatte ein Bluttest die Cotinin-Werte der Kinder registriert. Cotinin ist ein Abbauprodukt von Nikotin, das wie ein Marker die Menge an Tabakrauch anzeigen kann, der ein Mensch ausgesetzt war. Zu ähnlichen Ergebnissen ist eine Forschergruppe der Universität von North Carolina gelangt. Demnach haben Menschen, die regelmäßig dem Nikotin ihrer Umgebung ausgesetzt sind, ein höheres Risiko, an Zahnfleischentzündungen und Parodontose zu erkranken, als Menschen, die weniger oft mit Zigarettenrauch umgeben sind. Rauchen führt zur Schwächung des Immunsystems und zur Verengung von Blutgefäßen. Davon sind auch die Gefäße des Zahnapparates betroffen. Als Folge der Blutgefäßverengung wird das Zahngewebe schlechter mit Sauerstoff versorgt und für schädliche Bakterien leichter angreifbar.

*bdw 2.5.2001 / 23.2.2001*

**Übrigens, wussten Sie schon,**  
dass in England ein Packerl Zigaretten  
umgerechnet um die 100 Schilling kostet?

# IDEENKISTE FÜR DEN KINDERGARTEN - MIT PIPPI LANGSTRUMPF AUF SCHATZSUCHE

**„PIPPI LANGSTRUMPF WEISS ES BESSER“, DACHTEN SICH KINDER UND ERZIEHERINNEN DER KINDERTAGESSTÄTTE „KECKE SPATZEN“. HÖHEPUNKT DER AKTION „KINDER STARK MACHEN“ ZUR SUCHTVORBEUGUNG UND ZUM ABSCHLUSS EINER EREIGNISREICHEN WOCHE WAR DIE AUFFÜHRUNG DES SELBST ERARBEITETEN THEATERSTÜCKS.**



Piratenschiff

Suchtprävention so früh als möglich ist das Ziel der Aktionsreihe in der Kindertagesstätte. Bei Kindern sind es zwar nicht Alkohol, Zigaretten oder Spielhallen, dafür Fernseher und Gameboy, die zu einem verengten gewohnheitsmäßigen Verhalten führen können. „Pippi Langstrumpf ist das stärkste Mädchen der Welt und sie lebt ihre Träume“, erklärt die Kindertagesstätten-Leiterin Wilma Haass, warum Pippi als Hauptfigur gewählt wurde. Wer die Fähigkeit hat, seine Sinne zu benutzen und seine Träume auszuleben, ist gestärkt gegenüber Suchtgefährdung.

Pippi zieht in dem Stück mit ihrem Affen und ihrem Pferd über die Spielplätze und sieht nur Kinder, die mit sich selbst und seltsamen Dingen (Gameboy, Pokemon, Walkman) beschäftigt sind und nicht mehr miteinander spielen. Nach einer Runde Fernsehen und den „Tele-Tubbies“ hat das rothaarige Energiebündel genug, und sie nimmt alle mit auf eine Schatzsuche, wo die Kinder wieder lernen, ihre Phantasie zu benutzen.

Es war, so berichten die zufriedenen Veranstalter, ein großer Spaß für die am Stück beteiligten Kinder aber auch für die rund 100 Gäste aus umliegenden Grundschulen und Kindergärten sowie deren Eltern.

Quelle: Rheinpfalz online, 18.5.2001

# „EIGENSTÄNDIG WERDEN“

## Programm zur Gesundheitsförderung und Suchtprävention in der Volksschule

kontakt&co wird sich im kommenden Schuljahr an einem internationalen Präventionsprogramm für die Volksschule beteiligen. Die Maßnahme basiert auf einem Konzept der Mentor Stiftung, wird wissenschaftlich begleitet und auch evaluiert.

### Was sind die Ziele von „Eigenständig werden“?

Das Programm setzt auf die kontinuierliche Förderung der Lebenskompetenzen der SchülerInnen schon ab der ersten Klasse Volksschule:

- eigene Bedürfnisse aufspüren und akzeptieren und die der anderen respektieren
- miteinander streiten und sich versöhnen
- Stärken und Schwächen als zum Leben gehörige Elemente erleben
- Verantwortung übernehmen

## Eingeladen sind LehrerInnen aller Volksschulstufen

(idealerweise mindestens zwei pro Schule), die

- mit ihrer Klasse ein Jahr lang „Eigenständig werden“ umsetzen möchten,
- an der Fortbildungsveranstaltung im Herbst und zwei Praxisreflexionsnachmittagen teilnehmen und
- bereit sind, zehn Unterrichtseinheiten (für die ein umfangreiches Materialienpaket kostenlos zur Verfügung gestellt wird) in kurzer, standardisierter Form zu dokumentieren.

Die „Eigenständig werden“-Gruppe wird über **ein Jahr** lang von kontakt&co begleitet.

**Termin** für die umfassende Einführungsveranstaltung, die inhaltlich von Dr. Eva Burchardt von der Uni Kiel betreut wird:

**Do. 25. 10. 2001 (16.00) –**

**Sa. 27. 10. 01 (12.00)**

Die (endgültige) Anmeldung erfolgt über das PI-Programm im Herbst.

**Falls Sie Interesse haben**, am Programm „Eigenständig werden“ teilzunehmen, lassen Sie es uns nach Möglichkeit bitte schon jetzt wissen. Wir können Ihnen dann ausführlichere Informationen zusenden und sicher zusagen, dass ein Teilnehmerplatz für Sie gesichert ist (Tel. 0512/ 585730-14).



# SOMMERLAGER

## Freunde finden & Freude tanken für trübere Tage

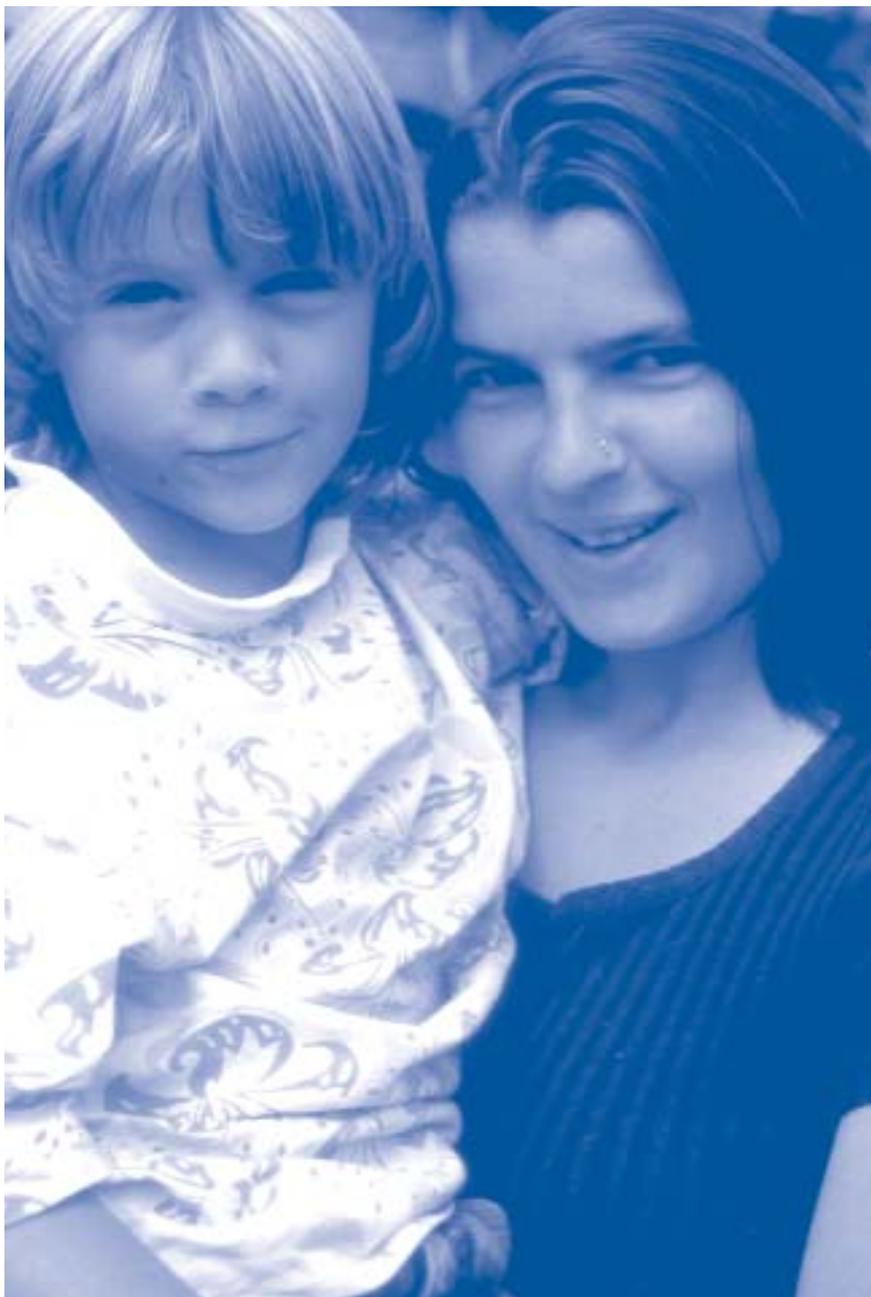
Prävention beginnt nicht erst bei Sucht und Drogen, sondern im Alltag mit seinen Belastungen und Herausforderungen einerseits und den Freuden sowie stärkenden Erlebnissen andererseits. So sieht man es auch beim **Jugendrotkreuz Tirol**, dem Träger von kontakt&co, und in diesem Sinne gibt es ein besonderes Angebot.

Seit über 12 Jahren veranstaltet das Jugendrotkreuz Tirol für etwa 90 Kinder aus Tirol Ferienlager. Sie sind speziell für jene gedacht, die unter schwierigen familiären Verhältnissen oder in finanzieller Not leben. Ziel dieses Lagers ist es, den Kindern zumindest zwei Wochen lang einen unbeschwerten Urlaub zu bereiten.

Als Betreuer dieser Lager sind Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Jugendrotkreuzes tätig, die diese Aufgabe ehrenamtlich und in der Regel in ihrem Urlaub übernehmen. 12 Betreuer kümmern sich jeweils zu zweit um „ihre“ Kleingruppe. Dieser hohe Betreuerschlüssel ist notwendig, um auf manchmal schwierige oder speziell betreuungsbedürftige Kinder eigens eingehen zu können. Daher legt das Jugendrotkreuz besonderen Wert auf ein geschultes und erfahrenes Betreuer-team. Auch eine Psychotherapeutin steht bei Bedarf zur Verfügung.

Freilich kann man die dem Lager eigene Stimmung nicht planen oder erzwingen. Vielmehr kann man nur staunen über die durch die Gemeinschaft entstehende Atmosphäre, die für die Kinder so wichtig ist und über vieles hinweghilft. So kommt es, dass sich die Kinder gegenseitig helfen, still beieinander sind, Freunde werden, einander mögen.

Die hohen Anmeldezahlen durch die JRK-Schulreferent/inn/en und die steigende Nachfrage zeigen jedes Jahr die Notwendigkeit der Sommerlager.



Es können nur Kinder an den Sommerlagern teilnehmen, deren Lehrerinnen und Lehrer aus besagten Gründen um die Teilnahme beim Jugendrotkreuz ansuchen. Die Dauer der Lager beträgt jeweils 14 Tage. Es gibt zwei Turnusse, einen für die kleineren Kinder von 6 bis 11 Jahren, einen für die älteren von 11 bis 14 Jahren.

Die Eltern der teilnehmenden Kinder haben einen Elternbeitrag zu leisten, der den Wert des Lagers aufzeigen soll, die tatsächlichen Kosten aber niemals abdecken kann. Dessen ungeachtet muss dieser Beitrag in einer Vielzahl der Fälle nochmals drastisch reduziert werden oder entfällt gänzlich, denn die Möglichkeit zur Teilnahme dieser Kinder darf nicht an diesem Elternbeitrag scheitern. Für das Jugendrotkreuz bedeuten diese Lager jährlich Kosten von über 350.000 Schilling, die über Unterstützungen und Patenschaften aufgebracht werden.

# SCHULE - VORSCHAU 2001-02

## Fortbildung für Lehrer/innen

### **Kinder stark machen I - für Volks- und SonderschullehrerInnen**

Seminar für Einsteiger ins Thema: Suchtprävention ist in der Volksschule ein relativ neues Aufgabenfeld. Bei dieser Veranstaltung wird über die Grundlagen von Prävention in der Volksschule, über Inhalte und gesundheitsfördernde Methoden informiert. Materialien für den Unterricht werden vorgestellt.

*Montag, 5. Nov. 01, 15:00 Uhr bis 17:30 Uhr  
kontakt&co, Bürgerstraße 18, Innsbruck -  
Referentin: Brigitte Fitsch*

### **Kinder stark machen II - für Volks- und SonderschullehrerInnen (Seminar für „Fortgeschrittene“)**

Aufbauend auf die Grundlagen der Suchtprävention in der Volksschule ist kontakt&co bemüht, praxisnahe Materialien und Angebote für den Unterricht zu entwickeln. Bei dieser Veranstaltung werden neue Angebote vorgestellt, es wird aber auch über Möglichkeiten und Methoden informiert, im Rahmen eines längerfristigen Projektes am Thema zu arbeiten.

*Montag, 18. März 02, 15:00 Uhr bis 17:30 Uhr  
kontakt&co, Bürgerstraße 18, Innsbruck -  
Referentin: Brigitte Fitsch*

### **Wer SUCHT der findet - für LehrerInnen in HS, PTS und AHS**

Suchtprävention von A-Z: Die Veranstaltung ist als Grundlagenseminar für Einsteiger gedacht. Anhand exemplarischer praktischer Unterrichtsbeispiele soll ein Überblick über Ziele und Inhalte schulischer Suchtprävention gegeben werden.

*Oktober 2001, 15:00 Uhr bis 17:30 Uhr  
kontakt&co, Bürgerstraße 18, Innsbruck -  
Referentin: Brigitte Fitsch*

### **tools4schools - Methodenseminar zu Alkohol&Co**

Alkohol, andere legale Suchtmittel und Verhaltenssüchte sind Inhalt des Materialpakets (einsetzbar ab der 7. Schulstufe),

welches im Rahmen dieser Fortbildung vorgestellt wird. Hintergrundinformationen zu Konsummustern Jugendlicher, zu den Wirkungen der Substanzen und zu Besonderheiten einzelner Suchtkrankheiten runden die Fortbildung ab.

*DO, 17. 01. 2002, 15:30 Uhr bis 20:00 Uhr;  
kontakt&co; Bürgerstraße 18, Innsbruck -  
ReferentInnen: Mag. Gerhard Gollner, Brigitte Fitsch*

### **tools4schools - Methodenseminar zu Sucht und Illegalen Drogen**

Einem oft geäußerten Wunsch entsprechend bietet kontakt&co ein Unterrichtspaket an, welches die Möglichkeit bietet, die Thematik „Sucht und Illegale Drogen“ in 2-3 Stunden fundiert und zugleich abwechslungsreich zu behandeln. Die Materialien sind ab der 8. Schulstufe leicht und ohne besonderen zusätzlichen Aufwand einsetzbar. Die Fortbildung führt in die Arbeit mit den Materialien ein, liefert aber auch interessante Hintergrundinformation für Lehrer/innen hinsichtlich der Wirkungen der diversen Substanzen sowie der konkreten Situation in Tirol.

*Fr, 21. 03. 2002, 15:30 Uhr bis 20:00 Uhr;  
kontakt&co; Bürgerstraße 18, Innsbruck -  
ReferentInnen: Mag. Gerhard Gollner, Brigitte Fitsch*

### **tools4schools: Alltagssüchte - für LehrerInnen in HS, PTS**

Das Methodenseminar zu legalen und illegalen Suchtformen, aber auch Verhaltenssüchten wie exzessives Fernsehen oder Essen bringt praktische Anregungen für die Unterrichtsarbeit.

*Dienstag, 9. 4. 2002, 15:00 Uhr bis 17:30 Uhr  
kontakt&co, Bürgerstraße 18, Innsbruck -  
Referentin: Brigitte Fitsch*

### **Projekte in der schulischen Suchtprävention**

Sucht und Drogen sind komplexe und spannende Themen, die in sehr viele Lebensbereiche reichen. Sie verlangen nach innovativen Ideen und übergreifendem Arbeiten. Egal ob man den Fokus auf

die Problematik selbst legt oder in Richtung konkreter präventiver Maßnahmen gehen möchte: - in beiden Fällen ist projektorientiertes Arbeiten ein gutes Mittel der Wahl. Die Fortbildung vermittelt praxisnahe Grundlagen der Projektdurchführung an Schulen, suchtpräventives Know-how für die inhaltliche Durchführung und konkrete Projektbeispiele bzw. Bausteine für Projekte.

Für planerische Arbeit und Reflexion hinsichtlich der Umsetzung in der eigenen Schule wird Raum gegeben.

Anmerkung: ab der 8. Schulstufe

*Fr, 19.10.2001, 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr;  
kontakt&co; Bürgerstraße 18, Innsbruck -  
Referent: Mag. Gerhard Gollner*

### **SCHILF step by step: Früherkennung und Intervention bei Jugendlichen**

Verhaltensauffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen haben eine Vielzahl von Ursachen und können ein Risikofaktor für Suchtgefährdung sein. Ursachenorientierte Suchtprävention versucht deshalb, Hilfestellung im Umgang mit verhaltensauffälligen Jugendlichen zu bieten. Im Rahmen der schulinternen Fortbildungen erarbeiten wir konkrete Handlungsmodelle, trainieren Gesprächssituationen und stellen Kontakte zu Fachpersonen und regionalen Anlaufstellen her. Ein EDV-Programm, das von Schulen erworben werden kann, bündelt Sachinformationen und gibt einen Überblick über soziale Netzwerke und rechtliche Rahmenbedingungen. Anmerkung: max. 20 Teilnehmer (Schulteams, Schulärzte, Direktoren); Wartezeiten je nach Anmeldungen.

*Zeit/Ort: nach Vereinbarung/ Schulgebäude  
ReferentInnen: Ass.prof. Dr. Brigitte Hackenberg,  
Mag. Beate Regensburger-Hasslwanger und  
Vertreter/innen verschiedener Facheinrichtungen*

**Alle Veranstaltungen werden in Zusammenarbeit mit dem Pädagogischen Institut des Landes Tirol durchgeführt. Dementsprechend erfolgt die Anmeldung für alle Veranstaltungen beim PI.**

## „Heiteres Bezirksgericht“ einmal anders und auf schweizerisch

Von Chris Winteler

*Er ist 45, gebürtiger Italiener, aufgewachsen im Kreis 4. Mit 20 hatte er ein Magengeschwür, deshalb musste er die Lehre als Autolackierer abbrechen - der Dämpfe wegen. Später machte er in Chur das Wirtepatent, betrieb im Niederdorf ein Restaurant, war lange Zeit arbeitslos, heute führt er ein kleines Brockenhaus, eine Fundgrube. Wie jeder Selbstständige sei er froh, wenn er finanziell einigermassen durchkomme, sagt er dem Bezirksrichter. Und fügt beinahe flehend an: „Ich kann Ihnen nicht mit Bestimmtheit sagen, ob ich das noch lange durchhalte.“*

### Keine berauschende Idee

*Der Angeklagte steht wegen einer Lappalie vor Gericht. „Hier geht’s um nichts Dramatisches, nicht um einen Jahrhundertfall, das sind wir uns bewusst“, sagt denn auch der Richter. Aber um die Wurst geht’s schon, um die Hanfbratwurst, um genau zu sein. Im Frühling 1999 war’s, der „Dillons-Club“ feierte seine Wiedereröffnung mit einem Fest. Der Angeklagte und sein Kollege sollten den Grill betreiben. Etwas Besonderes wollten sie den Gästen bieten - nicht bloß simple Bratwürste. Hanfbratwürste seien momentan besonders in, wusste der Kollege. Und, er kenne einen Metzger am linken Seeufer, der solche Würste herstelle. In der Hanfbörse kauften sie zwei Kilogramm Hanfkraut, deklariert als Hanftee, für 80 Franken. Der Metzger bekam den Auftrag, das Kraut ins Brät zu mischen.*

### 50facher THC-Gehalt

*Die grillierten Würste von „würzigem Charakter“ waren ein Erfolg. Allerdings blieb die berauschende Wirkung aus. Nicht alle Hanfwürste gingen weg. Monate später spendierte der Wirt eine davon einem Gast. Diesem wurde es dermaßen übel, dass er notfallmässig ins Triemli-Spital musste. Die THC-Probe im Urin des Patienten überstieg den Grenzwert um mehr als das 50fache. Bei den restlichen sichergestellten Hanfbratwürsten wurden Werte von 140 bis 170 Milligramm THC pro Kilogramm gemessen; die 70- bis 85fache Menge des Grenzwertes. Der Grenzwert von THC ist gemäss Anklageschrift „auf minimale zwei Milligramm pro Kilogramm Lebensmittel, was Mikros Spuren entspricht, angesetzt“.*

## Ein problematisches Klischee: Alkoholprobleme als Charakterschwäche?

Wie die Deutschen Hauptstelle gegen Suchtgefahren (DHS) auf Basis einer aktuellen Umfrage mitteilt, sehen 89 Prozent der Deutschen Drogenmissbrauch und 79 Prozent Alkoholmissbrauch als «sehr wichtiges Problem in Deutschland». Die überwiegende Mehrheit hält Alkoholismus für behandelbar und schätzt die Erfolgchancen auf gut 50 Prozent. Die Behandlungschancen bei Drogenproblemen werden mit 44 Prozent schlechter eingeschätzt als bei Alkoholkranken.

*Dass die tatsächliche Problematik allerdings eher umgekehrt ist, zeigen weitere Antworten: Jede/r Zweite kennt selbst Alkoholabhängige in seinem persönlichen Umfeld. Drogenprobleme kennen nur 17 Prozent der befragten Bundesbürger aus der eigenen Familie oder dem Bekanntenkreis. Die Hälfte der Westdeutschen und zwei Drittel der Ostdeutschen sagen, Alkoholprobleme seien eine selbstverschuldete Krankheit oder Ausdruck einer Charakterschwäche. Aus fachlicher Sicht wird in der Bevölkerung offenbar zuwenig wahrgenommen, dass Sucht in der Regel mehrere Ursachen hat: Nicht die Persönlichkeit allein, sondern die soziale Umgebung (belastende Faktoren in der Familie oder im Beruf) aber auch das Genuss- bzw. Suchtmittel Alkohol selbst führen - einander verstärkend - in die Sucht.*

yahoo-deutschland, 14.5.2001

## Surfen und Saufen

„Internet-Sucht“ ist in den letzten Jahren sowohl in der Fachwelt als auch in den Medien zum Thema geworden. Der Psychiater und Psychotherapeut Hans Zimmerl, Leiter der Ambulanz für alkohol- und medikamentenabhängige Patienten im Anton-Proksch-Institut, hat 1998 mit der Universität Innsbruck die erste deutschsprachige Studie zur Sucht im Netz bezüglich Chatrooms durchgeführt. Abseits von der Frage, wie massiv die Problematik für sich genommen ist, weist Zimmerl in einem aktuellen Pressegespräch auf einen unerfreulichen Nebeneffekt hin: „Was mir große Sorge bereitet, ist die Tatsache, dass im Chatroom enormer Gruppendruck herrscht, was die Verherrlichung des Alkohols betrifft. Die Leute überbieten sich mit ihren Beschreibungen, wie viel sie saufen.“ Und um das glaubhaft zu machen, werde bei realen Treffs auch wirklich sehr viel getrunken. Sein Vorschlag: Betreiber von Chatrooms und Spielen sollten „einen Hinweis auf die bestehende Suchtgefahr geben und eine psychosoziale Notrufnummer veröffentlichen, wo Abhängige Hilfe bekommen können“.

Die Presse, 4.5.2001-06-05

## Sport kann Jugendliche vor Drogen schützen

Starke Hinweise darauf ergeben sich aus einer neuen wissenschaftlichen Untersuchung der Universität von Newcastle in Großbritannien. In einem Vergleich von Daten unter 3887 Jugendlichen in Newcastle, Dublin, Bremen, Rom und Groningen zeigte sich, dass regelmäßige sportliche Betätigung bei Burschen wie Mädchen mit einer jeweils geringeren „Drogenerfahrung“ verbunden ist. Dr. Paul McArdle von der Universität von Newcastle und seine Co-Autoren befragten 15-Jährige, ob sie die bei Jugendlichen am häufigsten verwendeten Drogen wie Cannabis, Amphetamin, Ecstasy, Beruhigungsmittel oder LSD einnahmen. Am häufigsten war das mit einem Anteil von 29,8 Prozent in Newcastle der Fall. Dann folgten Dublin (29,7 Prozent), Bremen (24,6 Prozent), Rom (22,9 Prozent) und Groningen (19 Prozent).

European Addiction Research 6-4:2000, 163-169.

## Zu viel Sport kann aber auch ungesund sein

Zu viel Sport kann nach Ansicht des deutschen Gesundheitsforschers Peter Axt krank machen. Da jedes Lebewesen nur begrenzte Energie zur Verfügung habe, sei Faulsein gesünder als übertriebenes Fitness-Training. Körperliche Ertüchtigung sei freilich nicht prinzipiell schlecht, so der Forscher. Leichte Bewegung baue Stresshormone ab und fördere die Ausschüttung des Glückshormons Endorphin.

Zum gesunden Leben gehöre nicht nur viel Schlaf, auch den Stress im Alltag müsse man reduzieren. Besonders bei beruflichem Stress sollte jeder Mensch Entspannungsübungen machen. Sportarten, die das gesamte Herz-Kreislaufsystem trainieren, mittel-schnelles Walking oder meditatives Joggen, bewertet Axt als positiv.

netdoktor.de

## Gesundheit und Gewohnheiten der Jugendlichen - internationale Studie

«Gesunde» oder «ungesunde» Verhaltensweisen wie Ernährungsgewohnheiten, Rauchen oder sportliche Aktivitäten etablieren sich bereits in der Jugend. Um hierüber Daten zu erhalten, werden seit 1983 unter der Schirmherrschaft der World Health Organization (WHO) gezielt Jugendliche in immer mehr Ländern befragt. Kürzlich sind nun die Ergebnisse von 1997/98 veröffentlicht worden. In insgesamt 26 europäischen Ländern sowie Kanada und den Vereinigten Staaten haben Schüler und Schülerinnen zwischen 11 und 15 Jahren einen Fragebogen ausgefüllt.

In fast allen Ländern betreiben deutlich mehr Jungen als Mädchen Sport; sie tun dies auch deutlich öfter. Dafür essen die Mädchen in der Regel mehr Obst und Gemüse, weniger Kartoffelchips, putzen ihre Zähne besser oder - und hier zeigt sich der Unterschied ganz deutlich - machen bereits eine Diät. So geben im Diät-Tabellenführer USA zwischen 47 und 62 Prozent (je nach Altersstufe) der Mädchen an, eine Diät nötig zu haben oder gerade eine durchzuführen, während nur ungefähr 30 Prozent der Jungen dies tun. Und fürs Schlusslicht der Tabelle bei den 15-Jährigen, Estland, lauten die Zahlen 42 Prozent für die Mädchen, aber nur 9 Prozent für Jungen. In der Schweiz, die am unteren Ende der Tabelle zu finden ist, gelten ähnliche Zahlen.

Immerhin: Zwischen 80 und 100 Prozent der Jugendlichen fühlen sich gesund, und die große Mehrheit ist glücklich.

Der Bericht ist erhältlich unter

[www.ruhbc.ed.ac.uk/hbsc/download/hbsc.pdf](http://www.ruhbc.ed.ac.uk/hbsc/download/hbsc.pdf)

oder bei Health Promotion and Investment for Health,  
WHO Regional Office for Europe, 8 Scherfigsvej, DK-2100 Copenhagen.



## Vorarlberger Drogenbericht 2000

Eine gute Übersicht zur aktuellen Situation der Drogenproblematik und Suchtarbeit in Vorarlberg bietet der vor kurzem erschienene Drogenbericht 2000. Bezogen auf Substanzen zeichnet sich ein Trend hin zu Kokain und Amphetaminen ab, während der Heroinkonsum abnimmt.

Das Dokument kann als pdf-file von der Homepage von SUPRO-Werkstatt für Suchtprophylaxe heruntergeladen werden:

[www.supro.at](http://www.supro.at)



## „Hanf ist wie Bärlauch“

Als Wirt und Hanfkonsument - der Angeklagte war vor 20 Jahren einmal mit einem halben Gramm Cannabis erwischt worden - müsse er doch wissen, dass solche Würste nicht hergestellt werden dürfen, rügt der Richter. Der Angeklagte windet sich, vergleicht Hanf mit Bärlauch, spricht von einem Gewürz. „Lueged Sie“, sagt er, „es gibt auch Hanftee, Hanföl, Hanfbier, Hanfschaumbad . . .“ „Wissen wir auch“, unterbricht der Richter. Der Angeklagte verwirft die Hände, gibt dem Kollegen die Schuld: „Ich habe nur die normalen Würste bestellt.“ Den Auftrag für die Hanfbratwürste habe der Kollege im Hinterzimmer der Metzger gegeben. Dann schiebt er die Verantwortung auf den Metzger: Wenn die Bestellung nicht korrekt gewesen wäre, hätte der Metzger das Hanfkraut doch nicht verwursten dürfen. „Nur weil's einer macht, ist's noch lange nicht legal“, setzt der Richter einen Punkt.

Die Bezirksanwaltschaft will den Angeklagten wegen Widerhandlung gegen das Lebensmittelgesetz mit 500 Franken bestrafen. Der Verteidiger fordert einen Freispruch für seinen Mandanten. Er weist darauf hin, dass „der Konsum von Cannabis im „Dillons-Club“ so verbreitet sei wie derjenige von Bier“. Es sei also mitnichten gesagt, dass das THC im Urin des erkrankten Gastes tatsächlich von einer Hanfwurst stamme, sagt der Anwalt. Und überhaupt, „wo ist der Grenzwert für THC in der Wurst festgelegt?“ Eine solche Regelung existiere nicht. Dem Angeklagten sei es einzig und alleine um den „Marketingeffekt der Wurst mit einem Touch von Cannabis“ gegangen. Das Urteil wird später bekannt gegeben.

tagesanzeiger, 11.5.2001-06-05

## Impressum:

### Herausgeber:

Jugendrotkreuz Tirol  
kontakt&co - Suchtpräventionsstelle Tirol

### Redaktion:

Brigitte Fitsch, Mag. Gerhard Gollner, MMag. Gregor Herrmann, Mag. Beate Regensburger-Hasslwanger

### Anschrift:

kontakt&co - Suchtpräventionsstelle Tirol  
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 ATS 50,- unterstützen Sie die Suchtprävention in Tirol. Danke!  
Bankverbindung: Tiroler Sparkasse Innsbruck  
BLZ 20503 - Knr. 0000-078303

# SOMMERZEIT - FERIEENZEIT

faulenzen · tanzen · singen · spielen · schlafen · lieben · schmecken · schauen · nachdenken · riechen · lesen · träumen · lachen · weinen · hören · schlafen · lieben · schmecken · schauen · nachdenken · riechen · lesen · träumen · lachen · weinen · hören · faulenzen · tanzen · singen · spielen · schlafen · lieben · schmecken · schauen · nachdenken · riechen · lesen · träumen · lachen · weinen · hören

Zulassungsnummer 00Z000491  
P.b.b. 6020 Innsbruck