


- 
- 2 Erlaubt oder verboten?
5 Regierungsprogramm
6 Rauchen und Umwelt
7 Sechs Wochen ohne Alkohol?
8 Ausnahmsweise „anti-alkoholisch“
9 Buchtipps

Aufpassen, Burli!

Alkohol, illegale Drogen, Glücksspiel, Medien: Alles was Spaß macht, kann auch Probleme machen. Ein Mittel - wenngleich alles andere als ein Allheilmittel - um Letztere zu begrenzen, sind Gesetze.

Was in Österreich erlaubt oder verboten ist, scheint zunächst recht klar zu sein. Schaut man dann genauer hin, werden jedoch allerlei und teilweise überraschende Besonderheiten sichtbar. Im aktuellen Newsletter legen wir den Finger auf einige interessante österreichische Spezialitäten im rechtlichen Umgang mit diversen Genuss- und Suchtmitteln.

Außerdem werfen wir einen Blick auf das aktuelle Regierungsprogramm und betrachten das Thema Rauchen einmal aus der Umweltperspektive.

Eine gute Lektüre wünscht
das kontakt+co-Team

Erlaubt oder verboten?

Mit Gesetzen ist das so eine Sache. Eigentlich sollten sie - vorausgesetzt man kennt sie überhaupt - Klarheit und eindeutige Verhältnisse schaffen. Aber selbst dann ist nicht gesagt, das sich alles so verhält, wie man auf den ersten Blick meint. Manchmal sind das Leben oder die Rechtsprechung eben kompliziert oder nicht ganz im Einklang.

Rechterhand geht es darum, ob die jeweilige Aussage stimmt oder falsch ist. Entscheiden Sie sich einfach für **JA** oder **NEIN**, indem sie das entsprechende Feld anklicken.

Auf den nächsten Seiten folgt die Auflösung, und Sie können dann im Zurückgehen auf diese Seite überprüfen, ob Sie mit ihrem Voting richtig gelegen sind.

Richtig oder falsch?

SNUS, ein in kleinen Beuteln verpackter pulverisierter Tabak, der unter die Oberlippe geschoben wird und über die Haut Nikotin abgibt, ist in Tirol laut Jugendschutz erst ab 18 erlaubt.

JA
NEIN

In Tirol ist das **Kleine Glücksspiel** verboten. Seit Polizei und Behörden entschlossen durchzugreifen, gibt es in Tirol kaum Glücksspielgeräte.

JA
NEIN

Wenn Schüler/innen mit einer **illegalen Droge erwischt** werden, ist von der Schule Anzeige zu erstatten.

JA
NEIN

Jugendliche dürfen in Tirol auch nach den aktuell gültigen Jugendschutzbestimmungen **alkoholfreies Bier** kaufen und konsumieren.

JA
NEIN

SKRUF ist ein Nikotinbeutel aus Skandinavien, den man sich unter die Lippe legt und dem eine aufputschende Wirkung nachgesagt wird. Es darf in Tirol auch an Jugendliche verkauft werden.

JA
NEIN

Online-Glücksspiele können in Österreich auf vielen legalen Websites gespielt werden.

JA
NEIN

Das **Prinzip „Hilfe statt Strafe“** bedeutet im Zusammenhang mit dem Konsum illegaler Drogen, dass es unter bestimmten Voraussetzungen zu keiner Bestrafung kommt, wenn man erwischt wird.

JA
NEIN

Wenn man **CBD** (Cannabis ohne psychoaktive Wirkung) mit dem in Österreich erlaubten geringen Wirkstoffgehalt konsumiert, ist alles in Ordnung - und es gibt keine Probleme.

JA
NEIN

Richtig oder falsch?**Die Auflösung****SNUS für Jugendliche verboten?****JA!**

SNUS ist ein tabakhaltiges Produkt und darf daher nach dem Tiroler Jugendgesetz nicht an Personen unter 18 Jahren verkauft werden.

Kleines Glücksspiel**– kaum Glücksspielgeräte?****NEIN!**

Trotz des hohen Engagements der Polizei und beachtlicher Erfolge im Kampf gegen illegale Aufsteller ist dem nicht so. Auf dem Weg einer Lizenzierung des Bundes wurde nämlich die Möglichkeit geschaffen, dass die Casinos Austria in ihren Spielbanken Glücksspielautomaten aufstellen. Außerdem gibt es noch die sogenannten Video-Lotterie-Ter-

minals in den WINWIN-Outlets. Sie wurden schlauerweise rechtlich anders eingeordnet als Glücksspielautomaten, obwohl sich auf diesen ebenso eine Vielzahl von Slots-Gamespielen lassen. Insgesamt gibt es also im „Verbotsland“ Tirol aus diesen Gründen erstaunlicherweise ca. 600 legal aufgestellte Spielgeräte.

Schule erstattet Anzeige?**NEIN!**

Wenn Schüler/innen mit einer illegalen psychoaktiven Substanz erwischt werden, muss die Schule ein Verfahren nach §13 Suchtmittelgesetz einleiten. Dieses beinhaltet u.a. eine schulärztliche Untersuchung und in weiterer Folge unter Umständen eine sogenannte „gesundheitsbezogene Maßnahme“ (Aufsuchen einer Beratungsstelle). Eine Meldung bei der Polizei ist ausdrücklich untersagt, es sei denn, dass erwiesenermaßen ge-dealt wurde. Nur in diesem Fall hat die Schule Anzeige zu erstatten.

Alkoholfreies Bier für Jugendliche?**JA!**

Alkoholfreies Bier hat zwar in der Regel einen Alkoholgehalt zwischen 0,2-0,5%, nach den lebensmittelrechtlichen Bestimmungen dürfen Getränke bis zu einem Alkoholgehalt von maximal 0,5 % aber als „alkoholfrei“ bezeichnet werden. Getränke mit einem höheren Alkoholgehalt sind alkoholische Getränke. Unter Berücksichtigung dieser Auslegung ist die Abgabe von alkoholfreiem Bier an Jugendliche aus der Sicht der für den Jugendschutz zuständigen Abteilung des Landes erlaubt.

SKRUF an Jugendliche verkaufen?**JA!**

Leider kann SKRUF in Tirol auch von Jugendlichen unter 18 Jahren käuflich erworben werden, weil es sich um ein nikotinhaltiges aber tabakfreies Produkt handelt. Im Tiroler

Jugendgesetz sind nur Tabakprodukte für Jugendliche untersagt. Über etwaige gesundheitliche Schädigungen, die der Konsum von SKRUF mit sich bringt, ist kaum etwas bekannt. Das darin enthaltene Nikotin ist allerdings zweifelsfrei suchterzeugend.



Online-Glücksspiele – legal?

NEIN!

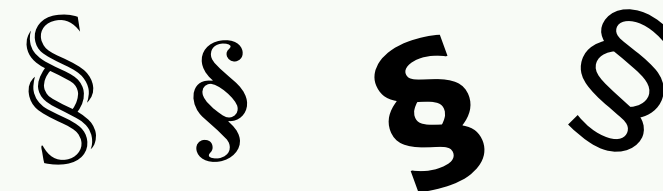
Eigentlich gibt es im Rahmen des österreichischen Glücksspiel-Monopols nur einen einzigen Konzessionär, der online Glücksspiele anbieten darf und dies auf der win2day-Seite tut. Allerdings merkt man nichts davon, weil die österreichischen Behörden seit Jahren nichts dagegen unternehmen, dass das Gesetz gebrochen wird und zahlreiche illegale Online-Casinos für österreichische Kunden offen stehen. Einige Zeit lang wurde sogar Fernsehwerbung für illegale Anbieter toleriert.



Prinzip „Hilfe statt Strafe“?

JA!

Grundsätzlich ist es fragwürdig, Menschen für ihr Konsumverhalten zu bestrafen, auch wenn dies gesundheitliche Probleme zu Folge haben kann. Es wird ja auch nicht bestraft, wenn sich Menschen falsch ernähren, Rauchen oder zu lange Fernsehen statt sich ausreichend zu bewegen. Darüber hinaus geht der Gesetzgeber in Österreich davon aus, dass niemandem gedient ist, wenn alle, die beim Konsum einer illegalen Substanz erwischt werden, eine Geld- oder Freiheitsstrafe verbüßen würden. Dies gilt vor allem dann, wenn die Betroffenen eine Abhängigkeit entwickelt haben und somit unter einer medizinisch anerkannten Erkrankung leiden. Ziel ist daher, diese Menschen einer Behandlung zuzuführen.



CBD – alles OK?

NEIN!

CBD ist ein Cannabisbestandteil, der in Österreich in niedriger Dosierung erlaubt ist, in dieser Form nur geringe psychoaktive Wirkung hat und zumindest in Bezug auf das Risiko einer Suchtentwicklung als weitgehend unproblematisch gilt. Dennoch kann der Konsum unerfreuliche Konsequenzen haben, weil bei den Tests, welche die Polizei im Straßenverkehr einsetzt, auch kleinste Mengen Cannabis registriert werden und in Bezug auf das positive Messergebnis nicht nachvollziehbar ist, ob dieses nun vom Konsum erlaubter CBD-Produkte oder verbotener Cannabis-Produkte herrührt. Man gilt als sogenannte/r „Drogenlenker/in“, und es kann schwierig bis unmöglich sein nachzuweisen, dass kein Verstoß gegen die Straßenverkehrsordnung stattgefunden hat.

„Aus Verantwortung für Österreich“

Wie viele andere haben auch wir im Regierungsprogramm geblättert. Was hat die neue Regierung in unserem Handlungsfeld vor?

Das Wichtigste vorweg: Man strebt eine österreichweite Präventionsstrategie an und möchte Schwerpunkte im Straßenverkehr sowie beim Glücksspiel legen (unten wörtlich zitiert).

Österreichweite Präventionsstrategie

Im Rahmen der Gesundheitsförderung bekennen wir uns unter anderem zu einer Stärkung der präventiven Maßnahmen durch eine österreichweite Präventionsstrategie, damit die persönliche Gesundheit verbessert wird.

Neben finanziellen und sachlichen Anreizen für die Teilnahme an Präventionsprogrammen soll die Prävention auch in Schulen und Betrieben gestärkt werden. Durch ein Anreizsystem von Präventionsprogrammen sollen allen Österreicherinnen und Österreichern mehr gesunde Jahre ermöglicht werden.



Alkohol und Drogen im Straßenverkehr

Effektives Einschreiten gegen Lenker und Lenkerinnen, die sich auf Grund von verbotenem Suchtgiftkonsum, Alkoholkonsum sowie des Konsums von (nicht fachärztlich verschriebenen) psychotropen Stoffen in einem fahruntauglichen Zustand befinden

Tabakmonopolgesetz

Nachhaltige Besteuerung im Bereich der Tabaksteuer: Die Tabaksteuer für Zigaretten, Feinschnitttabake und Tabak zum Erhitzen soll umstrukturiert bzw. angepasst werden, um auf diese Art und Weise eine nachhaltige Besteuerung dieser Tabakwaren und die wirtschaftliche Existenz der Tabaktrafikantinnen und -trafikanten sicherzustellen.

Glücksspiel

Die Bundesregierung bekennt sich zu einer Bekämpfung des illegalen Glücksspiels und zu einer Ausweitung des Spielerschutzes.

Maßnahmen zur Erreichung der oben genannten Ziele sind z.B. effektive Instrumente zur Bekämpfung des illegalen Glücksspiels, Einschränkung von Werbemöglichkeiten, Möglichkeit der Selbstsperrung von Spielerinnen und Spielern, Prüfung einer effektiven Behördenstruktur, Evaluierung der zahlenmäßigen Beschränkung von Video-Lottery-Terminals im Glücksspielgesetz.

Illegale Drogen

Prüfung einer Schaffung notwendiger gesetzlicher Grundlagen für die konsequente Verfolgung des internationalen Drogenhandels auf dem Postweg

Medien

Hier gilt es, Jugendliche zu sensibilisieren und den richtigen Umgang mit Medien zu vermitteln. Leichter, kostenloser und freiwilliger Zugang zu Schutzfiltern (z.B. Schutz vor Pornografie und Gewalt)

Die Menge macht das Gift Rauchen und Umwelt

**Weltweit rauchen
1,1 Milliarden Menschen täglich,
und zwar durchschnittlich
15 Zigaretten pro Tag.**

**Wer 50 Jahre lang
20 Zigaretten am Tag
raucht, verbraucht dabei
1.4 Mio Liter Wasser.**

Die und weitere Zahlen wurden von der Wochenzeitschrift „DIE ZEIT“ recherchiert und sind in der Ausgabe vom 23.1.2020 enthalten.

**Neben den Zigarettenstummeln
entstehen 2 Millionen Tonnen
zusätzlicher Abfall in Form von
Verpackungsmüll (Papier, Folie,
Farbe, Kleber).**

**Im Jahr 2014
wurden 5,3 Millionen Hektar
für die Tabakherstellung bebaut,
das entspricht in etwa
der Fläche von Kroatien.**

**Die Tabakindustrie
stößt jährlich 84 Millionen
Tonnen CO₂ aus, was
ca. 15 Millionen Flugreisen
(Einzelpersonen) von Hamburg
nach San Francisco
entspricht.**

**2 von 3 Zigaretten werden auf
Straßen, Wegen und Wiesen weggeworfen.
10 Milliarden Zigarettenstummel
landen pro Tag in der Umwelt.
Es dauert bis zu 15 Jahren,
bis sie sich dort zersetzen,
und mehr als 100 Jahre im Salzwasser.
Dabei sondern sie vielfältige Giftstoffe
in die Umgebung ab.**

Die Weltgesundheitsorganisation machte in einem umfassenden Bericht aus dem Jahr 2014 darauf aufmerksam, dass Zigarettenkippen der am meisten unterschätzte Giftmüll sind.



Die **Fastenzeit** ist eine jährlich wiederkehrende Gelegenheit, eingefahrene Konsummuster und liebgewonnene Gewohnheiten zu überdenken.

Es geht um ein „plus“ oder ein „minus“: Etwas zu verstärken oder anderes zu verringern – etwas **starten** bzw. etwas anderes **stoppen**. Ziel ist, einen konkreten Schritt in Richtung eines guten Lebens zu setzen.

6 Wochen ohne Alkohol?

Wie der Körper vom Alkoholverzicht profitiert

Bereits eine relativ kurze Zeit von einem Monat ohne Alkohol ist eine Wohltat für den Körper - und die Auswirkungen sind deutlich zu spüren. Viele trinken auch nach der Abstinenz weniger als sonst. Diese Auswirkungen hat Alkoholverzicht von nur einem Monat auf unterschiedliche Organe:

- Im **Magen** regt Alkohol die Bildung von Magensäure an. Passiert das ständig, entzündet sich die Magenschleimhaut. Doch selbst nach einem langen und regelmäßigen Alkoholkonsum erholt sich der Magen bereits bei einer Abstinenz von ein bis zwei Monaten.
- Auch das **Herz** profitiert vom Alkoholverzicht. Eine Untersuchung mit 3.000 Biertrinkern hat gezeigt, dass ab 0,8 Promille Alkohol im Blut jeder Dritte Herzrhythmusstörungen bekommt und jeder Vierte unter

Herzrasen leidet. Doch schon nach einer Erholungszeit von einem halben Tag normalisiert sich der Herzschlag wieder. Gerade Menschen, die zu Herzrhythmusstörungen neigen, profitieren von einem alkoholfreien Monat: Das Herz kann wieder in den richtigen Takt kommen und auch der Wasserhaushalt normalisiert sich. Die Betroffenen fühlen sich insgesamt fitter.

- Am meisten profitiert die **Leber** von einem einmonatigen Alkoholverzicht. Sie leidet am meisten unter zu viel Alkohol, weil sie für die Entgiftung des Körpers und die Energieverteilung zuständig ist. Wenn sie aber ständig Alkohol abbauen muss, lagert sie ihn in Form von Fett ein und wird zu einer sogenannten Fettleber. Diese kann bis auf das Doppelte der normalen Größe anwachsen und führt häufig zu Diabetes und Übergewicht. Doch eine Fettleber kann sich auch wieder zurückbilden. Schon nach einem Monat lässt sich diese Entwicklung gut an den Leberwerten im Blut erkennen.

Ausnahmsweise „anti-alkoholisch“

Säfte werden gern als **alkoholfreie Alternative zu alkoholischen Getränken** empfohlen und sind nicht eigentlich „anti-alkoholisch“, wie man oft hört. Es sei denn ...

An den Weihnachtsfeiertagen, zu Silvester und im Fasching wird üblicherweise noch etwas mehr Alkohol getrunken als sonst. Manchmal auch deutlich zu viel. Und da Alkohol im Grunde nichts anderes ist als ein Zellgift, hat das Folgen. Die Frage, wie sich die unangenehmen Nachwirkungen – also z.B. Kopfschmerzen, Magengrummeln, Übelkeit usw. lindern lassen, stellt sich immer wieder einmal, und in seiner Verzweiflung greift der Mensch zu allerlei Hausmitteln. Neuerdings hat sich jedoch die Forschung der Frage angenommen und liefert einen konkreten Vorschlag, wie man den „Kater“ dazu bringt, die Krallen einzuziehen.



Indische Wissenschaftler vom Institute of Chemical Technology in Mumbai haben verschiedene Frucht- und Gemüsesäfte, Getreide, Gewürze und Milchprodukte darauf untersucht, ob sie den **Alkoholabbau** beschleunigen und die typischen Katersymptome lindern. In Laborversuchen konnten sie zeigen, dass eine Mischung aus Birnensaft, süßer Limette und Kokoswasser die Aktivität der am Alkoholabbau beteiligten Enzyme Alkohol-Dehydro-

genase (ADH) und Aldehyd-Dehydrogenase (ALDH) entscheidend erhöht. Birnensaft steigert die ALDH-Enzymaktivität sogar um bis zu 91 Prozent und ist damit effektiver als die von den Forschern getesteten kommerziellen Produkte. „Unsere Fruchtsaftmischung ist eine einfach zubereitete, effektive, preiswerte und geschmacklich feine Alternative zu den derzeit verfügbaren Anti-Kater-Mitteln“, schreiben sie im Fachblatt Current Research in Food Science. Kaffee hingegen scheint den Alkoholabbau eher zu verlangsamen.

Als besonders schmackhaft bei hoher Wirksamkeit erwies sich ein Getränk aus **65 Prozent Birnensaft, 25 Prozent Limettensaft und 10 Prozent Kokoswasser**. Diese Getränkemischung könnte eventuell nicht nur erst am „day after“ von Nutzen sein, sondern bietet sich auch für Safer-use-Stände bei Events an, zumal sich dadurch vielleicht die problematischen Wechselwirkungen zwischen Alkohol und anderen zeitnah konsumierten psychoaktiven Substanzen verringern lassen.

Christina Rummel, Raphael Gaßmann (Hrsg.): Sucht: bio-psycho-sozial (2019)

Biologische, psychische und soziale Faktoren sind nicht eigenständig ursächlich verantwortlich für die Entstehung und Überwindung von Sucht. Sie stellen Teile eines verflochtenen Ganzen dar, deren dynamische Wechselbeziehungen von Bedeutung für die Entstehung und den Verlauf von Suchterkrankungen sind. Der Sammelband analysiert und diskutiert aus unterschiedlichen fachlichen Perspektiven die Umsetzung des bio-psycho-sozialen Modells in der Begleitung, Beratung und Behandlung suchtgefährdeter und süchtiger Menschen.

Gaßmann und eine Vielzahl von Mitautor/innen liefern mit diesem Buch anregende Diskussionsbeiträge, um dem schillernden Phänomen der Suchterkrankungen etwas näher zu kommen.

Christoph Möller: JUGEND SUCHT (2019)

Rauschtrinken, Kiffen, exzessives PC-Spielen im Jugendalter sind Themen, die viele betreffen, die mit jungen Menschen zu tun haben. Dieses Buch stellt diese Suchtformen anschaulich und fachlich fundiert dar. In zwölf Interviews berichten ehemals abhängige Jugendliche über die Hintergründe ihrer Abhängigkeit und ihren Weg aus der Sucht. Der Einblick in diese Lebenswege hilft, ein Verständnis für Betroffene und deren Weg in die Sucht zu entwickeln und kann daher auch für die Suchtprävention von Nutzen sein.



Online-Recherchen in unserer Bibliothek: www.kontaktco.at/bibliothek

Christina Rummel
Raphael Gaßmann (Hrsg.)

Sucht: bio-psycho-sozial

Die ganzheitliche Sicht
auf Suchtfragen –
Perspektiven aus Sozialer Arbeit,
Psychologie und Medizin

Kohlhammer

kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz ist seit 1996 im Auftrag des Landes Tirol tätig. Die Fachstelle ist in der Trägerschaft Rotes Kreuz/Jugendrotkreuz eingerichtet.

Aufgaben:

- Information, Fachberatung und Bildungsarbeit
- Servicestelle für Materialien etc
- Projekt- und Programmentwicklung
- Vernetzung und Koordination
- Qualitätssicherung
- Öffentlichkeitsarbeit

Zielgruppen:

Familie, Schule, Jugendarbeit, Gemeinde, Arbeitswelt

Impressum: kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz
Mag.a Sandra Aufhammer, Mag.a Martina Mayr, Mag. Gerhard Gollner, MMag. Harald Golser, MMag. Gregor Herrmann
Anschrift: Bürgerstraße 18, 6020 Innsbruck
Tel. 0512/585730 | Fax 0512/585730-20
office@kontaktco.at | www.kontaktco.at