

BADE SICHER

ohne Alkohol und Rauschmittel



Rådet for Større Badesikkerhed

VORWORT

Es ist Sommer, und Sommer bedeutet Strandfete! Partys bedeuten auch gerne Alkohol, und für manchen auch Rauschmittel. Wir brauchen Dir wohl kaum zu erklären, dass das kein besonders guter Cocktail ist. Wir wollen keine erhobenen Zeigefinger – denn die helfen auch nicht. Aber Du sollst wissen, dass es egoistisch und dumm ist, Rauschgift zu nehmen – auch und gerade, wenn Du ins Wasser willst. Und dabei ist es völlig gleichgültig, ob Du in Dänemark, auf Ibiza oder in einem Waldsee badest.

Vielleicht ist Dir egal, was andere denken, das bedeutet aber nicht, dass Du anderen egal bist. Wenn Du eine Linie ziehst, einen Joint rauchst, eine Pille einwirfst oder etwas anderes konsumierst, kannst Du schließlich dabei sterben. Wir behaupten ja nicht, dass so etwas passieren muss, aber immerhin besteht die Gefahr. Im Grunde geht es ja nur Dich etwas an, was Du tust, aber denke bitte auch an Deine Familie, Deine Kameraden und vielleicht Deinen Freund oder Deine Freundin – denen bist Du nämlich nicht egal.

Falls Du nach dem Motto lebst "Man lebt nur einmal!", überleg doch mal, ob Du den Spruch nicht ausdehnen kannst auf "Man lebt nur einmal, also lasst uns so lange leben wie möglich!" Keiner sagt, dass ein langes Leben auch langweilig sein muss -auch ohne Stoff.

Viel Glück damit!

Baderegeln

- 1) Bade niemals allein! Es sollte immer jemand in der Nähe sein, der helfen kann, falls etwas passiert. Derjenige sollte mit im Wasser sein. Es reicht nicht, dass einer am Strand sitzt.**
- 2) Schwimme immer parallel zum Strand und nicht hinaus!**
- 3) Bade nie mit Alkohol oder Rauschgift im Blut!**

INFOS ÜBER RAUSCHGIFT

Unabhängig davon, welches Rauschmittel Du konsumierst, wirst Du davon beeinflusst. Auf die chemischen Reaktionen wollen wir hier gar nicht eingehen, sondern nur beschreiben, was passiert, wenn Du voll, high, angetörnt oder sonst etwas davon wirst. Es passiert nämlich mehr als Du denkst. Wir empfehlen natürlich, dass Du am besten ganz auf Rauschmittel verzichtest.

Kurz gesagt, verlierst Du Dein Urteilsvermögen, wenn Du etwas einwirfst. Das Gehirn kommt aus dem Gleichgewicht, und das kann von einem übersteigerten Selbstwertgefühl über epileptische Anfälle bis zu Psychosen führen. Gefährlich dabei ist, dass Du auch Dein "normales" Urteilsvermögen verlierst, was dazu führen kann, dass Du Dinge tust (z.B. in einen leeren Pool springen), die Du normalerweise niemals tun würdest.

Man kann nicht mit Sicherheit sagen, wie Du auf Rauschmittel reagierst. Das hängt davon ab, wer Du bist, in welcher Stimmung Du bist, und davon, welchen Stoff Du Dir reinziehst. Es ist nicht mal sicher, ob Du auf das Zeug immer gleich reagierst. Es kann sein, dass Du das eine Mal das Gefühl hast, dass Du fliegst und eine phantastische Zeit erlebst, und beim nächsten Mal handelst Du Dir eine Psychose ein, die Du nie wieder los wirst.



Es ist also unmöglich zu sagen, wie genau Du auf einen bestimmten Stoff reagieren wirst, aber wir können etwas darüber sagen, wie bestimmte Stoffe wirken. Dabei geht es um Downers und Uppers.

Downers wie Alkohol, Haschisch und Fantasy (Liquid Ecstasy) machen Dich immer apathischer. Je größere Dosen Du zu Dir nimmst, desto schlaffer wirst Du. Nimmst Du davon soviel, dass von einer Vergiftung gesprochen werden kann, schläfst Du ein oder wirst bewusstlos – im schlimmsten Fall stirbst Du sogar. Weil es unmöglich ist vorherzusagen, wann Du die "Vergiftung" erreichst, kannst Du Dir niemals sicher sein, eine bestimmte Menge zu vertragen zu können.

Uppers wie Amphetamine – darunter auch Speed, Kokain (auch Koks genannt), Ecstasy, Pilze oder LSD – erhöhen die Hirnaktivität. Man kann auch sagen, im Hirn wird der Turbo zugeschaltet. Mit steigender Dosis wird die Hirnaktivität am Ende so gewaltig, dass der Rausch in einer Psychose enden kann.

Auf den folgenden Seiten beschreiben wir einige verschiedene und verbreitete Rauschmittel, über die Du "fallen" könntest.



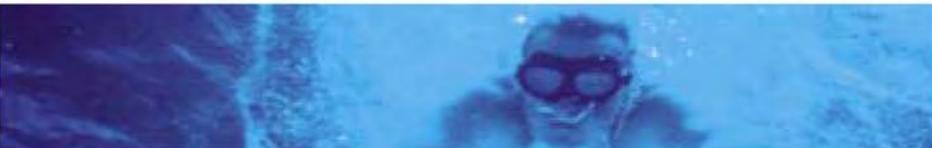
ALKOHOL



Alkohol wie Wein, Bier, Spirituosen und Alcopops gehört zu den am weitesten verbreiteten Rauschmitteln. Daher ist Alkohol auch das Rauschmittel, das in Verbindung mit Badeunfällen am häufigsten auftritt.

Kommt etwas hinein, kommt meistens auch etwas heraus. Zum Beispiel verschwinden die Hemmungen, wenn Alkohol ins Blut kommt – etwas, was die meisten schon erlebt haben: Vielleicht hast Du den/die Falsche/n geküsst, Deine/n Freund/in verärgert oder die Partystimmung zunichte gemacht, was absolut nicht notwendig gewesen wäre.

Dein Hirn gerät aus dem Gleichgewicht, wenn Du trinkst. Am Anfang wirst Du Dich etwas schlaff fühlen. Anspruchsvolle oder komplizierte Funktionen, z.B. eine Mathematik-Aufgabe zu lösen, hübsch von hässlich zu unterscheiden, sich ordentlich zu benehmen und seine Bewegungen zu koordinieren, fallen zunehmend schwer, wenn Alkohol im Spiel ist. Danach drängen sich oft die primitiveren Funktionen wie Aggressivität und Sexualität in den Vordergrund. Dir ist es plötzlich egal, wie Du Dich aufführst, Du wirst aggressiver und es fällt Dir schwer, Dich normal zu bewegen und die Balance zu halten.



Natürlich gibt es auch ein paar positive Seiten des Alkohols – Du verlierst vielleicht Deine Hemmungen, wirst weniger nervös oder traust Dir auf der Tanzfläche mehr zu. Aber Du verlierst auch Deine Urteilskraft, was zu wirklich bescheuerten Situationen führen kann.

Du meinst vielleicht plötzlich, viel weiter schwimmen zu können als in Wirklichkeit, oder Du willst jemandem mit einem Kopfsprung im flachen Wasser imponieren. Aber nüchtern betrachtet, macht so etwas auf niemanden wirklich Eindruck.



GHB

GHB wird auch Fantasy oder Liquid Ecstasy genannt. Es wird zumeist als klare Flüssigkeit verkauft, die ein wenig salzig schmeckt, es gibt Fantasy aber auch als Pulver. Der Stoff wurde ursprünglich als Betäubungsmittel entwickelt, er kann in kleinen Dosen aber auch aufputschend wirken. Wenn Du nur ein wenig zuviel davon nimmst, verlierst Du das Bewusstsein – und es besteht die Gefahr, dass Du aufhörst zu atmen. Der Unterschied zwischen der aufputschenden und der Überdosis ist sehr gering. Daher ist Fantasy ein Rauschmittel, das nur sehr schwer zu beherrschen ist.

Im Übrigen steht GHB für Gamma-Hydroxy-Butansäure – nicht besonders cool, oder?

Nimmst Du gleichzeitig GHB und Alkohol zu Dir, wird der Rausch wesentlich verstärkt. Die Mischung ist besonders gefährlich, weil der Rausch schwer zu beherrschen ist und Du schneller "zu" bist als Du erwartest. Kommt es dann im schlimmsten Fall zum Atemstillstand, ist alles vorbei.

Als Nebenwirkungen von GHB sind insbesondere Übelkeit und Erbrechen bekannt, manche erleiden jedoch auch epilepsie-ähnliche Krampfanfälle.

Man braucht nicht viel Fantasie, um sich vorzustellen, was passiert, wenn die Nebenwirkungen von Fantasy eintreffen, während Du im Wasser schwimmst...



HASCHISCH

Haschisch wird zumeist geraucht und bringt ebenfalls das Hirn aus dem Gleichgewicht. Man wird davon ruhig und schläfrig, was als entspannend empfunden werden kann. Man empfindet auch eine gewisse Gleichgültigkeit und nimmt Abstand von Problemen. Haschischraucher meinen oft, dass es ihnen dadurch besser geht und sie sich glücklicher fühlen. Allerdings ist es bei Haschisch wie bei anderen Rauschmitteln auch, das heißt, die Stimmung, in der Du Dich befindest, wenn Du es einnimmst, verstärkt sich. Wenn Du also z.B. schlechte Laune hast, wird sie nur noch schlechter statt besser.

Im Haschischrausch sitzt man typisch "wie versteinert" ("stoned"). Du bist in Deinen eigenen Gedanken gefangen, Dein Zeitempfinden verändert sich, und Du bekommst Lust, Dich in Deine Gefühle oder die von anderen zu vertiefen. Wenn Du "bekifft" bist, reagierst Du auch nicht normal auf Gefahrensignale, und Du kannst leicht missverstehen, was um Dich herum geschieht. Dein Reaktions- und Dein Urteilsvermögen sind deutlich eingeschränkt – und es wäre nun überhaupt nicht gut, wenn Du dann schwimmen gehst.

Der aktive Stoff in Haschisch heißt Tetra-Hydro-Cannabinol, auch bekannt als THC – ein ziemlich versteinertes Name...





AMPHETAMIN

Der Amphetaminrausch sorgt typisch dafür, dass Deine Laune von gut auf euphorisch steigt. Dein Selbstbewusstsein kennt keine Grenzen, und Du kannst das Gefühl bekommen, alles unter Kontrolle zu haben. Du glaubst, Du hast die Macht über die Situation, aber gleichzeitig verlierst Du jede Vernunft und Du machst Sachen, von denen Du sonst nicht einmal träumen würdest. Im Übrigen muss man wissen, dass eine solche "fette" Euphorie auf "Ampe" von einer mindestens genau so starken Depression abgelöst wird, die mit Traurigkeit, Schwarzsehen, Antriebsmangel und Rastlosigkeit einhergeht und oft schlimmer empfunden wird als der positive Rausch.

Die Kombination von "Downers" und "Uppers", wenn Du z.B. Alkohol trinkst und dazu eine Linie Amphetamin durch die Nase ziehst, kann es passieren, dass Du mehr trinkst als Du erwartet hast. "Uppers", besonders Amphetamin, reduzieren die dämpfende Wirkung des Alkohols, deshalb trinkst Du weiter, obwohl Du normal schon lange aufgehört hättest. Die Wirkung des Amphetamins lässt nach wenigen Stunden nach, aber wenn Du unter dem Einfluss von Amphetamin viel getrunken hast, riskierst Du eine Alkoholvergiftung. Und es ist bestimmt nicht ratsam, mit einem Amphetaminrausch im Wasser zu sein. Dabei kannst Du auch sterben...





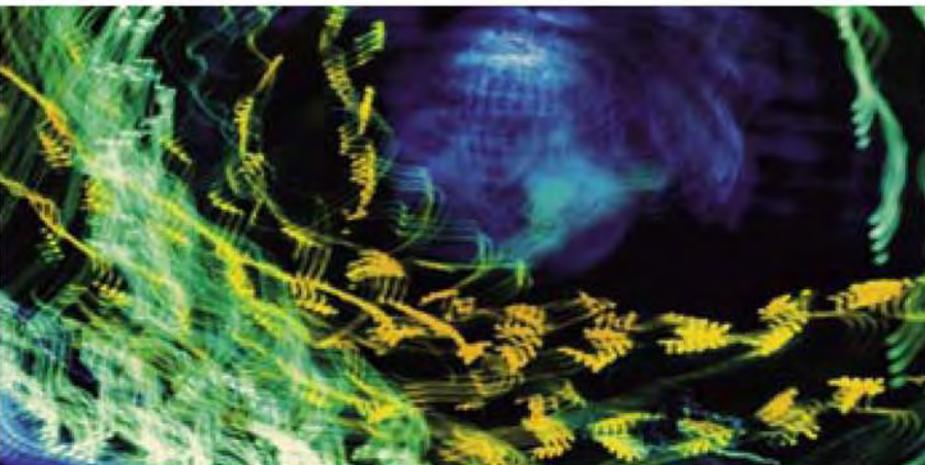
KOKAIN

Kokain (Koks) ist ein sehr verbreiteter Stoff, der als populärer "Upper" betrachtet wird. Seine große Beliebtheit wird u.a. seiner stark euphorisierenden Wirkung zugeschrieben, die Dir ein Glücksgefühl und gute Laune verschafft. Du fühlst Dich unschlagbar, Dein Selbstbewusstsein ist stark, und Du lässt nichts aus – auch nicht die blödesten Sachen.

Egal wie weit Du meinst, schwimmen zu können oder wie lange Du meinst, unter Wasser bleiben zu können – Du kannst sicher sein, dass Deine Kräfte nicht ausreichen.

Genau wie bei Amphetamin wird Kokain gern genommen, nachdem man Alkohol getrunken hat. Das Problem ist nur, dass die Wirkung von Kokain schon nach einer halben Stunde nachlässt. Man braucht also mehr davon, wenn der Rausch weitergehen soll.

Besonders gefährlich an Kokain ist, dass Du sehr plötzlich psychotisch werden kannst. Die Psychose kann tödlich sein, wenn sie nicht richtig behandelt wird. Während einer Psychose bist du nicht mehr ansprechbar – und das ist großer Mist, wenn Du dann gerade im Wasser bist...



DER GROSSE BADETAG...

Hast Du schon einmal darüber nachgedacht, was passiert, wenn Du Rauschgift und Baden kombinierst? Es gibt sehr viele tragische Beispiele dafür, was alles passieren kann, es muss allerdings nicht immer mit dem Tod enden. Hier kommt eine mehr oder weniger unterhaltsame Anekdote, die dann doch gut ausging – auch wenn es hätte anders kommen können...

Ein junger Mann hatte fast den ganzen Vormittag mit ein paar Freunden verbracht.

Weil sie sich furchtbar langweilten, fingen sie an, Hasisch in einer Bong (Wasserpfeife) zu rauchen. Eine Runde jagte die nächste und die Freunde wurden immer bekiffter. Einer von ihnen war nicht nur zuge-dröhnt, ihm wurde auch ganz schlecht. Er war überzeugt davon, den Rausch aus dem Körper herausarbeiten zu können. Bekifft wie er war, meinte er, dass die Schwimmhalle dafür genau der richtige Ort wäre (wer denkt schon vernünftig, wenn er zu ist?).

Also ging er zur örtlichen Schwimmhalle und kaufte eine Eintrittskarte, um sich seinen unangenehmen Kater aus dem Körper zu schwimmen. Allerdings kam es ganz anders als er dachte...



Kurz nachdem er ins Wasser gesprungen ist, bemerkt der Bademeister einen leblosen Kerl am Grund des Beckens. Klar, dass es sich hier um unseren "Freund" handelt. Er wird aus dem Wasser geborgen, und nach einer Mund-zu-Mund-Beatmung kommt er wieder zu sich. Er wird mit dem Rettungswagen ins Krankenhaus gebracht, wo er 24 Stunden auf der Intensivstation verbringen muss, weil seine Lungen überwacht werden sollen (nicht wegen des Rauchs, sondern wegen des Wassers in der Lunge).

Tags darauf spricht das Krankenhauspersonal mit ihm, und er erzählt, dass er normalerweise kein Haschisch rauche – und schon gar nicht in den Mengen, die er diesmal mit seinen Freunden konsumierte. Er war sich wie gesagt sicher, dass er sich den Rausch und das Unwohlsein durch Schwimmen im Hallenbad aus dem Körper schwimmen könne, als er aber ins Wasser gesprungen war, fühlte er sich plötzlich so gut, dass er nichts Ungewöhnliches darin sah, sich am Grund des Beckens zur Ruhe zu legen. Das Wasser wirkte wie eine Bettdecke, und er wollte nun unbedingt schlafen. Er hatte auch den Beckengrund erreicht und war auch eingeschlafen, was ihn aber beinahe das Leben gekostet hätte.

Nach diesem Erlebnis war er ziemlich erschrocken, aber auch ganz glücklich darüber, wieder aufgewacht zu sein...



RAUSCHGIFT- UND ALKOHOLKONSUM

Von 25 Schülern einer 9. Klasse haben sechs schon mal Haschisch geraucht, zwei von ihnen innerhalb des vergangenen Monats. Einer hat schon mal Amphetamin geschnupft, einer hat Ecstasy probiert. Ein weiterer hat Erfahrungen mit einem anderen Rauschgift.

15 Schüler haben innerhalb des vergangenen Monats Alkohol getrunken, 13 von ihnen soviel, dass sie betrunken waren. Beim Sommerfest der Klasse ist zu erwarten, dass über die Hälfte der Klasse betrunken sein wird.

Quelle: "Narkotikasituationen i Danmark, 2002" und "Alkohol og narkotikastatistik, 2001", herausgegeben von der Dänischen Gesundheitsbehörde.

Die Zahlen oben geben nur einen Durchschnittswert an, von Klasse zu Klasse kann es deutliche Unterschiede geben. Die erste Erfahrung mit einem neuen Rauschmittel macht man fast immer, weil man es von Freunden oder Bekannten bekommt. Man hat sie vielleicht bei Feten beobachtet, wie sie etwas konsumieren, und mit der Zeit wird es immer mehr zur Gewohnheit, dass Rauschmittel zur Party dazugehören. Wenn man dann vielleicht schon etwas angetrunken ist und die Freunde wieder mal eine Linie ziehen, kommt man leicht in Versuchung, es auch einmal zu probieren. Dieses eine Mal ist für manchen schon zu viel, weil der Rausch ihn so fasziniert, dass er es wieder versuchen muss.



Wie berechnet man einen "Gegenstand"?

Auf dem Etikett einer normalen (dänischen) Flasche Bier steht: Alkohol 4,6% vol. af 33 cl

Das bedeutet, die Flasche enthält 33 cl – also etwa 1/3 Liter. Davon sind 4,6% reiner Alkohol, und diese Menge – nämlich 1,5 cl – entspricht der Maßeinheit "Gegenstand". Eine Flasche Rotwein enthält 75 cl und 12% Alkohol, was 9 cl reinem Alkohol entspricht – oder sechs Gegenständen. Eine Flasche Wodka von 70 cl (0,7 Liter) mit 40% Alkohol enthält 28 cl reinen Alkohol – oder 18 Gegenstände.

Abhängig vom Geschlecht (Mädchen vertragen weniger als Jungen) und vom Körpergewicht, werden die meisten schon nach ein bis zwei Gegenständen merken, dass sie Alkohol getrunken haben. Nach schnell getrunkenen drei-fünf Gegenständen wirst Du Dich sicher "voll" fühlen.

Ein Alcopop enthält 1,5 bis 2 Gegenstände. Wenn Du tanzt und dabei durstig wirst, kommen schnell drei Alcopops innerhalb einer Stunde zusammen und damit fünf Gegenstände, die Dich ganz sicher betrunken machen und Dir davon schlecht wird.

Die Dänische Gesundheitsbehörde (MULD-Bericht) hat vor einigen Jahren junge Leute von 16 bis 20 Jahren befragt, wieviel sie getrunken hatten, als sie das letzte Mal "voll" waren. Die meisten Mädchen (38%) hatten zwischen einem und sieben Gegenständen getrunken, während 37% der Jungen zwischen acht und vierzehn Gegenständen an einem Abend getrunken hatten. Die meisten sind nach zwei bis fünf Gegenständen betrunken.

Der Körper braucht zum Abbau eines Gegenstandes etwa anderthalb Stunden. Daher braucht der Körper leicht acht Stunden, um nach einer Kneipentour mit Freunden wieder nüchtern zu werden.

WIEDERBELEBUNG

VON PERSONEN ÜBER 8 JAHREN

BEWUSSTSEIN?

Reden – Schütteln
Schmerzzufügung

Bei Bewusstsein

Hilfe nach Bedarf



Bei Bewusstlosigkeit

um Hilfe rufen

Normale Atmung

Bringe die Person
in die stabile Seitenlage
Rufe 1-1-2 an

ATMUNG?

Sorge für freie Luftwege
Beuge den Kopf nach hinten
und hebe das Kinn an. Schau –
fühle – höre nach der Atmung.
Atmet die Person?
Beeile Dich dabei!



Keine Atmung

Rufe 1 - 1 - 2 an
Wenn möglich, bitte
jemand anderen, 1-1-2
anzurufen



Gib zwei effektive Atemspen-
den. Blase in den Mund, bis
der Brustkorb sich hebt. Blase
erneut, wenn die Brustkorb sich
gesenkt hat.

Lebenszeichen ohne
normale Atmung

Setze die Beatmung fort

LEBENSZEICHEN?

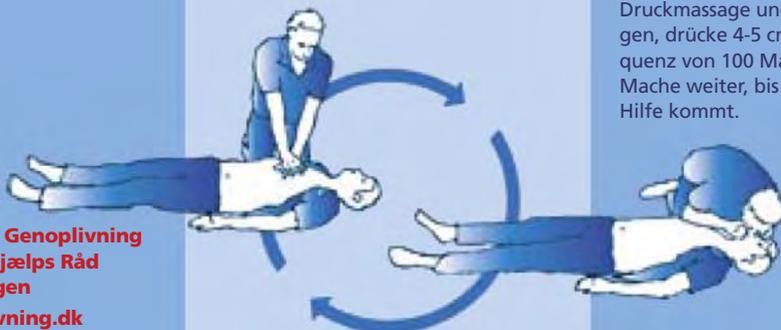
Gibt es Atmung, Husten
oder Bewegung?
Beeile Dich dabei!



Keine Lebenszeichen

Finde den Druckpunkt – 3 Finger
auf dem untersten Teil des Brust-
beines. Gib Herzmassage und
Mund-zu-Mund-Beatmung. 15 x
Druckmassage und 2 Einblasun-
gen, drücke 4-5 cm mit einer Fre-
quenz von 100 Mal pro Minute.
Mache weiter, bis professionelle
Hilfe kommt.

HERZMASSAGE



Dansk Råd for Genoplivning
Dansk Førstehjælps Råd
Hjerteforeningen
www.genoplivning.dk



Rådet for Større Badesikkerhed