
DIE FAKTEN ÜBER
ALKOHOL
SagNeinZuDrogen.org

WARUM DIESES HEFT GESCHRIEBEN WURDE

Heutzutage hört man viel Gerede über Drogen – in der Schule, auf der Straße, im Internet und im Fernsehen. Manches davon ist wahr, manches nicht.

Was du vielleicht nicht weißt, ist, dass vieles von dem, was du über Drogen hörst, tatsächlich von denjenigen stammt, die sie verkaufen. Ehemalige Dealer sagten, sie würden den Leuten alles erzählen, um sie zum Kauf von Drogen zu bewegen.

Aber was ist mit Alkohol? Ist das wirklich eine Droge? Schließlich ist er legal, Teil des gesellschaftlichen Lebens und das Trinken geringer Mengen Alkohol wird sogar von einigen Ärzten empfohlen.

In Umfragen, die wir durchgeführt haben, stand Alkohol an erster Stelle der Substanzen, die Jugendliche am wahrscheinlichsten konsumieren und die sie als problematisch ansehen. Weil er das Leben so vieler junger Menschen fordert (mehr als alle anderen Drogen zusammen), ist es die Substanz, die den Eltern die größten Sorgen bereitet.

Du brauchst die wirklichen Fakten und die Wahrheit über Drogen, damit du eine fundierte Entscheidung über sie treffen kannst. Deshalb haben wir dieses Heft geschrieben – für dich.

Dein Feedback ist uns wichtig, also lass uns wissen, was du über dieses Heft denkst. Besuch uns unter **SagNeinZuDrogen.org** und schreib uns eine E-Mail an **info@drugfreeworld.org**.

Was ist Alkohol?

Alkohol *ist* eine Droge.

Alkohol wird als Beruhigungsmittel eingestuft und beeinträchtigt das zentrale Nervensystem, was zu verlangsamten Funktionen im Körper führt. Dies führt zu unklarem Sprechen, Torkeln, verzerrten Wahrnehmungen und einer Unfähigkeit, schnell zu reagieren.

Im Hinblick auf die Auswirkungen auf den Verstand verringert Alkohol die Fähigkeit einer Person, rational zu denken, und verzerrt ihr Urteilsvermögen.

Die Menge an konsumiertem Alkohol bestimmt seine Wirkung. Viele Leute trinken Alkohol wegen seiner stimulierenden Wirkung, wie zum Beispiel ein Bier oder ein Glas Wein, um „locker zu werden". Wenn jemand jedoch mehr Alkohol trinkt, erlebt er seine dämpfenden Eigenschaften und fühlt sich geistig getrübt oder verliert die Kontrolle sowie die Fähigkeit zur Koordination.

Eine Überdosis Alkohol kann schwere dämpfende Reaktionen hervorrufen: Verlust des Schmerzempfindens, Erbrechen (eine Reaktion auf die Toxizität), Bewusstlosigkeit, Koma oder sogar Tod. Diese Wirkungen hängen von der Menge und Geschwindigkeit des Alkoholkonsums ab.

Es gibt verschiedene Arten von Alkohol. Ethylalkohol (Ethanol), der einzige in Getränken verwendete Alkohol, wird durch Vergärung hergestellt, ein chemisches Verfahren, bei dem Hefe bestimmte Nahrungsmittel wie Getreide oder Obst unter Bildung von Alkohol zersetzt.



Alkoholgehalt

Vergorene Getränke wie Bier und Wein enthalten in der Regel zwischen 2 Prozent und 20 Prozent Alkohol.

Destillierte Getränke, wie zum Beispiel Spirituosen, enthalten 40 Prozent bis 50 Prozent oder mehr Alkohol.

Der Alkoholgehalt üblicher Getränke ist:

Bier	**2–8 % Alkohol**
Apfelwein	**4–8 % Alkohol**
Wein	**8–14 % Alkohol**
Tequila	**40 % Alkohol**
Rum	**40 % oder mehr Alkohol**
Brandy	**40 % oder mehr Alkohol**
Gin	**37,5–50 % Alkohol**
Liköre	**15–55 % Alkohol**
Whiskey	**40–68 % Alkohol**
Wodka	**35–95 % Alkohol**

Alkohol am Steuer

- In den Vereinigten Staaten starben 13.384 Menschen über einen Zeitraum von 12 Monaten bei Unfällen mit Trunkenheit am Steuer. Das sind fast 40 Todesfälle jeden Tag das ganze Jahr über.
- Unfälle mit Kraftfahrzeugen sind die häufigste Todesursache unter Teenagern. Von den jugendlichen Fahrern, die in einem einzigen Jahr getötet wurden, hatte etwa jeder Dritte gemäß der US-Gesundheitsbehörde getrunken.
- Fahrer, die unter dem Einfluss von Alkohol stehen, sterben mindestens siebenmal häufiger bei einem Autounfall als nüchterne Fahrer.



Für die meisten Menschen sind das nur Statistiken – schockierend vielleicht, aber einfach nur Statistiken. Aber für die Familien und Freunde derjenigen, die als Folge des Fahrens unter Alkoholeinfluss sterben, stellt jede Zahl einen tragischen Verlust dar.

Alkohol verzerrt die Wahrnehmungen und das Urteilsvermögen einer Person. Menschen unter seinem Einfluss geben zu, dass sich ihre Reaktionszeit verlangsamt und dass sie oft Risiken eingehen, die sie nüchtern nicht in Betracht ziehen würden. Zu oft führen diese Risiken zu Todesfällen.



Verstehe, wie Alkohol auf den Körper wirkt

Alkohol gelangt über die kleinen Blutgefäße im Magen und Dünndarm in den Blutkreislauf. Innerhalb von Minuten gelangt er zum Gehirn und verlangsamt die Tätigkeit der Nervenzellen.

Ungefähr 20 Prozent des Alkohols werden über den Magen aufgenommen. Der Großteil der verbleibenden 80 Prozent wird über den Dünndarm aufgenommen.

Alkohol wird auch vom Blutkreislauf zur Leber transportiert, wo der Alkohol verarbeitet und in eine ungiftige Substanz umgewandelt wird. Die Leber kann jedoch nur eine begrenzte Menge Alkohol auf einmal verstoffwechseln. Der Überschuss zirkuliert im Blutkreislauf und verstärkt seinen Effekt auf den Körper.

Wenn der Blutalkoholspiegel zu hoch wird, verlangsamt sich das Atmungssystem und führt möglicherweise zum Koma oder sogar zum Tod, wenn dem Gehirn Sauerstoff entzogen wird.

Junge Menschen im Vergleich zu Erwachsenen

Wo liegt der Unterschied?

Für Jugendliche ist Alkohol sogar noch schädlicher als für Erwachsene. Das Gehirn von Jugendlichen entwickelt sich während der gesamten Pubertät und bis ins frühe Erwachsenenalter. Alkoholkonsum in dieser entscheidenden Phase kann zu einer dauerhaften Beeinträchtigung der Lernfähigkeit, des Gedächtnisses, der motorischen Fähigkeiten und des Koordinationsvermögens führen.

Untersuchungen zeigen, dass junge Menschen, die vor dem 15. Lebensjahr mit dem Trinken anfangen, viermal häufiger Alkoholsucht entwickeln als diejenigen, die mit 21 anfangen.



Für einige Jugendliche wie Samantha scheint Trinken eine Lösung für Probleme zu sein, denen sie sich nicht stellen wollen.

„Als ich 13 war, machten sich Freunde über mich lustig, wenn ich keinen Drink hatte. Ich gab einfach nach, weil es einfacher war, mit der Mehrheit mitzugehen. Ich war wirklich unglücklich und habe nur getrunken, um meinem Leben zu entkommen.

Ich ging immer weniger aus dem Haus und so fing ich an, Freunde zu verlieren. Je einsamer ich wurde, desto mehr trank ich.

Ich war gewalttätig und nicht mehr zu bändigen. Ich hatte keine Ahnung, was ich da tat. Ich habe meine Familie auseinandergerissen."

Im Alter von 16 Jahren wurde sie aus ihrem Elternhaus geworfen, wurde obdachlos und fing an, um Geld zu betteln, um sich Drinks zu kaufen. Die Ärzte sagten ihr, dass ihre Gesundheit nach den Jahren des Missbrauchs irreparabel geschädigt sei.

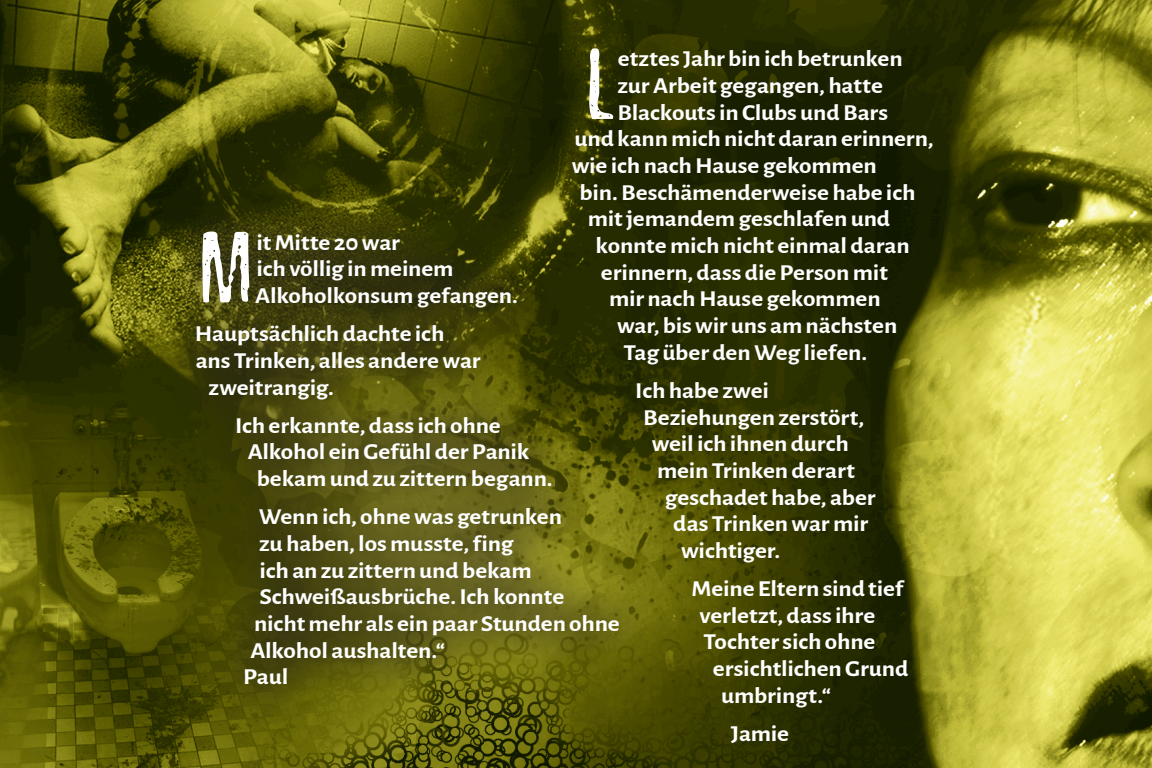
„Ich war erst 16 Jahre alt, aber meine Leber war stark geschädigt und ich habe mich durch den Alkoholkonsum fast umgebracht."
Samantha

Was ist Komasaufen?

Komasaufen ist die Praktik, in kurzer Zeit große Mengen Alkohol zu konsumieren. Es wird typischerweise als fünf oder mehr Drinks für einen Mann und vier oder mehr für eine Frau definiert.

In den Vereinigten Staaten ist Komasaufen die häufigste Form des Alkoholmissbrauchs und führt häufig zu Unfällen (Stürzen, Verbrennungen und Autounfällen) sowie zu Erkrankungen wie Herzkrankheiten, Lebererkrankungen und Schlaganfällen.

Ich besaufe mich bei jeder Gelegenheit, die ich bekomme, und um ehrlich zu sein: Ich bin von mir selbst angewidert. Aber ich kann meinen Drang, das zu tun, nicht kontrollieren. Wenn ich zu viel oder bestimmte Getränke trinke, bekomme ich Atemnot und Flecken am ganzen Körper, aber ich trinke weiter, bis ich so erschöpft bin, dass ich einschlafe. Ich bin mir nicht sicher, ob ich stark genug bin, um mein dummes Verhalten zu stoppen.“
Allen



Mit Mitte 20 war ich völlig in meinem Alkoholkonsum gefangen.

Hauptsächlich dachte ich ans Trinken, alles andere war zweitrangig.

Ich erkannte, dass ich ohne Alkohol ein Gefühl der Panik bekam und zu zittern begann.

Wenn ich, ohne was getrunken zu haben, los musste, fing ich an zu zittern und bekam Schweißausbrüche. Ich konnte nicht mehr als ein paar Stunden ohne Alkohol aushalten.“

Paul

Letztes Jahr bin ich betrunken zur Arbeit gegangen, hatte Blackouts in Clubs und Bars und kann mich nicht daran erinnern, wie ich nach Hause gekommen bin. Beschämenderweise habe ich mit jemandem geschlafen und konnte mich nicht einmal daran erinnern, dass die Person mit mir nach Hause gekommen war, bis wir uns am nächsten Tag über den Weg liefen.

Ich habe zwei Beziehungen zerstört, weil ich ihnen durch mein Trinken derart geschadet habe, aber das Trinken war mir wichtiger.

Meine Eltern sind tief verletzt, dass ihre Tochter sich ohne ersichtlichen Grund umbringt.“

Jamie



Was ist Alkoholismus oder Alkoholabhängigkeit?

Alkoholismus hat vier Hauptsymptome:

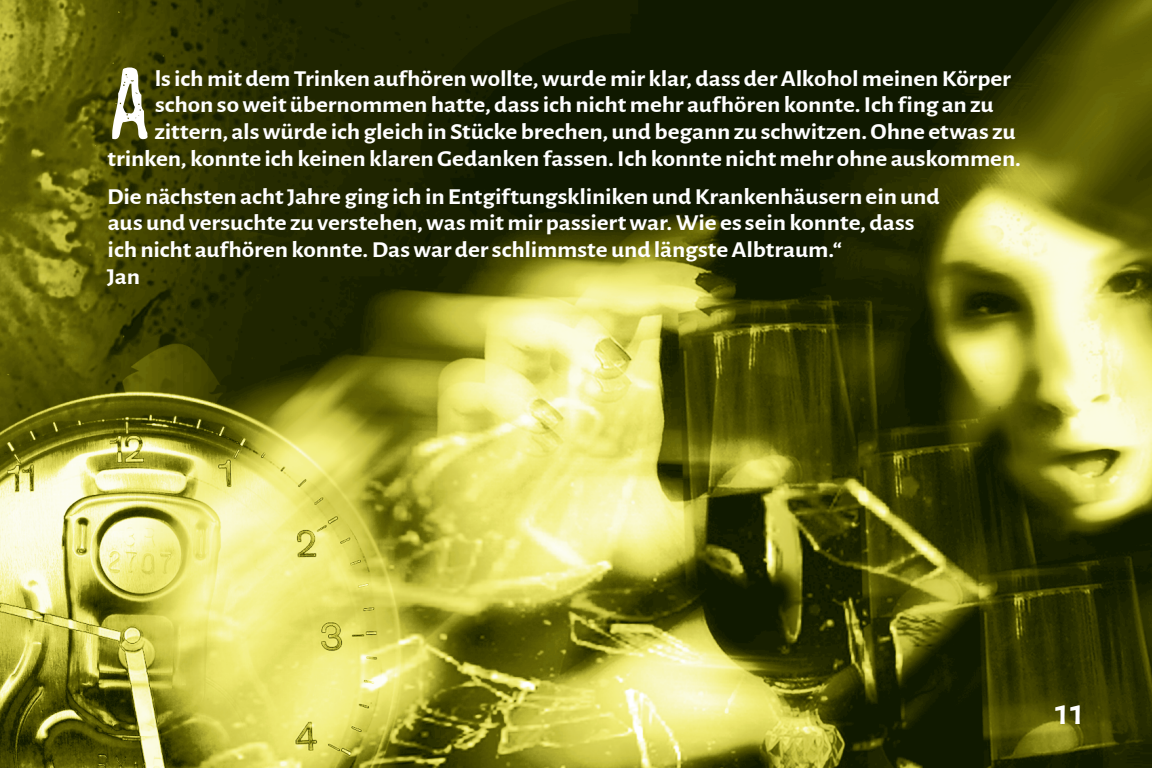
- **Verlangen:** ein starkes Bedürfnis oder ein starker Zwang zu trinken.
- **Kontrollverlust:** Unfähigkeit, den Alkoholkonsum jederzeit zu begrenzen.
- **Körperliche Abhängigkeit:** Entzugserscheinungen – wie Übelkeit, Schwitzen, Zittern und Angstzustände – treten auf, wenn der Alkoholkonsum plötzlich gestoppt wird.

Schwerwiegende Abhängigkeit kann innerhalb von acht bis zwölf Stunden nach dem letzten Drink zu lebensbedrohlichen Krämpfen führen. Das Delirium tremens (DT) setzt drei bis vier Tage später ein, bei dem Betroffene extrem unruhig werden, zittern, halluzinieren und den Realitätsbezug verlieren.

- **Toleranz:** Man braucht mehr Alkohol, um die gleiche Wirkung zu spüren.

Viele starke Trinker glauben, dass sie aufhören können, wann immer sie wollen – sie „entscheiden" sich einfach nie dafür. Alkoholismus ist kein *Endpunkt*, sondern ein *fortschreitender Prozess*, ein langer Weg des Verfalls, im Zuge dessen sich das Leben kontinuierlich verschlechtert.





Als ich mit dem Trinken aufhören wollte, wurde mir klar, dass der Alkohol meinen Körper schon so weit übernommen hatte, dass ich nicht mehr aufhören konnte. Ich fing an zu zittern, als würde ich gleich in Stücke brechen, und begann zu schwitzen. Ohne etwas zu trinken, konnte ich keinen klaren Gedanken fassen. Ich konnte nicht mehr ohne auskommen.

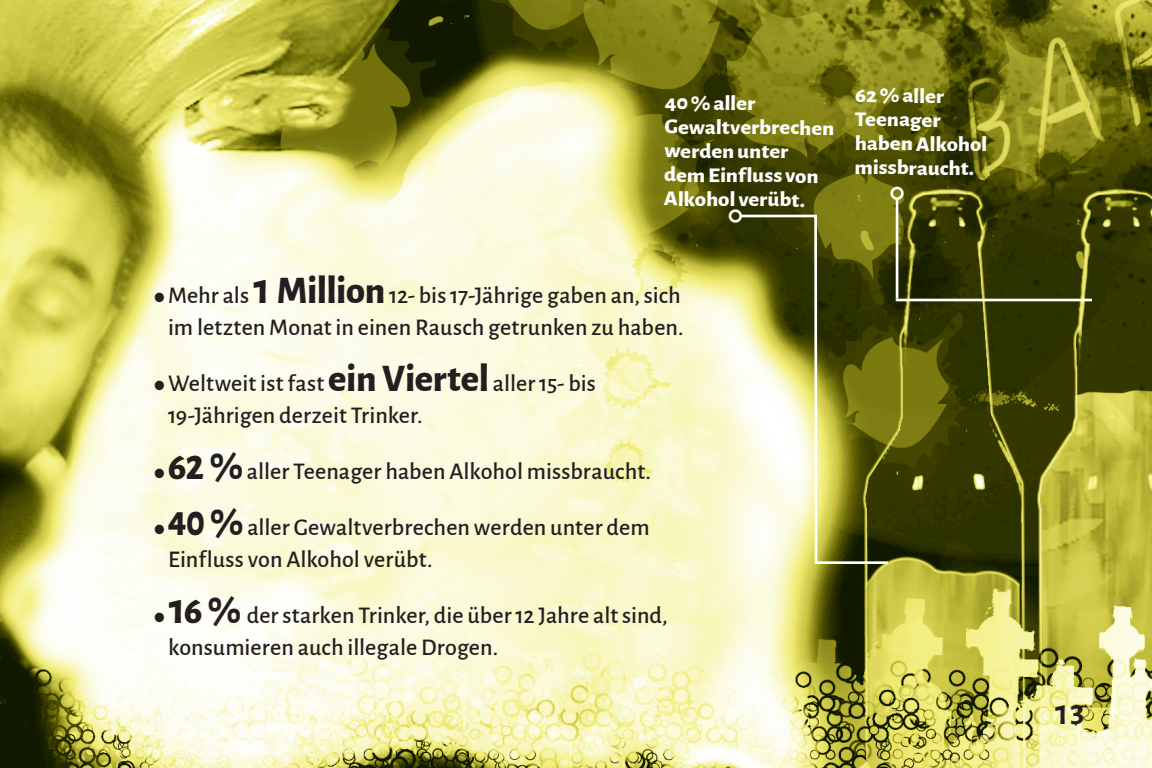
Die nächsten acht Jahre ging ich in Entgiftungskliniken und Krankenhäusern ein und aus und versuchte zu verstehen, was mit mir passiert war. Wie es sein konnte, dass ich nicht aufhören konnte. Das war der schlimmste und längste Albtraum.“
Jan

Internationale Statistiken

Jede Minute eines jeden Tages sterben fünf Menschen an Alkoholkonsum. Das sind 2,6 Millionen Todesfälle pro Jahr. Alkohol tötet mehr junge Menschen als alle anderen Drogen zusammen. Er ist ein Faktor bei den drei häufigsten Todesursachen der 15- bis 24-Jährigen: Unfälle, Mord und Selbstmord.

Eine Umfrage ergab, dass 16 Prozent der starken Trinker, die über 12 Jahre alt sind, auch illegale Drogen konsumieren.





- Mehr als **1 Million** 12- bis 17-Jährige gaben an, sich im letzten Monat in einen Rausch getrunken zu haben.
- Weltweit ist fast **ein Viertel** aller 15- bis 19-Jährigen derzeit Trinker.
- **62 %** aller Teenager haben Alkohol missbraucht.
- **40 %** aller Gewaltverbrechen werden unter dem Einfluss von Alkohol verübt.
- **16 %** der starken Trinker, die über 12 Jahre alt sind, konsumieren auch illegale Drogen.

Kurzfristige Auswirkungen



Die Auswirkungen von Alkohol hängen davon ab, wie viel konsumiert wird und von der körperlichen Verfassung der Person. Einige übliche kurzfristige Auswirkungen umfassen:

- Undeutliches Sprechen
- Schläfrigkeit
- Erbrechen
- Durchfall
- Magenverstimmung
- Kopfschmerzen
- Atembeschwerden
- Verminderte Seh- und Hörfähigkeit
- Beeinträchtigtes Urteilsvermögen
- Verminderte Wahrnehmung und Koordination
- Bewusstlosigkeit
- Anämie (Verlust von roten Blutkörperchen)
- Koma
- Blackouts (Gedächtnislücken, bei denen der Trinker sich nicht an Dinge erinnern kann, die sich während seiner Trunkenheit ereignet haben)

Langfristige Auswirkungen

Komasaufen und andauernder Alkoholkonsum in großen Mengen führen zu vielen gesundheitlichen Problemen, einschließlich:

- Unbeabsichtigte Verletzungen wie zum Beispiel durch Autounfälle, Stürze, Verbrennungen, Ertrinken
- Absichtliche Verletzungen wie zum Beispiel durch Schusswaffen, sexuelle Übergriffe, häusliche Gewalt
- Vermehrte Arbeitsunfälle und Verlust der Leistungsfähigkeit
- Vermehrte familiäre Probleme, zerrüttete Beziehungen
- Alkoholvergiftung
- Hoher Blutdruck, Schlaganfälle und andere herzbedingte Erkrankungen
- Lebererkrankungen
- Nervenschäden
- Sexuelle Probleme
- Dauerhafte Schädigung des Gehirns
- Vitamin-B1-Mangel, der zu Störungen wie Amnesie, Apathie und Orientierungslosigkeit führen kann
- Geschwüre
- Gastritis (Entzündung der Magenschleimhäute)
- Mangelernährung
- Mund- und Rachenkrebs



Meine Sucht nahm nach und nach zu, und bevor ich mich versah, trank ich morgens und nachmittags.

Ich entschied, mit dem Trinken aufzuhören. Den größten Teil dieser Nacht lag ich wach und am nächsten Tag gegen Mittag schmerzte jeder Knochen in meinem Körper. In blinder Panik goss ich mir nervös ein Glas Gin ein, meine Hände zitterten so heftig, dass ich die halbe Flasche verschüttete. Als ich ihn hinunterstürzte, konnte ich spüren, wie die Qualen allmählich nachließen. Da war mir endlich die schreckliche Wahrheit bewusst: Ich war süchtig. Ich konnte nicht aufhören."

Faye

Die jüngsten Opfer

Wenn eine schwangere Mutter trinkt, gelangt Alkohol in den Blutkreislauf, gelangt in das umliegende Gewebe und beeinflusst den Fötus (ungeborenes Kind).

Alkoholkonsum während der Schwangerschaft kann zu alkoholbedingten Geburtsfehlern führen, einschließlich Wachstumsstörungen, Anomalien im Gesicht sowie Schäden am Gehirn und Nervensystem.



Eine Spur der Tragödie

In den letzten zehn Jahren hat Alkohol das Leben vieler begabter Schauspieler, Musiker, Schriftsteller und Sportler gefordert. Die folgenden Personen sind nur einige der Verluste:

Amy Winehouse war eine englische Sängerin und Songwriterin, die im Juli 2011 im Alter von 27 Jahren an einer Alkoholvergiftung starb.

Dwayne Haskins, ein 24-jähriger American-Football-Spieler in der NFL, wurde getötet, als er versehentlich von einem Lastwagen angefahren wurde, als er betrunken versuchte, eine Autobahn zu überqueren.

Verne Troyer, bekannt für seine Rolle als Mini-Me in den Austin-Powers-Filmen, war ein Alkoholiker und beging 2018 im Alter von 49 Jahren Selbstmord.

Dolores O'Riordan, die irische Sängerin und Bandleaderin von The Cranberries ertrank im Alter von 46 Jahren betrunken in ihrer Badewanne.

Steve Clark, der Gitarrist von Def Leppard, war ein starker Trinker. Er starb 1991 in seinem Londoner Zuhause an einer tödlichen Kombination von Alkohol und Drogen.

Brian Connolly, der schottische Rocksänger für Sweet verließ die Band 1978 wegen seines Alkoholproblems. Er kam Jahre später wieder dazu, starb aber 1997 an Leberversagen.

Mickey Mantle, ein zwanzigmaliger All-Star-Baseballspieler, der seine gesamte Karriere bei den New York Yankees verbrachte, benötigte wegen Alkoholmissbrauch eine Lebertransplantation. Er starb 1995 im Alter von 63 Jahren.

Alkohol:

Menschen stellen seit Tausenden von Jahren Alkohol her. Vergorene Getränke gab es in der altägyptischen Zivilisation. Zudem gibt es Belege für ein frühes alkoholisches Getränk in China um 7000 v. Chr. In Indien wurde zwischen 3000 und 2000 v. Chr. ein alkoholisches Getränk namens *Sura* aus Reis destilliert.

Die Babylonier verehrten bereits um 2700 v. Chr. eine Göttin des Weines. In Griechenland war eines der ersten alkoholischen Getränke, das an Popularität gewann, Met, ein vergorenes Getränk, das aus Honig und Wasser hergestellt wurde. Die griechische Literatur ist voller Warnungen vor übermäßigem Trinken.

Mehrere indigene amerikanische Kulturen entwickelten alkoholische Getränke in präkolumbischer* Zeit. Verschiedene vergorene Getränke in Südamerika wurden aus Mais, Trauben und anderem einheimischen Obst hergestellt.

Vergorene Getränke der frühen ägyptischen Zivilisation

* präkolumbisch: vor der Ankunft von Christoph Kolumbus im Jahr 1492

Ein Rückblick

Im 16. Jahrhundert wurde Alkohol (sogenannte *Spirituosen*) hauptsächlich für medizinische Zwecke verwendet. Zu Beginn des 18. Jahrhunderts verabschiedete das britische Parlament ein Gesetz, das die Verwendung von Getreide zur Destillation von Spirituosen förderte.

Im Großbritannien des 18. Jahrhunderts erreichte der Konsum von Gin 82 Millionen Liter und Alkoholismus war weit verbreitet.

Das 19. Jahrhundert brachte einen Wandel der Einstellung mit sich, und die Abstinenzbewegung propagierte einen maßvollen Alkoholkonsum – was schließlich zu einer verstärkten Forderung nach einem vollständigen Alkoholverbot führte.

Im Jahr 1920 verabschiedeten die USA ein Gesetz, das die Herstellung, den Verkauf und die Ein- und Ausfuhr von berauschenden alkoholischen Getränken verbot und eine Ära einläutete, die als Prohibition bekannt ist. Während dieser Zeit blühte der illegale Alkoholhandel auf, bis das Gesetz 1933 aufgehoben wurde.

Heute leiden schätzungsweise 29 Millionen Amerikaner an Alkoholismus und bei über 30 Prozent aller tödlichen Autounfälle ist Alkohol im Spiel.



Die Fakten über Drogen

Drogen sind im Grunde genommen Gifte. Die Wirkung wird von der eingenommenen Menge bestimmt.

Eine kleine Menge wirkt als Anregungsmittel (macht aktiver). Eine größere Menge wirkt als Beruhigungsmittel (dämpfend). Eine noch größere Menge wirkt als Gift und kann tödlich sein.

Das gilt für jede Droge. Nur die Menge, die nötig ist, um eine bestimmte Wirkung hervorzurufen, unterscheidet sich.

Aber viele Drogen haben einen weiteren Nachteil: Sie wirken sich direkt auf den Verstand aus. Sie können die Wahrnehmung des Users davon verzerren, was um ihn herum vor sich geht. Als Ergebnis können die Handlungen der Person seltsam, irrational, unangemessen und sogar zerstörerisch sein.

Drogen blockieren alle Empfindungen – nicht nur die unerwünschten, sondern auch die wünschenswerten. Während sie also kurzfristig Hilfe bei der Schmerzlinderung leisten, zerstören sie auch die Fähigkeiten und die Aufgewecktheit und trüben das eigene Denken.

Arzneimittel sind chemische Substanzen, die dazu bestimmt sind, die Vorgänge im Körper entweder zu beschleunigen, zu verlangsamen oder so zu verändern, dass er nach Möglichkeit besser funktioniert. Manchmal sind sie notwendig. Und doch sind sie letztlich Drogen: Sie wirken als Anregungsmittel oder Beruhigungsmittel und zu viel davon kann einen umbringen. Wenn man Medikamente nicht vorschriftsgemäß einnimmt, können diese genauso gefährlich sein wie illegale Drogen.

Die wirkliche Antwort ist, die Fakten zu erhalten und mit Drogen erst gar nicht anzufangen.



WARUM NEHMEN MENSCHEN DROGEN?

Menschen nehmen Drogen, weil sie etwas in ihrem Leben ändern wollen.

Hier sind einige der Gründe, die junge Menschen für ihren Drogenkonsum angeführt haben:

- um dazuzugehören
- um Probleme zu verdrängen oder zur Entspannung
- um der Langeweile zu entkommen
- um sich erwachsen zu fühlen
- aus Protest
- um zu experimentieren

Sie denken, dass Drogen eine Lösung sind. Irgendwann aber werden Drogen zum Problem.

So schwierig es auch sein mag, sich seinen Problemen zu stellen, die Konsequenzen des Drogenkonsums sind immer schlimmer als das Problem, das man mit ihnen zu lösen versucht. Die wirkliche Antwort ist, die Fakten zu erhalten und mit Drogen erst gar nicht anzufangen.



Millionen Exemplare dieser Hefte wurden in über 20 Sprachen an Menschen in aller Welt verteilt.



So wie neue Drogen in Umlauf kommen und mehr Informationen über ihre Wirkungen bekannt werden, werden vorhandene Hefte aktualisiert und neue herausgegeben.

Die Hefte werden von der Foundation for a Drug-Free World herausgegeben, einer gemeinnützigen Organisation mit Sitz in Los Angeles, Kalifornien.

Die Foundation stellt Aufklärungsmaterialien, Beratung und Koordination für ihr internationales Drogenpräventionsnetzwerk zur Verfügung. Sie arbeitet mit Jugendlichen, Eltern, Pädagogen, ehrenamtlichen Organisationen und Behörden zusammen – mit all jenen, die daran interessiert sind, Menschen dabei zu helfen, ein Leben ohne Drogenmissbrauch zu führen.

QUELLENANGABEN:

Die verwendeten Quellen zur Zusammenstellung dieses Hefts findest du unter SagNeinZuDrogen.org/refs.

BILDNACHWEISE: Seiten 3, 4, 7, 19: Stockxpert; Seite 5: Bigstockphoto (Autowrack); Seite 9: Nightwatching (Füße); Seite 14: Stockxpert (links), iStockphoto (rechts); Seite 17: Lisa Grissinger (weinender Engel); Seite 18: GoddessGift (Göttin Siduri)

FAKTEN, DIE DU KENNEN SOLLTEST

Dieses Heft ist Teil einer Reihe von Veröffentlichungen, die die Fakten über Cannabis, Alkohol, Fentanyl, synthetische Drogen, Ecstasy, Kokain, Crack, Crystal Meth und Methamphetamin, Schnüffelstoffe, Heroin, LSD und über den Missbrauch rezeptpflichtiger Medikamente behandeln. Mit diesen Informationen ausgerüstet kann der Leser die Entscheidung treffen, ein drogenfreies Leben zu führen.

Um kostenlose Online-Kurse durchzuführen oder mit einer Drug-Free-World-Ortsgruppe in deiner Nähe in Verbindung zu treten, besuche
SagNeinZuDrogen.org

Foundation for a Drug-Free World
SagNeinZuDrogen.org • info@drugfreeworld.org
+1 888 668 6378 • +1 818 952 5260

Hier scannen, um dieses Heft herunterzuladen

© 2025 Foundation for a Drug-Free World. Alle Rechte vorbehalten. Truth About Drugs und das Logo der Foundation for a Drug-Free World sind Markenzeichen im Besitz der Foundation for a Drug-Free World und werden mit deren Genehmigung benutzt. Herausgeber: Herausgegeben im Selbstverlag von der Foundation for a Drug-Free World, 6331 Hollywood Blvd, Suite 710, Los Angeles, CA 90028 USA. Gedruckt in den USA. #S001562 - GERMAN