

## ERNÄHRUNG

Nicht alles, was satt macht, ist auch gesund. Und nicht alles, was dir gut schmeckt, ist auch gut für dich.

Zu süße oder zu fettige Sachen machen uns nicht nur dick. Wenn wir mehr davon essen als von den gesunden Lebensmitteln, fehlen uns auch wichtige Nährstoffe. Dann sind wir vielleicht oft müde, lustlos oder traurig.

Wenn wir uns unser ganzes Leben lang ungesund ernähren, können wir sogar sehr krank werden.

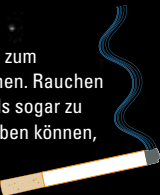
Sich richtig zu ernähren ist wichtig, um zu wachsen und gesund zu bleiben!

## ZIGARETTEN

Zigaretten sind giftig. Ihr Rauch bringt uns zum Husten und wir können nicht mehr gut atmen. Rauchen führt zu gesundheitlichen Schäden, oftmals sogar zu Krankheiten, an denen die Menschen sterben können, wie z.B. Lungenkrebs.

### Sei schlauer!

Früher hat man nicht so gut über die schlechten Auswirkungen von Zigaretten Bescheid gewusst, doch je besser die Menschen informiert sind, desto weniger rauchen sie.



In manchen Ländern ist es sogar verboten, überall dort zu rauchen, wo man andere damit stören könnte, z.B. auf der Straße.

### Aufhören ist sehr viel schwerer als anfangen!

Man kann nach Zigaretten süchtig werden. Unser Körper gewöhnt sich an das Nikotin, das in Zigaretten enthalten ist. Wenn man einmal anfängt zu rauchen, wird es immer schwieriger, damit aufzuhören – sogar für jene Leute, die ihren eigenen Zigarettenrauch oder ihre von Rauch gelb gefärbten Zähne als störend empfinden.

Viele Menschen vertragen die erste Zigarette nicht. Ihnen wird übel und schwindelig. Denn unser Körper wehrt sich gegen das Gift. Menschen, die oft rauchen, haben diesen Alarmmechanismus nicht mehr, da ihr Körper sich an die Inhaltsstoffe der Zigarette gewöhnt hat. Das bedeutet jedoch nicht, dass die ungesunden Nebenwirkungen auch verschwinden. Im Alter sind Raucher deshalb sehr oft sehr krank und sterben häufig früher als Menschen, die nicht rauchen.

## ALKOHOL

Alkohol ist genauso wie das Nikotin in Zigaretten ein Giftstoff. Das heißt, dass Alkoholkonsum ab einer bestimmten Menge krank machen kann.



Viele Erwachsene trinken Alkohol, weil sie sich dadurch zunächst locker und entspannt fühlen. Allerdings ist diese positive Wirkung nur von kurzer Dauer.

Wer zu viel trinkt, kann nicht mehr klar denken und sprechen. Oft müssen sich Menschen nach zu viel Alkohol übergeben.

Wer sehr oft zu viel trinkt, kann sogar lebensgefährliche Schäden davontragen. Alkohol kann Gehirn und Leber stark schädigen.

### Alkohol ist nichts für Kinder!

Alkohol ist nichts für Kinder! Da dein Körper viel kleiner und noch am Wachsen ist, reagiert er viel empfindlicher auf Alkohol!

## NEIN SAGEN

Lerne, deine eigene Meinung zu vertreten und Nein zu sagen zu jenen Dingen, die dir schaden! Andere werden dich eher respektieren, wenn du nicht alles nachmachst! Denn Nachmacher sind uncool. Erwachsenwerden heißt auch, eine eigene Meinung zu haben und zu vertreten!

Lerne, selbstbewusst Dinge abzulehnen, weil du es besser weißt! Nicht alle Menschen wissen darüber Bescheid, dass uns manche Dinge krank machen.

Sei schlauer und sage Nein! Vielleicht kannst du sogar andere davon überzeugen, gesünder zu leben.

## WER HILFT DIR ?

## WICHTIGE RUFNUMMERN

Wenn du Probleme hast, sprich mit jemandem, dem du vertraust. Eltern, Freunde, Lehrer können dir helfen – ebenso wie folgende Telefonnummern:

### Sucht & Drogen

Sucht- und Drogennotruf: (01805) 31 30 31  
Info-Telefon zur Suchtvorbereitung: (0221) 89 20 31

### Bei Problemen

Kinder- und Jugend-Krisentelefon:  
(0800) 111 03 33 (kostenlos)  
Telefon-Seelsorge: (0800) 111 01 11 (kostenlos)

Herausgeber

Landeskriminalamt Brandenburg  
Dezernat Prävention

Tramper Chaussee 1 | 16225 Eberswalde  
Tel.: (03334) 388 10 01 | Fax: (03334) 388 13 09  
E-Mail: praevention-lka@polizei.brandenburg.de  
Web: www.polizei.brandenburg.de  
www.hast-du-noch-was-vor.de

HAST DU NOCH WAS VOR?  
ABENTEUER  
QUAKS

Infos zu Alkohol,  
Zigaretten,  
Ernährung, TV,  
Computerspielen  
und mehr



Konzept & Gestaltung: kakooii Berlin



Eine Information des Landeskriminalamtes Brandenburg  
www.polizei.brandenburg.de  
www.hast-du-noch-was-vor.de

## GLÜCK IST KEINE GLÜCKSSACHE!

Denn du kannst selber viel dafür tun, dass du dich glücklich und zufrieden fühlst.

## WAS GUT TUT

Dein Körper ist wie eine kleine Fabrik. Was du isst, trinkst, einatmest, verwandelt er in Stoffe, die nicht nur überlebenswichtig sind, sondern sogar unsere Stimmung beeinflussen! Auch Ruhe ist wichtig. Schließlich kann keine Fabrik die ganze Zeit laufen.

Du fühlst dich manchmal schlapp oder hast auf gar nichts Lust, bist grundlos traurig oder müde? Selbst deine Lieblingsbeschäftigung macht dir gar keinen Spaß? Dann solltest du unbedingt Folgendes überprüfen:

Bewege ich mich ausreichend? Schlafe ich genug? Oder sitze ich lange vor dem Fernseher, spiele lange am Computer?

Was esse ich? Esse ich vielleicht sehr viel Süßes oder Fettiges?



Bin ich oft in verrauchten Räumen, rauche vielleicht sogar selber schon?

Was Alkohol betrifft: Das ist nichts für Kinder und kann für sie sogar tödlich sein.

All diese Dinge sind wichtig, damit du richtig wachsen kannst, aber auch, um glücklich und zufrieden zu sein!

Auf den nächsten Seiten kannst du noch mehr darüber erfahren, wie verschiedene Lebensmittel auf deinen Körper wirken, aber auch, wie unterschiedliche Beschäftigungen Einfluss darauf haben, wie du dich fühlst. So lernst du zu vermeiden, dass sie dir vielleicht sogar deine Lieblingsbeschäftigung vermiesen.

## COMPUTERSPIELE

Computerspiele machen Spaß. Denn oft kann man Sachen machen, die in Wirklichkeit nicht gehen, märchenhafte Orte entdecken oder einmal jemand ganz anderes sein.

Manche Computerspiele trainieren sogar bestimmte Fähigkeiten, wie zum Beispiel unsere Schnelligkeit oder unsere Geschicklichkeit.

Aber wenn du zu lange vor dem Computer sitzt, kann dich das auch sehr krank machen!



## Auch dein Kopf braucht mal Ruhe

Um alles, was du am Tag erlebst, richtig zu verstehen, braucht dein Kopf auch mal Ruhe. Gib ihm diese Ruhe, indem du nicht zu lange vor dem Fernseher oder dem Computer sitzt. Dann wirst du sehen, dass es dir am nächsten Tag viel einfacher fällt, den Aufgaben im Unterricht zu folgen, aber auch eigene Probleme zu lösen.



## Im Spiel ein Superheld – und im richtigen Leben?

In Computerspielen kannst du oft Sachen machen, die du in Wirklichkeit nicht machen könntest oder die in Wirklichkeit sehr viel schwieriger und gefährlicher wären.

Du kannst, so oft du willst, neu laden, bis du gewinnst. Das geht im richtigen Leben natürlich nicht. Wenn du zu viel spielst, gewöhnst du dich daran, dass du ganz schnell und ganz oft gewinnen kannst. Mit echten kniffligen Situationen wirst du dann aber Probleme bekommen.

Echte Freunde sind besser als künstliche.

Wenn du zu lange vor dem Computer sitzt, vernachlässigst du auch deine richtigen Freunde. Aber richtige Freunde sind unersetzbar!

## FERNSEHEN

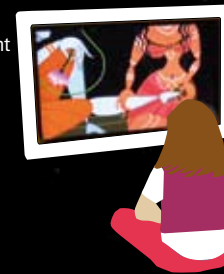
Viele Menschen benutzen das Fernsehen, um sich zu informieren – oder auch zur Unterhaltung. Es ist wichtig, sich hin und wieder zu entspannen und auch mal über nichts nachdenken zu müssen.

Wenn wir fernsehen, sind wir oft von den schnellen Bildern so eingenommen, dass wir alles andere um uns herum vergessen.

Oft finden wir Fernsehen sogar so spannend, dass wir aufgeregter sind als zuvor. Dann übersehen wir die Signale unseres Körpers, zum Beispiel, wenn wir müde werden.

Schau nicht zu lange fern, denn das kann dich sehr anstrengen. Achte auf Folgendes: Wenn du merkst, dass du gar nicht mehr richtig aufpasst oder keine Zeit mehr hast, über das, was du siehst, nachzudenken, dann schalte den Fernseher aus!

Beachte: Es gibt Programme, die extra nur für Kinder gemacht sind und deswegen für euch besonders interessant sind!



## WERBUNG

Werbung ist dazu gemacht, ein Produkt zu verkaufen. Deshalb wird in der Werbung nie über die schlechten Seiten eines Produktes gesprochen.

Viele Dinge, die du in der Werbung siehst, haben ungesunde Wirkungen. Dennoch wirst du in einem Werbespot oder auf einem Plakat niemals sehen, wie Menschen aussehen und sich fühlen, die sehr viel rauchen, trinken oder ungesund essen.

## Lerne zu unterscheiden!

Glaube nicht alles, was die Werbung erzählt!

Lerne zu unterscheiden zwischen einer schönen Verpackung und dem Inhalt.

Lerne zu unterscheiden zwischen dem Produkt und der Person, die für ein Produkt wirbt. Nur weil du eine Person aus der Werbung cool findest, bedeutet das nicht, dass auch das Produkt cool ist. Merke: Die Person, die im Fernsehen für ein Produkt wirbt, benutzt dieses Produkt nur sehr selten auch im richtigen Leben.