

Gesundheit: Auswirkungen unterschätzt Alkohol: Eine legale Droge, die uns schadet

VON RANJA SCHMITZ*

Alkohol ist eine der am weitesten verbreiteten legalen Drogen weltweit, aber seine gesundheitlichen und sozialen Auswirkungen werden oft unterschätzt. Trotz seiner Legalität ist Alkohol eine Substanz, die immense Schäden verursachen kann, sowohl für den Einzelnen als auch für die Gesellschaft.

Zunächst einmal ist Alkohol eine stark süchtig machende Substanz. Die meisten Menschen beginnen mit dem Trinken aus sozialen Gründen, aber viele entwickeln schnell eine Abhängigkeit, die ihr Leben beeinträchtigt. Diese Abhängigkeit kann zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen wie Leberschäden, Herzerkrankungen, und psychischen Störungen führen. Darüber hinaus ist Alkohol eine Hauptursache für Verkehrsunfälle und Gewalttaten. Betrunkene Autofahrer verursachen jedes Jahr unzählige tödliche Unfälle, und alkoholbedingte Gewaltausbrüche führen zu schweren Verletzungen und sogar zum Tod.

Die gesellschaftlichen Kosten dieser Unfälle und Verbrechen sind enorm, und sie können vermieden werden, wenn Alkohol nicht so leicht verfügbar wäre. Ein weiteres Problem ist, dass Alkohol oft als Bewältigungsmechanismus für Stress und emotionale Probleme verwendet wird. Anstatt gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln, greifen Menschen zum Alkohol, um ihre Probleme zu betäuben.

Dies führt jedoch oft zu einem Teufelskreis, in dem die

Probleme durch den Alkoholkonsum nur verschlimmert werden.

Die Werbung für Alkohol verstärkt dieses Problem, indem sie den Konsum als glamourös und sozial akzeptabel darstellt. Vor allem junge Menschen sind anfällig für diese Art von Marketing und beginnen oft frühzeitig mit dem Trinken, ohne sich der Risiken bewusst zu sein.

Es ist an der Zeit, die Rolle von Alkohol in unserer Gesellschaft zu überdenken.

In Anbetracht all dieser Faktoren ist es an der Zeit, die Rolle von Alkohol in unserer Gesellschaft zu überdenken. Statt ihn als harmlose Freizeitaktivität zu betrachten, sollten wir seine schädlichen Auswirkungen ernst nehmen und Maßnahmen ergreifen, um den Konsum zu reduzieren.

Dies könnte durch strengere Regulierungen, bessere Aufklärung und unterstützende Programme für Menschen mit Alkoholproblemen erreicht werden. Insgesamt ist Alkohol als legale Droge eine ernsthafte Bedrohung für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Es ist an der Zeit, dass wir uns gemeinsam dafür einsetzen, die Schäden, die er verursacht, zu minimieren und eine gesündere und sichere Gesellschaft zu schaffen. Fangen wir noch heute damit an!

*Ranja Schmitz ist am RSI in der 4.TB Bio.



Eine Handballerin zielt in Sprungwurfhaltung auf das Tor.

Foto: Pixabay

Freizeit: Eine Liebeserklärung an den Handballsport und Gedanken über den Begriff Heimat

Mein Verein, meine Heimat

Heimat, was ist das eigentlich? Jeder hat zu dieser Frage eine andere Meinung, einen anderen Bezug oder eine andere Sichtweise. Kann nur die vertraute Umgebung, also das eigene Haus und die alltägliche Ortschaft die eigene Heimat sein? Oder die frühere Kindheit mit den gewohnten Menschen? Oder auch gewisse Aktivitäten, wie zum Beispiel das Kaffeetrinken mit der Familie am Sonntagnachmittag?

VON AMY KUTZNER*

Heimat ist ein besonderes Thema, weil es für sehr viele Menschen ein tiefgründiges und bewegendes Anliegen ist. Und können nicht auch Gefühle von Sicherheit und Geborgenheit Heimat ausmachen? Was ist dann mit den Menschen, die sich in ihrem Haus oder ihrer eigenen Familie nicht wohlfühlen, weil es dort Probleme gibt? Kann dann auch anderes zur Heimat werden, wie zum Beispiel der Verein?

Ich spiele selber in einem Verein Handball. Wir trainieren dort dreimal die Woche und haben am Wochenende Spiele, für welche wir durch ganz Belgien fahren. Den meisten Leuten ist das zu zeitaufwendig oder einfach nur eine Sportart von vielen und sie würden darin niemals so viel Zeit investieren. Ich hatte von Anfang an Freude an der körperlichen Auslastung, der Ablenkung und daran, dadurch einen freien Kopf zu bekommen. Dazu tut es gut, mit Gleichaltrigen einer Sportart nachzugehen und dadurch gute Freunde zu finden. Der Handball ist das, was uns zu-

sammengeführt hat und uns zusammenschweißt. So oft, wie wir uns in der Woche sehen, könnte man meinen, dass wir eine große Familie geworden sind. Zusammen gehen wir durch die schönen und die schlechten Zeiten. Wir feiern uns durch die Siege und ermuntern uns in den Misserfolgen. Motivieren uns gegenseitig beim Trainieren, feuern einander an auf dem Spielfeld und freuen uns an den Erfolgen des anderen.

Wir sind ein Team, in dem man sich aufeinander verlassen kann, und das ist eine wirklich wertvolle Eigenschaft. Wir haben unsere Routinen und Abläufe, die uns eine gewisse Vertrautheit und Sicherheit geben, weil sie zur Gewohnheit geworden sind. Jeder hat seine Aufgaben, bei denen er weiß, was zu tun ist oder sein Part ist. Uns ist auch wichtig, dass wir füreinander da sind, wenn es einem mal nicht so gut gehen sollte.

Mit der Zeit lernt man jeden besser kennen und weiß somit auch die Fähigkeiten des anderen zu schätzen. Oder auch die Fortschritte, wie sich jeder entwickelt hat und weitergekommen ist. Und somit kann man dann den anderen auch besser einschätzen und weiß,

was man einander zutrauen kann. Das lässt uns als Mannschaft zusammenwachsen. Dazu kommt, dass es wichtig ist zu wissen, wo man als Team seine Stärken und Schwächen hat. Und zu sehen, woran man arbeiten muss, um sich zu verbessern! Manchmal gehen wir auch gemeinsam essen, schauen ein Handballspiel und haben als Team eine schöne Zeit zusammen.

Bei Heimat muss es nicht unbedingt um das soziale Umfeld gehen.

Aber bei Heimat muss es nicht unbedingt um das soziale Umfeld gehen. Es gibt noch viele andere Eindrücke, die zur „Heimat“ werden können. Was bei anderen vielleicht der morgendliche Kaffeeduft ist, ist bei mir zum Beispiel der Geruch von unserer Halle und dem holzig-würzigem Harz, der nach dem Training immer überall klebt. Auch wenn er in den eigenen Haaren nicht erwünscht ist, findet man ihn dort sehr regelmäßig wieder.

Das laute Quietschen der Hallenschule, das Pfeifen der Trainer und das Prallen der

Bälle sind Geräusche, die die Lücken füllen. Und der Beweis für ein gutes Training ist der Schweiß. Das klingt am Anfang ein bisschen abschreckend, aber das gibt einem das Gefühl, dass man wirklich sehr hart gearbeitet und sich verbessert hat.

Dieser Fortschritt und diese Entwicklung können einen regelrecht aufbauen. Dass man immer mehr Kraft und Ausdauer bekommt und auch immer mehr Sicherheit in den Bewegungen. Dafür braucht man aber ein gutes Maß an Disziplin, auch immer zum Training zu gehen. Selbst wenn man sich gerade nicht danach fühlt, einem alles wehtut, oder man keine Lust und Motivation für den Abend hat.

Laut Duden ist die Definition eines Vereins eine Organisation, in der sich Personen mit bestimmten gemeinsamen Interessen und Zielen zu gemeinsamem Tun zusammengeschlossen haben. Ich empfinde das als eine schöne Zusammenfassung von dem, was wir tun.

Und Heimat sieht letztlich für jeden anders aus. Da gibt es keine Richtlinie, nach der sich jeder richten muss. Sie darf individuell sein, wie das auch jeder von uns ist. So finde ich, dass auch der eigene Verein zur persönlichen Heimat werden kann. Letztendlich versuchen wir doch alle, unser eigenes Glück zu finden und danach zu jagen. Und ob oder wo man sein Glück findet, hängt auch ein Stück weit damit zusammen, ob man Glück auch unter Heimat versteht. Inwiefern das zutrifft, ist jeder selbst in der Verantwortung herauszufinden.

*Amy Kutzner ist Schülerin der Kunst-Abteilung des 4. Sekundarschuljahres des RSI.



Alkohol kann Menschen zerstören.

Illustration: pixabay

Fernsehen: Finale der Show „Let's Dance“ Tanzen um den Titel

Manche Menschen waren sich schon von Anfang an sicher: Choreograf Detlef Soost wird es ins Finale bei „Let's Dance“ schaffen. Schließlich ist er ein erfahrener Hip-Hop-Tänzer. Und die Leute hatten recht! Detlef Soost und seine Tanzpartnerin Ekaterina Leonova tanzten an diesem Freitag ab 20.15 Uhr in der letzten Runde der bekannten RTL-Show.

Mit dabei sind auch Sportmoderatorin Jana Wosnitza

und ihr Tanzpartner Vadim Garbuzov. Und auch Sänger Gabriel Kelly kämpft mit ProfiTänzerin Malika Dzumaev um einen Pokal und den Titel „Dancing Star“. Das ist Englisch und bedeutet „tanzender Stern“.

Die drei Tanz-Paare haben sich gegen elf andere Paare durchgesetzt. Die Jury und das Publikum entschieden: Diese drei sehen auf der Tanzfläche am besten aus. (dpa/sc)

