



Komasaufen: DAK-Gesundheit und Drogenbeauftragte starten Aufklärungskampagne „bunt statt blau“ 2018

Hamburg (ots) - „Kunst gegen Komasaufen“: Unter diesem Motto starten die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Marlene Mortler, und die DAK-Gesundheit die Kampagne „bunt statt blau“ 2018 gegen Alkoholmissbrauch. Der Plakatwettbewerb für Schüler zwischen zwölf und 17 Jahren findet zum neunten Mal statt. Hintergrund ist das gefährliche Trinkverhalten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Zwar sind die Zahlen beim regelmäßigen Alkoholkonsum dank intensiver Aufklärung rückläufig, aber nicht beim exzessiven Konsum. Die Zahlen für das sogenannte Komasaufen, bei dem Jugendliche in kurzer Zeit viel Alkohol trinken, um betrunken zu werden, steigen erstmals seit 2012 wieder leicht an. 2016 kamen bundesweit 22.133 Zehn- bis Zwanzigjährige volltrunken in eine Klinik, 1,9 Prozent mehr als im Vorjahr. Als Reaktion auf diese Entwicklung laden die DAK-Gesundheit und die Bundesdrogenbeauftragte bundesweit 11.000 Schulen ein, das Thema im Unterricht zu behandeln. „Wir starten die Kampagne „bunt statt blau“ ge-

gen Komasaufen“ 2018, um Kindern und Jugendlichen die Gefahren von Alkoholmissbrauch aufzuzeigen. Solche wichtigen Gesundheitsthemen sollten in den Schulalltag einfließen“, sagt DAK-Vorstandschef Andreas Storm. Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Marlene Mortler, unterstützt die Kampagne „bunt statt blau“ als Schirmherrin: „Für jeden muss klar sein: Gerade für Kinder und Jugendliche kann Alkohol extrem gefährlich sein! Die aktuellen Zahlen zeigen, wie wichtig eine umfassende Präventionsarbeit bei jungen Menschen ist. Wir müssen hier weiter dran bleiben.“ Seit 2010 haben bundesweit mehr als 87.000 junge Künstlerinnen und Künstler bunte Plakate gegen das Komasaufen gestaltet. Viele Plakate entstehen im Rahmen des Sachkundeunterrichts, wenn Lehrkräfte mit Hilfe der Materialien aus der angebotenen „Aktion Glasklar“ das Thema Alkohol behandeln. Mit Blick auf die künstlerischen Leistungen der Teilnehmer erklärt Marlene Mortler: „Hier werden Schüler kreativ und übernehmen Verantwortung für sich

und andere. Für sie ist es überhaupt nicht „in“, so viel Alkohol zu trinken, bis sie die Kontrolle über sich verlieren. Diese Botschaft ist es, welche „bunt statt blau“ für mich so wertvoll macht.“ Die Plakate, die Schüler bei „bunt statt blau“ gestalten, sind besonders für Gleichaltrige durchaus eindrucksvoll. Das Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) in Kiel hat in einer Online-Studie mit 1.273 Teilnehmern ihre Wirkung im Vergleich zu konventionellen Warnhinweisen untersucht. Demnach verstärken die von der Zielgruppe selbst gemalten „bunt statt blau“-Plakate die Wahrnehmung, dass Alkoholkonsum schädlich ist. „Die Plakate haben eine sensibilisierende Wirkung, die sich durch traditionelle, eher an Erwachsene gerichtete Warnhinweise nicht erzielen ließ“, betont Institutsleiter Professor Dr. Reiner Hanewinkel. Entscheidung lebte der Sucht- und Drogenbericht der Bundesregierung 2017 „bunt statt blau“ als erfolgreiches und beispielhaftes Präventionsprojekt gegen den Alkoholmissbrauch bei Jugendlichen.

Neben der Drogenbeauftragten der Bundesregierung, dem DAK-Vorstandschef und den Experten vom IFT-Nord, gehört 2018 erstmals der Deutsch-Soul-Sänger Emree Kavás der Bundesjury an. Er begeistert mit seiner Debütsingle „Kopf Hoch“ Medienvertreter und Musikfans gleichermaßen: Die Bundesjury wählt nach dem Einsendeschluss am 31. März das beste „bunt statt blau“-Plakat gegen Rauschtrinken aus 16 Landesjüngern aus: „Ich freue mich, dass ich die Kampagne „bunt statt blau“ unterstützen darf“, betont der Newcomer aus Hamburg. „Der Ansatz und der Inhalt von „bunt statt blau“ haben mich auf Anhieb angesprochen. Botschaften werden besser verinnerlicht, wenn sie positive Optionen bieten und keinesfalls nur Ängste schüren. Ich bin gespannt, was die Teilnehmer für Ideen entwickeln. Was kann die Alternative zu „blau“ sein?“



Bei dem Plakatwettbewerb gibt es Geld- und Sachpreise in Höhe von insgesamt rund 13.000 Euro zu gewinnen. Außerdem haben diejenigen, die über Instagram teilnehmen, die Chance auf einen Sonderpreis: Wer ein Bild von seinem Plakat oder ein Video hochlädt, kann neben einem Geldpreis eine Eintrittskarte für die republica 2019 in Berlin gewinnen. Die republica ist die größte Konferenz zu den Themen Digitalisierung und Gesellschaft in Europa. Weitere Informationen zum Wettbewerb und zur Kampagne gibt es in allen Servicezentren der DAK-Gesundheit oder im Internet unter www.dak.de/bunt-stattblau.

Sport nach Krebs: So wichtig wie ein Medikament

Bewegungsangebote in der Nachsorge und Rehabilitation bei Krebskranken gibt es in Deutschland schon lange: Bereits Anfang der 80er Jahre entstanden erste Krebsnachsorge-Sportgruppen. Denn nach einer Krebserkrankung können Sport und Bewegung zu einer verbesserten körperlichen und psychischen Verfassung beitragen. Sie stärken die allgemeine Gesundheit, vermitteln den Patienten wieder Gefühl und Vertrauen für den eigenen Körper. Mäßiger Ausdauersport verbessert die Aktivität des Abwehrsystems. Das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit werden positiv beeinflusst. Zudem kann ein Gedankenaustausch mit Gleichgesinnten bei der Krankheitsbewältigung helfen. Neue Untersuchungen bestätigen sogar, so berichtet die Deutsche Krebshilfe, dass es sinnvoll sein kann, Krebskranke schon in der akuten Behandlungsphase zu aktivieren. Damit sind Vermutungen, dass frühzeitige Bewegung für die Betroffenen gefährlich sein könnte, widerlegt. Im Gegenteil, sie wird mittlerweile sogar empfohlen. Auch Mitgliedervereine der Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheitsport (IN) bieten Sportgruppen für Menschen, die so Krebs erkrankt sind oder



waren. Beim KTV 1846 etwa gibt es ein „Sportprogramm nach der Tumortherapie“. Unter Leitung einer speziell dafür ausgebildeten Übungsleiterin wird dort ein gezieltes Training mit Gymnastik, Atmungs- und Entspannungsübungen als Ergänzung zur medizinischen Betreuung durchgeführt. Angesprochen sind alle Personen jeder Altersgruppe, die nach einer Behandlung aktiv bleiben oder es wieder werden wollen. Unter fachkundiger Anleitung wird die Möglichkeit geschaffen, Freude an Bewegung sowie an Meditations- und Entspannungsübungen zu erfahren und die aus einer Krebsbehandlung resultierenden Einschränkungen abzubauen. Die regelmäßige körperliche Fröhlichkeit durch Gymnastik

und Sport steht im Mittelpunkt, um Motorik, Antrieb und Lebensfreude zu stärken. Auf individuelle Belastbarkeiten wird selbstverständlich Rücksicht genommen. Außerdem können in diesem Kreis auch Probleme im Zusammenhang mit der Krankheit, sowie Möglichkeiten der Rehabilitation gemeinsam besprochen und Erfahrungen ausgetauscht werden. Der gemeinsame Sport kann zudem helfen, den eigenen Körper neu anzunehmen, Ängste abzubauen, Selbstvertrauen stärken und soziale Kontakte neu zu erleben. INI-Vereine mit einem Sportangebot für an Krebs erkrankte Menschen: KTV, TG Aue, SSC Karlsruhe, TSV Bulach, SG Siemens, SG Stupferich

Ambulanter Pflegedienst
 Sie möchten mit Herz und Würde gepflegt werden?
 Erfahrene, qualifizierte Fachkräfte stets im Einsatz rund um die Uhr, auch an Sonn- & Feiertagen.
Häusliche Fachpflege - Roswitha Becker
 Wössinger Str. 30 - 75045 Walzbachtal
 Tel.: 07203-924215 - Fax.: 07203-924207 - www.pflege-becker.net

Apotheken-Notdienste

Freitag, 02.02.2018
 Apotheke 29, Karlstr. 29, ☎ 912929
 Tulla Apotheke, Tullastr. 74, ☎ 615635
 Kreuz-Apotheke, Saarlandstr. 73, ☎ 567542

Samstag, 03.02.2018
 Leopold-Apotheke, Sophienstr. 53, ☎ 9211020
 Holbein-Apotheke, Unterfeldstr. 14, ☎ 786770
 Föhren-Apotheke Rheinstetten, Hauptstr. 24a, ☎ 510574

Sonntag, 04.02.2018
 Weinbrenner-Apotheke, Gabelsbergerstr. 19, ☎ 842474
 Südsterm-Apotheke, Am Ruppurrer Schloss 5, ☎ 882540
 Apotheke am Kirchplatz, Holländerstr. 1, ☎ 571984
 Eisbär Apotheke, An der Raumfabrik 6, ☎ 89330880

Montag, 05.02.2018
 Johannes-Apotheke, Markgrafenstr. 27 A, ☎ 373839
 Drei-Linden-Apotheke, Rheinstr. 2, ☎ 553813
 Heinrich-Heine-Apotheke, Nikolaus-Lenau-Str. 18, ☎ 9887100
 Auerhahn-Apotheke, Leusslerstr. 4, ☎ 405405

Dienstag, 06.02.2018
 Karl-Apotheke, Karlstr. 18, ☎ 26740
 CentraVita Apotheke, Anna-Lauter-Str. 7, ☎ 35489678
 Hardt-Apotheke, Franz-Kafka-Str. 4, ☎ 9703111

Mittwoch, 07.02.2018
 Hauptpost-Apotheke, Kaiserstr. 156, ☎ 28603
 OK Apotheke, Südenstr. 47, ☎ 811218
 Drais-Apotheke, Moltkestr. 125, ☎ 551340

Donnerstag, 08.02.2018
 easyApotheke, Grünhutsstr. 1, ☎ 57049050
 Heldmann's Apotheke, Ettlinger-Tor-Platz 1, ☎ 464630
 Bergbahn-Apotheke, Bergbahnstr. 2 A, ☎ 497576

Freitag, 09.02.2018
 Sofien-Apotheke, Yorckstr. 29, ☎ 842323
 Charlotten-Apotheke, Ostendarfplatz 4, ☎ 890092
 Helena-Apotheke, Elbinger Str. 16 B, ☎ 683477