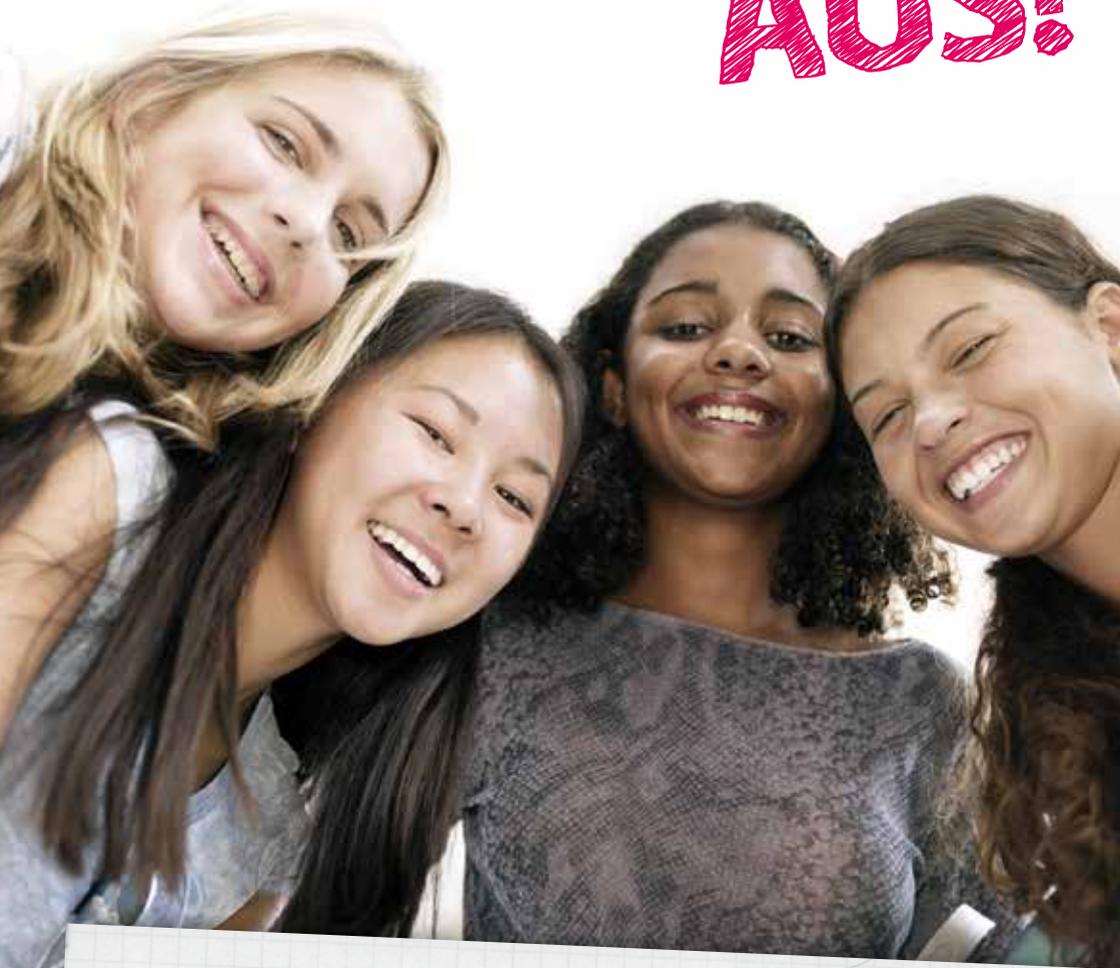


# ICH KENN MICH AUS!



## Gesundheitstipps für Mädchen

Wiener  
Gebietskrankenkasse

**wgkk**



## Gebrauchsanweisung

Gesundheit als Thema Nr. 1 bei Mädchen und Burschen?  
Glaubt man aktuellen Studien, so sind junge Menschen so gesundheitsbewusst wie noch nie.

In dieser Broschüre findest du Tipps, Infos und Anregungen von A wie Alkohol bis Z wie Zahngesundheit.

Viel Spaß beim Lesen wünscht dir  
das FEM Süd und MEN Team

## Danke:

Ganz besonderen Dank möchten wir unserer Fokusgruppe aussprechen, die mit ihrem Einsatz und ihren Rückmeldungen viel zu dieser Broschüre beigetragen hat: Ayse, Maja, Dorothea, Stephanie, Sara, Lisa, Emmi, Elena, Samuel, Al-Lester.

Einen herzlichen Dank auch unseren ExpertInnen, die uns mit ihrem Wissen zur Seite gestanden sind: Dr.<sup>in</sup> Susanne Heller (Gynäkologin), DSA Joachim Horak (Psychotherapeut), Dr. Patrick Kaiser (Urologe), Dr. Ata Kaynar (Mediziner), Dr.<sup>in</sup> Katharina Mitterer (Gynäkologin), Mag.<sup>a</sup> Daniela Kern-Stoiber (Psychologin, BOJA), DSA Bernd Kühbauer (Jugendarbeit Männerberatung), Dr. Michael Scholz (Urologe). Dank an Mag.<sup>a</sup> Angela Tunkel (Psychologin, Österreichische Gesellschaft für Familienplanung)!

Im Mädchenteil der Broschüre verwenden wir beispielsweise bei Ärzten und Ärztinnen zur Vereinfachung der Lesbarkeit nur die weibliche Form. Die Männer sind selbstverständlich stets mitgemeint.

# Inhaltsverzeichnis

1. Mein Körper, Sex und ich . . . .	4
2. Wa(h)re Schönheit . . . . .	18
3. Essen ohne stressen. . . . .	23
4. Alles was süchtig macht . . . . .	25
5. Ups and Downs. . . . .	30
6. Telefonnummern und Links . . . . .	32



## IMPRESSUM:

HerausgeberIn: Institut für Frauen- und Männergesundheit, Bastiengasse 36-38, 1180 Wien, ZVR-Nr. 650474385.  
Zweite Auflage August 2016.

Erstauflage gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft, des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ), des Wiener Programms für Frauengesundheit (FSW) und des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (BMAK).

Redaktion und Umsetzung: Mag. Romeo Bissuti, Mag.<sup>a</sup> Eva-Maria Hofbauer, Mag. Christof Moser, Mag. Stephan Schmidmayer, Mag.<sup>a</sup> Eva Trettler, Mag.<sup>a</sup> Hilde Wolf.

Fotos: fotosearch.de (Cover), fotolia.de, Archiv

Grafik: typothese.at

Druck: noch offen

2. Auflage 10.000 Stück

Wien, August 2016

# Mein Körper, Sex und ich

**Alle reden von der sogenannten Pubertät. Aber was ist das eigentlich? Manche sagen, es ist die Zeit, in der die Eltern schwierig werden, der Körper sich verändert und unterschiedliche Gefühle wahrgenommen werden.**

Im Allgemeinen beginnt die Pubertät mit ca. 10 Jahren und ist ungefähr mit 17 bis 18 Jahren abgeschlossen. Als Mädchen kommst du im Vergleich zu Buben etwas früher in die Pubertät. Aber vergiss nicht – jedes Mädchen, jede Frau ist anders. Ob du mit 10 oder 14 Jahren in die Pubertät kommst, lässt sich nicht vorhersagen.

Zu Beginn der Pubertät sind viele Dinge des Erwachsenseins noch weit entfernt: alleine wohnen, sich selbst versorgen, Auto fahren, Geld verdienen usw. Trotzdem wird dein Bedürfnis immer größer, über dich selbst zu bestimmen und stärker deine eigene Meinung zu vertreten. Oft weiß man nicht so genau, was man will, wie man über manche Dinge denken soll oder wie man überhaupt sein möchte. Das ist nicht immer einfach.

Rechtlich gesehen heißt erwachsen sein, dass man für sich selbst entscheidet und für sein Handeln und Verhalten verantwortlich ist. Krisen, Missverständnisse und Konflikte sind auf dem Weg dahin leider unausweichlich.



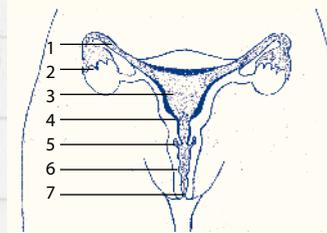
## Was tut sich in meinem Körper?

In deinem Gehirn gibt es eine kleine Drüse – die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse). Diese bestimmt den Beginn der Pubertät und steuert dein Leben lang die Produktion der Geschlechtshormone.

Natürlich ist dein Körper keine Maschine. Dein Wohlbefinden – ob du glücklich oder traurig bist – hat Einfluss auf deine Hormone.

Die Hypophyse bewirkt, dass vor allem in deinen Eierstöcken vermehrt Geschlechtshormone produziert werden, allen voran das Östrogen. Die vermehrte Produktion von Östrogen bewirkt nun, dass Hüften und Taille „runder“ werden, Brüste, Achsel- und Schamhaare zu wachsen beginnen.

## Innere Geschlechtsorgane



- 1 Eileiter
- 2 Eierstock
- 3 Gebärmutter
- 4 Gebärmutterhals
- 5 Muttermund
- 6 Scheide
- 7 Scheidenöffnung

Deine Scheide (auch Vagina genannt) ist die Verbindung von außen zur Gebärmutter, sie ist ca. 10 cm lang, sehr dehnbar (immerhin kann bei der Geburt ein Baby durch) und hat im Eingang sehr viele Nervenendigungen. Berührungen werden hier besonders intensiv wahrgenommen. An den Scheidenwänden im Inneren der Scheide befinden sich dagegen weniger Nerven, so dass du z.B. auch keinen Tampon spürst. Am Scheideneingang befindet sich das so genannte Jungfernhäutchen bzw. Scheidenhäutchen (Hymen). Für manche Mädchen ist es wichtig, bei der Hochzeit noch Jungfrau zu sein. Für manche hat dies wiederum keine Bedeutung. Die Österreichische Gesellschaft für Familienplanung (ÖGF) hat dazu eine mehrsprachige Broschüre herausgegeben. Unter [www.oegf.at](http://www.oegf.at) kannst du dich zu diesem Thema weiter informieren.

Die Scheide ist innen mit einer Schleimhaut ausgekleidet. So ist sie auch immer ein wenig feucht und die durchsichtige bzw. weiße Scheidenflüssigkeit verändert sich im Laufe deines Zyklus. Bei sexueller Erregung wird diese Flüssigkeitsproduktion enorm gesteigert. Umgangssprachlich sagt man auch, die Scheide wird „feucht“.

**TIPP:** Es ist wichtig, dass deine Scheide beim Sex sehr feucht ist. Bist du beim Geschlechtsverkehr nicht „feucht“, so kann es dir wehtun. Die Feuchtigkeit der Scheide - auch Lubrikation genannt - ist letztendlich ein (körperliches) Zeichen, ob du schon bereit für den Geschlechtsverkehr bist. Höre daher auf deinen Körper und auf dein Gefühl. Nicht feucht sein bedeutet auch, dass du noch nicht bereit bist. Eine kleine Menge an Gleitgel kann vielleicht auch helfen. Dieses bekommst du in Drogeriemärkten.

Am Ende der Scheide beginnt die Gebärmutter. Sie sieht wie eine kleine, auf den Kopf gestellte Birne aus. Sie ist auch sehr dehnbar. Ist eine Frau schwanger, wächst das Kind in der Gebärmutter heran, d.h. die Gebärmutter nimmt dann fast den ganzen Platz im Bauchraum ein und reicht bis zu den Rippen. Links und rechts der Gebärmutter hast du je einen Eileiter und am Ende der Eileiter die Eierstöcke.

## Äußere Geschlechtsorgane

Nimm doch einmal einen Spiegel zur Hand und sieh dir deine äußeren Geschlechtsorgane an. Du findest diese Idee ungewöhnlich? Warum?

Deine Geschlechtsorgane sollten ganz besonders wertvoll für dich sein! Du kannst damit Lust empfinden, Spaß haben, Freude erleben, schöne Momente genießen und letztendlich – wenn du willst – auch Kinder bekommen. Leider leben wir in einer Gesellschaft, in der vor allem die weiblichen Geschlechtsorgane noch ein großes „Tabu“ sind. Man(n)/frau spricht nicht darüber, geschweige denn, dass man sie sich ansehen oder berühren darf. Aber du darfst natürlich!

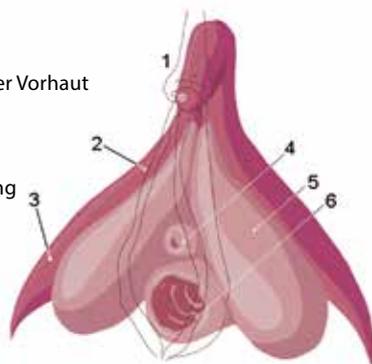


Zu den äußeren Geschlechtsorganen zählen die äußeren Scheidenlippen, welche die inneren Scheidenlippen umschließen (Viele sagen Schamlippen dazu, aber es gibt hier nichts zu schämen). Die äußeren kannst du auch daran erkennen, dass Haare darauf wachsen. Oft wirst du lesen, dass die äußeren Scheidenlippen auch als die größeren bezeichnet werden. Das muss nicht stimmen. Die äußeren sind manchmal größer oder auch kleiner, so kann die linke eine andere Größe haben als die rechte Scheidenlippe. Das ist alles ganz normal! Jedes Mädchen, jede Frau sieht anders aus.

Oben, wo dann die inneren Scheidenlippen zusammengewachsen sind, gibt es eine etwa perlengroße Erhöhung. Das ist der äußerlich sichtbare Teil der Klitoris, auch Kitzler genannt. Wie beim folgenden Bild erkennbar, ist die Klitoris größer als viele glauben.

### Die Klitoris

- ❶ Klitoris Spitze in der Vorhaut
- ❷ Schwellkörper
- ❸ Klitoris schenkel
- ❹ Harnröhrenöffnung
- ❺ Schwellkörper
- ❻ Scheidenöffnung



#### WUSSTEST DU, DASS ...

...das Wort Klitoris aus dem Griechischen kommt (kleitoris) und „kleiner Hügel“ bedeutet?

Die Klitoris besteht aus demselben Gewebe, das bei Jungen den Penis bildet. Ähnlich wie beim Penis schwillt auch die Klitoris bei sexueller Erregung an.

Deine Klitoris kann man als dein „Lustzentrum“ bezeichnen, dessen einzige Aufgabe darin besteht, schöne Gefühle zu erzeugen. Sie ist voller Nervenenden und dadurch der sensibelste Bereich für lustvolle Berührungen.

Unterhalb der Klitoris befindet sich die Harnröhrenöffnung, danach die Scheidenöffnung.

## Alles über deine Regel

Schon seit deiner Geburt befinden sich mehrere hunderttausend kleine Eizellen in deinen Eierstöcken. Ab der Pubertät reift einmal im Monat eine Eizelle heran. Rund um deine Eizelle ist ein mit Flüssigkeit gefülltes Bläschen – der Follikel. Ist die Eizelle „reif“, platzt der Follikel und das Ei „springt“ dabei heraus und wird von den Eileitern aufgefangen.



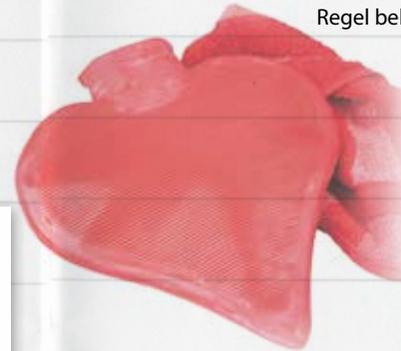
Nach dem Eisprung ist die Eizelle ca. 12 – höchstens 18 Stunden – befruchtungsfähig. Und das bedeutet, dass du in dieser Zeit auch schwanger werden kannst! Danach stirbt die Eizelle wieder ab. Die nicht befruchtete Eizelle wird dann mit der Gebärmutter schleimhaut – die sich durch die Hormone aufgebaut hat – als Menstruationsblut ausgeschieden.

Mit dem ersten Tag deiner Regel beginnt auch dein sogenannter Zyklus von Neuem. Dieser bezeichnet die Phase bis zu deiner nächsten Regelblutung (Menstruation). Du wirst sehen, anfangs ist der Zyklus noch recht unregelmäßig aber langsam wird er sich in einem gewissen Rhythmus einpendeln. So wirst du nun ca. alle 28 Tage deine Menstruation bekommen. Dein Zyklus kann aber genauso 35 Tage oder nur 25 Tage dauern. Bei jedem Mädchen ist es anders. Und jeden Monat passiert dann dasselbe in deinen Eierstöcken und in deiner Gebärmutter. Ca. 14 Tage nach dem Eisprung bekommst du die Regel.

**TIPP:** Schreib dir deine „Tage“ in deinen Kalender oder verwende eine der verschiedenen Apps, so wirst du auch nicht überrascht werden, wenn du deine Regel bekommst.

### Was hilft gegen Regelschmerzen?

- hinlegen und entspannen
- den Bauch sanft massieren
- Wärmeflasche oder Kirschkernkissen auflegen. Wenn du das Gefühl hast, dass Wärme die Schmerzen verschlimmert, versuch es einmal mit einem in ein Handtuch gewickelten Eisbeutel – auch das kann helfen.
- Leichte Bewegungseinheiten, zB. spazieren gehen oder Entspannungsübungen machen
- entkrampfende Tees trinken
- und wenn gar nichts hilft: Frag deine Ärztin nach einem Schmerzmittel.



Du kannst während deiner Regel alles machen, was für dich passt. Das heißt, es spricht nichts gegen Sport, Sex etc. Beachte aber, dass sich dein Zyklus auch verschieben kann. Stress in der Schule oder im Beruf, Liebeskummer, Sport, eine Reise oder ähnliches können deinen Zyklus durcheinander bringen.

### Tampon oder Binde?

Das kannst du alleine entscheiden. Wichtig ist, dass du dich wohl fühlst und es dir damit gut geht. Der Vorteil von Tampons ist, dass du damit schwimmen gehen und dich vor allem im Sport und in deiner Freizeit freier bewegen kannst.

#### WUSSTEST DU, DASS ...

...du während der Menstruation nur ca. 80 ml Blut verlierst? Das entspricht etwa einer halben Tasse.

Wenn du Schwierigkeiten hast, einen Tampon einzuführen, dann nimm einen Spiegel zur Hand. Wenn man das noch nie gemacht hat, ist es vielleicht nicht ganz leicht, den Scheideneingang zu finden. Oder du nimmst einen Tampon mit einem Applikator (Einführunghilfe). Da sitzt der Tampon perfekt, du spürst ihn gar nicht und deine Finger bleiben sauber. Der Tampon sollte nur etwa 4 Stunden in deinem Körper sein. Und keine Sorge: Dein Scheidenhäutchen wird durch einen Tampon nicht „beschädigt“.



## Let's talk about sex

Sex ist ein aufregendes und spannendes Thema. Kein Wunder, denn sexuelle Betätigung ist aufregend, lustvoll und ist eine einzigartige Form von Nähe zu anderen Menschen. Sex muss dabei nicht immer zu zweit stattfinden, und nicht immer zwischen Mann und Frau. Was dir Spaß macht und worauf du dich mit anderen Menschen einigst, ist deine ganz persönliche und intime Angelegenheit. Es ist wichtig, dass du beachtest, was du gut findest und was nicht, und dass du die Grenzen anderer Menschen respektierst.

## Selbstbefriedigung und Orgasmus

Der Orgasmus ist ein sehr intensives Gefühl, welches in Entspannung, Wohlbehagen und Zufriedenheit übergeht. Mädchen können sich zum Beispiel durch das Streicheln oder Massieren der Klitoris, der Schamlippen und auch der Scheide selbst befriedigen. Schau einfach, was dir gut tut und gefällt und gib dir und deinem Körper Zeit herauszufinden, wie es am Schönsten ist. Ob, wann und wie oft ein Mädchen beim Sex mit sich oder mit einem Partner/einer Partnerin zum Orgasmus kommt, ist ganz unterschiedlich. Bei manchen Mädchen geht es recht schnell, bei anderen dauert es wieder länger. Wenn du Sex mit deinem Partner/deiner Partnerin hast, schau aber darauf, dass auch dir der Sex Spaß macht und du Lust empfindest.

Sex ist nicht nur etwas, was man zu zweit machen kann – auch alleine, mit dir selber kannst du Sexualität erleben! Du lernst so deinen Körper kennen. Selbstbefriedigung ist weder verboten noch ungesund oder gefährlich.



## Grenzen setzen – Nein sagen

Als Frau ist es auch wichtig, deine eigenen Grenzen zu kennen und zu setzen. Du bestimmst, wer dich berühren darf und wer nicht! Niemand darf dich zu etwas zwingen, was du nicht möchtest.

Auch wenn du dir diese Momente der Zärtlichkeit schon immer erträumt und schön ausgemalt hast, kann es sein, dass du plötzlich körperliche Nähe nicht angenehm empfindest und nicht berührt werden möchtest. Das darf sein. Sprich mit deinem Partner/deiner Partnerin über deine Gedanken, Sorgen und Bedürfnisse.

### So schützt du deine Grenzen:

- Deine Bedürfnisse sind genauso wichtig wie die von anderen!
- Mach nichts, worauf du keine Lust hast!
- Lass dich zu nichts zwingen oder dich unter Druck setzen!
- Wenn du nicht magst, sage nein!
- Wenn du angefasst wirst und du das nicht möchtest, dann sag das der Person!
- Wenn du eingeladen wirst, verpflichtest du dich zu nichts!

## Ein kleines Sex-Lexikon für dich!

**Erogene Zonen:** Körperteile, deren Berührungen als besonders sexuell erregend empfunden werden (Lippen, Mund, Penis, Scheide, Brustwarzen etc.).

**Petting:** sexuell erregende körperliche Berührungen aller Art mit Ausnahme des Geschlechtsverkehrs selbst.

**Heterosexualität:** sich gefühlsmäßig und sexuell zu Menschen des anderen Geschlechts hingezogen fühlen (Frau – Mann).

**Homosexualität:** sich gefühlsmäßig und sexuell zu Menschen des gleichen Geschlechts hingezogen fühlen (Frau – Frau und Mann – Mann).

**Bisexualität:** sich gefühlsmäßig und sexuell zu beiden Geschlechtern hingezogen fühlen.

**Oralverkehr:** Liebkosen der Geschlechtsorgane mit dem Mund bzw. mit der Zunge.

**Fellatio** (umgangssprachlich „Blasen“): einen Jungen/Mann mit dem Mund befriedigen.

**Cunnilingus** (umgangssprachlich „Lecken“): ein Mädchen/eine Frau mit dem Mund befriedigen.

**Masturbation** (auch Onanie, onanieren oder masturbieren): Selbstbefriedigung, also Sex mit sich alleine.

**Analverkehr:** Geschlechtsverkehr, bei dem der Penis in den Darmausgang/After eingeführt wird.

**One-night-stand:** Sex mit jemandem, den man am selben Tag/am selben Abend kennen gelernt hat und danach voraussichtlich nicht mehr wieder trifft.

**Quickie:** sehr kurz dauernder Geschlechtsverkehr (von englisch „quick“ = „schnell“).

**Sadismus/Masochismus (Sado/Maso):** Verlangen danach, Schmerzen zuzufügen (Sadismus) oder zugefügt zu bekommen (Masochismus).

**Transsexualität:** Jemand, der den Körper des anderen Geschlechts annehmen möchte und sich im „falschen Körper“ fühlt.

**Transvestit:** Jemand, der die Kleidung des anderen Geschlechts trägt.

**Fetischismus:** Sich zu Dingen/Gegenständlichem sexuell hingezogen fühlen (z.B. Schuhe sexuell erregend zu finden).

**G-Punkt:** Stelle in der Scheide, die bei manchen Frauen besonders empfindlich ist. Benannt nach dem Gynäkologen Ernst Gräfenberg.

**Sexismus:** Benachteiligung oder Unterdrückung von Menschen aufgrund ihres Geschlechts.

**Transgender:** Wenn man sich weder eindeutig als Mann noch als Frau fühlt, sondern verschiedene Merkmale, die andere als typisch männlich/weiblich ansehen, kombiniert oder öfters wechselt - das kann das Verhalten, aber auch z.B. die Kleidung betreffen.

**Intersexuell:** Wenn man körperlich nicht eindeutig männlich oder weiblich ist, zum Beispiel eine Vagina hat, aber einen Penis statt der Klitoris.

**Libido** (lateinisch libido: Begehren, Begierde): Bedeutet so viel wie Lust und Begehren auf Sexualität.

**Koitus interruptus:** Dabei zieht der Mann seinen Penis aus der Scheide, bevor er zum Höhepunkt kommt. Achtung: Bereits vor dem Samenerguss können schon Spermien aus dem Penis kommen und in die Scheide der Frau gelangen. Das ist absolut keine Verhütungsmethode!

## Ab wann darf man Sex haben?

Um Kinder und Jugendliche vor unerwünschten sexuellen Handlungen zu schützen, gibt es gesetzliche Regeln. Wie bei vielen Gesetzen ist es nicht immer einfach, sie verständlich zu erklären. Grundsätzlich gilt aber:

Ab dem 14. Geburtstag ist Sex mit Geschlechtsverkehr erlaubt.

Diese Altersgrenzen gelten selbstverständlich für homo- und heterosexuelle Partner und Partnerinnen. Der Sex muss freiwillig und von beiden Seiten gewollt sein. Der Altersunterschied spielt hier keine Rolle.

### Davon gibt es Ausnahmen :

- Ist die jüngere Person 13 Jahre alt, die andere bis zu drei Jahre älter, ist der sexuelle Kontakt straffrei.
- Ist die jüngere Person 12 Jahre alt, die andere bis zu vier Jahre älter, sind sexuelle Kontakte ohne Geschlechtsverkehr (z.B. Petting) erlaubt.

Übrigens: bei [www.wienextra.at](http://www.wienextra.at) gibt es viele Informationen zu Deinen Rechten und dem Jugendschutz!

## Tut das erste Mal weh?

Viele erzählen, dass das erste Mal immer weh tut bzw. „weh tun muss“. Studien zeigen jedoch, dass das nicht zutrifft. Wenn du erregt genug, d.h. feucht bist, dann muss es überhaupt nicht wehtun. Das Scheidenhäutchen sagt nichts über die „Jungfräulichkeit“ aus. Es kann sein, dass du vielleicht gar keines hast. Es ist aber auch möglich, dass es so dünn ist, dass du ein Einreißen gar nicht spüren musst. Also brauchst du auch keine Angst davor zu haben.



## Was heißt lesbisch sein?

„Lesbisch sein“ bedeutet, dass du dich gefühlsmäßig und sexuell zu Mädchen und Frauen hingezogen fühlst. Viele Mädchen haben das Bedürfnis nach körperlicher Nähe untereinander ohne damit gleich lesbisch zu sein.

Ganz egal, ob du dich nun in einen Burschen oder in ein Mädchen verliebst, es ist alles gut und okay. Trotzdem ist es für viele nicht leicht, „anders“ zu sein. Deswegen brauchen viele Jugendliche, aber auch Erwachsene oft eine ganze Weile, um zu sich und zu ihrer Sexualität zu stehen.

## Pornografie

Vielleicht hast du dir schon mal einen Pornofilm oder pornographische Bilder angesehen, wahrscheinlich hast du auch schon viel darüber gehört. Und vielleicht hast du mal Lust, dir einen anzuschauen. Es spricht auch nichts dagegen, wichtig ist nur, dass du es selber möchtest und dich keiner dazu zwingt.

Viele Jugendliche glauben, durch „Pornos“ viel über die Sexualität zu lernen. Sie denken, man sieht darin, wie „alles funktioniert“. Die Lust auf Sex ist jedoch gespielt, die Bilder sind retuschiert und Szenen werden geschnitten. Gefühle wie Liebe, Leidenschaft, Vertrauen und Zuneigung kommen so gut wie gar nicht vor. Außerdem werden in „Pornos“ Frauen sehr oft als Lustobjekt dargestellt und sie müssen so tun, als würden sie unglaublich gerne alle Wünsche des Mannes erfüllen. Auch das entspricht natürlich nicht der Realität.

## Welches Verhütungsmittel ist das richtige für mich?

Prinzipiell unterscheidet man zwischen hormonellen und mechanischen Verhütungsmitteln. Es gibt kein Verhütungsmittel, welches man als „das Beste“ bezeichnen könnte. Wichtig ist, dass du damit zurecht kommst und du dich wohl fühlst.

### NICHT HORMONELLE VERHÜTUNGSMITTEL

#### Kondom

Das Kondom besteht aus einer dünnen „Haut“, die vor dem Sex über den steifen Penis gestreift wird. Es ist das einzige Verhütungsmittel, welches dich vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützt. Es ermöglicht auch die aktive Beteiligung des Burschen, ist praktisch frei von medizinischen Risiken und fast überall erhältlich (Supermärkte, Drogeriemärkte, Apotheken).

Achte bei Kondomen stets auf das Gütesiegel und die Haltbarkeit. Das Gütesiegel ist erkennbar durch das Zeichen „CE“, das Ablaufdatum ist durch eine Art Sanduhr gekennzeichnet. Außerdem darfst du nicht gleichzeitig mit dem Kondom ölhaltige Cremes verwenden, da sonst das Kondom nicht mehr schützt.



#### TIPP: Verwende am besten dein eigenes Kondom.

Denn du weißt, dass du es gut gelagert hast. Beim Aufmachen auf folgende Dinge aufpassen: Keine Schere, Zähne oder Messer verwenden und auch auf spitze Fingernägel achten!

Das Kondom wird nur einmal verwendet und dann im Mistkübel entsorgt!

#### Diaphragma

Das Diaphragma ist eine Gummikappe, die du mit einer Samen abtötenden Creme vor dem Sex in die Scheide einführst und vor den Muttermund (Öffnung der Gebärmutter) setzt. Dieses bekommst du von Frauenärztinnen. Wenn du mehr dazu wissen willst, frag in den Frauengesundheitszentren nach. Die Telefonnummern findest du im Mittelteil der Broschüre.



#### Kupferspirale

Die Spirale wird von der Frauenärztin in die Gebärmutter eingesetzt. Das Kupfer hemmt die Beweglichkeit der Spermazellen und verhindert damit eine Befruchtung. Du hast die Spirale 5 Jahre lang in der Gebärmutter, kannst sie aber jederzeit entfernen lassen.

## HORMONELLE VERHÜTUNGSMITTEL

Diese sind nur über deine Frauenärztin zu bekommen, da sie rezeptpflichtig sind. Oder du gehst in eine extra für Jugendliche eingerichtete Ambulanz (im Mittelteil findest du die Adressen). Hormonelle Verhütungsmittel wirken, indem sie den Eisprung verhindern oder den Eisprung verschieben. Außerdem können die Spermien weniger leicht in die Gebärmutter eindringen.

Allerdings kann es auch Nebenwirkungen geben, wie Gewichtszunahme, Migräne, Libidoverlust (d.h. keine oder geringere Lust auf Sex).

Überlege dir daher, wie du verhüten möchtest, die Frauengesundheitszentren helfen dir gerne weiter, wenn Du weitere Informationen brauchst.



### WUSSTEST DU, DASS ...

...Spermien bis zu 6 Tage in der Gebärmutter einer Frau befruchtungsfähig sind und die Eizelle bis zu 18 Stunden im Eileiter empfängnisbereit ist?

## Die Pille

Die Pille musst du täglich zur selben Uhrzeit einnehmen. Dafür hast du den Vorteil der hohen Sicherheit. Die Anwendung ist einfach und deine Regelschmerzen werden schwächer. Beachte, dass du z.B. bei Durchfall, Erbrechen oder der Einnahme von Antibiotika nicht mehr geschützt bist. Verhüte in diesem Monat zusätzlich mit Kondomen.

## Verhütungspflaster

Es ist wie ein normales Pflaster, welches du auf die Haut klebst. Nur befinden sich auf diesem Hormone. Das Verhütungspflaster musst du einmal in der Woche auswechseln. Du klebst es entweder auf deinen Po, auf deine Hüften oder auf deinen Oberarm. Die Hormone werden über die Haut aufgenommen.

## Vaginalring

Den Vaginalring kannst du selber in die Scheide einführen, er gibt dort Hormone ab. Einmal im Monat musst du den Ring auswechseln.



## Hormonimplantat

Das Hormonimplantat ist ein Stäbchen, welches dir auf der Innenseite des Oberarms eingesetzt wird. Es ist etwa so groß wie ein Streichholz und bleibt drei Jahre in deinem Körper.

## Hormonspirale

Die Hormonspirale wird von der Ärztin in deine Gebärmutter eingesetzt. Sie bleibt 5 Jahre lang in der Gebärmutter. Sie verhindert die Befruchtung der Eizelle.

## Dreimonatsspritze

Die Spritze bekommst du von deiner Ärztin alle drei Monate verabreicht.

Junge Mädchen und Frauen sollten die Dreimonatsspritze nur in Ausnahmefällen erhalten, da dadurch der Aufbau der Knochen gestört werden kann.

## Für den Notfall: Die Pille danach

Die Pille danach ist zur Einnahme nach dem Geschlechtsverkehr gedacht, wenn eine „Verhütungspanne“ passiert ist. Sie ist nur für den Notfall und nicht dazu geeignet, regelmäßig damit zu verhüten!

In Österreich sind 2 Arten der „Pille danach“ mit unterschiedlichen Wirkstoffen rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Einerseits jene mit Einnahme innerhalb von 72 Stunden/3 Tagen, andererseits jene die 120 Stunden/5 Tage nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr oder einer Verhütungspanne eingenommen werden können.

Je früher, desto besser!

Nur die „Pille-danach“, die innerhalb von 5 Tagen wirkt, kann den Eisprung auch noch kurz davor verschieben.

Nach dem Eisprung hat die „Pille-danach“ keine Wirkung mehr.



### WUSSTEST DU, DASS ...

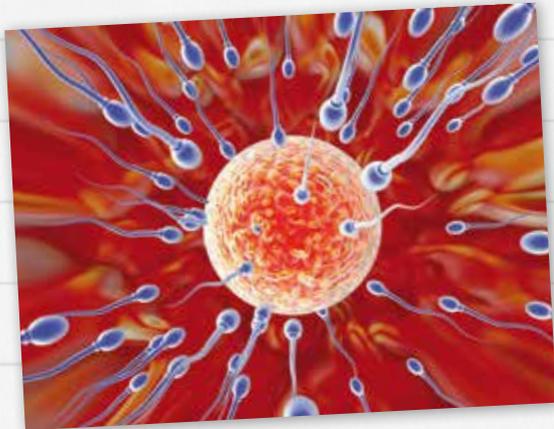
...die Pille danach rezeptfrei in Österreichischen Apotheken zu besorgen ist? Es gibt keine Altersbeschränkung bei Kauf und Einnahme, und es ist auch egal, ob weibliche oder männliche Personen diese kaufen.

## Ungewollt schwanger?

Wenn du Angst hast, schwanger zu sein, dann ist es das Wichtigste, ruhig zu bleiben. Es kann auch vorkommen, dass es ein „falscher Alarm“ ist. Um Sicherheit zu bekommen, kauf dir einen Schwangerschaftstest (zum Beispiel in der Apotheke).

Am besten ist es, wenn du jemanden hast, mit dem du reden kannst. Das kann vielleicht eine Freundin sein, dein Partner, deine Eltern oder jemand in einer Beratungsstelle.

Solltest du schwanger sein, gibt es eigene Stellen, die dir helfen, deine Gedanken zu sortieren, die nicht über dich urteilen, die dich zu nichts überreden wollen und die auch nichts von deinen Gedanken und Sorgen weitererzählen dürfen. Die Beratungen sind dort anonym und kostenlos. Im Mittelteil findest du die jeweiligen Adressen.



Solltest du dich zu einem Schwangerschaftsabbruch entschließen, so gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder wird bei einem kurzen Eingriff unter Vollnarkose oder mit einer örtlichen Betäubung (Lokalanästhesie) die befruchtete Eizelle abgesaugt. Der Eingriff dauert wenige Minuten. Weiters gibt es auch den medikamentösen Abbruch. Bei diesem werden an zwei verschiedenen Tagen Tabletten eingenommen, wodurch Blutungen ausgelöst werden. In beiden Fällen musst du nicht über Nacht bleiben, sondern kannst am selben Tag noch nach Hause gehen.

Einen Schwangerschaftsabbruch kannst du in Spitälern oder in Ambulatorien machen. Manche Frauenärztinnen führen diese auch in ihrer Ordination durch.

Solltest du dich entschließen, das Kind zu bekommen, findest du auch dafür im Mittelteil hilfreiche Adressen.

### Die rechtliche Situation:

Unter 14 Jahren brauchst du für einen Schwangerschaftsabbruch die Zustimmung deiner Eltern. In Österreich ist ein Schwangerschaftsabbruch ohne medizinischen Grund straffrei, wenn dies auf Wunsch der Frau geschieht und innerhalb der ersten 3 Monate nach Beginn der Schwangerschaft erfolgt. Davor muss ein ärztliches Beratungsgespräch stattfinden. Meistens wird der Eingriff jedoch nur bis zur bis zu 10 oder maximal 12 Wochen nach dem letzten Zyklus durchgeführt. Die Zeit für die Entscheidung ist also eher knapp. Beratung und Unterstützung bekommst du etwa in den Frauengesundheitszentren oder den First Love Ambulanzen.

## Was sind sexuell übertragbare Krankheiten?

Sexuell übertragbare Krankheiten werden oft als STD abgekürzt. STD bedeutet „sexually transmitted disease“. Durch Geschlechtsverkehr (vaginal, anal, oral) werden u.a. Viren, Bakterien bzw. Pilze von einem Körper zum anderen übertragen.

**Die wichtigste Information für dich vorweg: Ein Kondom schützt dich!**

Prinzipiell sind die meisten STDs (außer HIV und Hepatitis C), wenn sie rechtzeitig erkannt werden, gut zu behandeln (Antibiotika, Salben, usw.). Für die meisten STDs sind speziell Hautärztinnen zuständig. Diese haben viel Erfahrung und auch wenn es für dich vielleicht peinlich und unangenehm ist, ist es trotzdem sehr wichtig, dass diese Erkrankungen behandelt werden. Für Hautärztinnen ist es ganz normal, verschiedene Symptome zu sehen.

**Chlamydien:** Bei der Chlamydien-Infektion handelt es sich um die am häufigsten durch sexuellen Kontakt übertragene Krankheit. Viele Menschen sind angesteckt – ohne es zu wissen. Symptome erleben nur 25% der infizierten Mädchen: heller Ausfluss, Schmerzen beim Urinieren und im Unterleib.

**Pilze:** können über Geschlechtsverkehr übertragen werden. Pilze kannst du auch in Schwimmbädern, in der Sauna oder durch ein zu intensives Reinigen der Scheide bekommen.

**TIPP:** Deinen Scheidenbereich kannst du mit lauwarmen Wasser waschen, aber es gibt auch bestimmte Waschlotionen zur Reinigung deines Intimbereichs. Um die Anfälligkeit für Pilze zu mildern, kannst du auch regelmäßig Unterwäsche aus Baumwollfasern verwenden, diese ist sehr atmungsaktiv und man schwitzt weniger.

Als Symptome wirst du wahrscheinlich Schwellungen der Scheidenlippen, unangenehmen Ausfluss, und Juckreiz erleben. Pilze sind leicht zu behandeln, du bekommst von deiner Ärztin Cremes oder Zäpfchen.

**Herpes genitalis:** kannst du auch über Geschlechtsverkehr bekommen. Die Symptome sind Bläschen, Jucken, brennendes Gefühl im Bereich der Genitalien. Hast Du Dich einmal infiziert, kann es in Stress-Situationen immer wieder zu Symptomen kommen.

**Feigwarzen:** Die Übertragung erfolgt durch engen Körper-Kontakt (Haut-Haut-, Schleimhaut-Haut-, Schleimhaut-Schleimhaut-Kontakt) v.a. beim Geschlechtsverkehr. Typischerweise treten Feigwarzen, stecknadelgroße, blumenkohlartig aussehende „Wucherungen“ an den Scheidenlippen, der Scheide, am Penis und After auf. Feigwarzen werden entweder mit einer Creme oder chirurgisch entfernt.

**Tripper oder auch Gonorrhö:** wird durch ungeschützten Geschlechtsverkehr übertragen. Eine indirekte Übertragung durch die Hände ist nicht möglich. Mögliches Symptom ist: brennender Schmerz beim Urinieren.

**Syphilis:** ist durch ungeschützten Geschlechtsverkehr übertragbar. Als Symptome bemerkt man zunächst kleine schmerzlose Knoten, später Hautausschläge und Lymphknotenschwellungen.

**Hepatitis B:** ist auch durch Geschlechtsverkehr übertragbar. Meist bekommst du ein bis sechs Wochen nach der Infektion ein Grippegefühl verbunden mit Übelkeit, Fieber und eventuell Gelbsucht.

**Hepatitis C:** ist ebenfalls durch Geschlechtsverkehr übertragbar. Die Symptome sind ähnlich wie bei der Hepatitis B, allerdings gibt es leider keine Impfung dagegen.

**HIV/AIDS:** Man unterscheidet zwischen der HIV-Infektion und der AIDS-Erkrankung. HIV (Humanes Immundefizienz-Virus) ist ein Virus, das durch Blut (auch durch Menstruationsblut), Sperma und Scheidenflüssigkeit übertragen werden kann. Dieses Virus schwächt langsam und über viele Jahre ohne merkbare Symptome das Immunsystem und die Abwehrkräfte des Körpers. Erst wenn die Virenzahl im Körper massiv angestiegen ist, bricht die Krankheit aus. Mit Medikamenten kann man den Ausbruch der AIDS (Acquired immunodeficiency syndrome /englisch für „erworbenes Immundefektsyndrom“) Erkrankung verzögern und die Symptome lindern, aber nicht heilen.

## WICHTIG:

- Das Kondom schützt dich vor HIV/AIDS.
- Küssen, Umarmen, Händeschütteln sind ungefährlich
- HIV/AIDS kann jeden treffen!

### Wie kannst du erfahren, ob du HIV positiv bist?

In dem du einen Bluttest machst. Diesen kannst du kostenlos und anonym bei der AIDS Hilfe machen. Die Adresse bekommst du unter [www.aids.at](http://www.aids.at). Du findest dort auch viele weitere wichtige Informationen.

### Kannst du von deinem Freund/deiner Freundin einen Test verlangen?

Selbstverständlich! Das hat nichts mit Misstrauen sondern mit Verantwortung zu tun!

GIB AIDS  
KEINE  
CHANCE

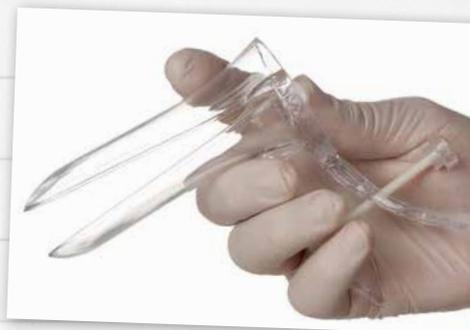
## Alles rund um den Besuch bei der Frauenärztin (Gynäkologin)

Du kannst mit deiner Gynäkologin alle Fragen zu Verhütung, Sex, Vermeidung von sexuell übertragbaren Krankheiten, Schwangerschaft, Regelbeschwerden usw. besprechen. Es gibt auch speziell für Jugendliche Ambulanzen, wo du ganz nach deinen Bedürfnissen betreut und untersucht wirst! Im Mittelteil findest du den Link zu den „First Love Ambulanzen“. Oder vielleicht kann dir eine Freundin oder auch deine Mutter eine gute Ärztin empfehlen.

### Was passiert bei der Frauenärztin?

Du kennst sicher den „berühmten Stuhl“ der Frauenärztinnen. Du setzt dich auf den Stuhl. Du legst die Unterschenkel in zwei dafür vorgesehene Vorrichtungen, so dass die Ärztin dich dann untersuchen kann.

Mit einem vorgewärmten, etwa zweifingerbreiten Einweg-Spekulum (siehe Bild: Einweg-Spekulum aus Plastik) fährt die Ärztin vorsichtig in deine Vagina. Das tut aber nicht weh! So kann sie mit einem etwas längeren Stäbchen Proben des Scheidensekrets und einen Abstrich deines Gebärmutterhalses entnehmen. Anhand dieser Proben kann die Frauenärztin feststellen, ob alles in Ordnung ist.



Um die Gebärmutter und die Eierstöcke abzutasten, zieht die Frauenärztin einen Handschuh über und fährt mit einem oder zwei Fingern in die Vagina. Die zweite Hand legt sie auf deinen Bauch und tastet mit beiden Händen (einer innen und einer außen) die Eierstöcke ab. Auch das tut nicht weh! Einige Ärztinnen verwenden auch ein Ultraschallgerät, um die Gebärmutter und die Eierstöcke zu untersuchen.

**TIPP:** Wenn dir das Entkleiden unangenehm ist, ziehe an diesem Tag einen weiten Rock an, den du für die Dauer der Untersuchung einfach hochschieben kannst. Für die Untersuchung entblößt du nur den Unterkörper, du bist nie ganz nackt.

### HPV-Impfung

Humane-Papilloma-Viren (HPV) sind weit verbreitete Viren, mit denen sich sowohl Jungs/Männer als auch Mädchen/Frauen infizieren können. Es gibt viele HPV-Typen. Diese können durch sexuelle Kontakte, aber auch durch einfache (Haut-)Kontakte übertragen werden. Einige davon gelten auch als Auslöser für Gebärmutterhalskrebs. Seit ein paar Jahren gibt es die Möglichkeit einer Impfung gegen einige HP-Viren. Der Impfstoff wird für Mädchen/Frauen und Burschen/Männer zw. 9 und 26 Jahren empfohlen. Die Impfung besteht aus zwei bzw. drei Teilimpfungen und ist vor allem vor dem ersten Geschlechtsverkehr (vor einer Ansteckung) wirksam. (Derzeit gibt es drei HPV-Impfstoffe, die gegen 2, 4 oder 9 HPV-Typen schützen.)

Die Impfung ist NICHT zur Behandlung von Gebärmutterhalskrebs oder dessen Vorstufen geeignet, sondern dient ausschließlich zur Vorbeugung! Regelmäßige Untersuchungen bei Frauenärztinnen helfen Frühformen von Gebärmutterhalskrebs rechtzeitig zu entdecken! Für Kinder und Jugendliche werden die Kosten der Impfung (im Rahmen des „HPV-Kinderimpfprogramms“) übernommen. Genauere Informationen bekommst du bei deiner Ärztin.

**ACHTUNG:** Ein guter Schutz ist ein Kondom!  
Nachdem HPV auch durch Hautkontakt übertragen werden kann, ist die Impfung wahrscheinlich der beste Schutz.





# Wah(h)re Schönheit

Schönheitsideale verändern sich. In verschiedenen Zeiten und in anderen Kulturen gab und gibt es unterschiedliche Vorstellungen davon, was schön ist. Natürlich wollen wir nicht aus der Rolle oder aus der Norm fallen. Ein schönes Zitat von Oscar Wilde beschreibt ganz schön unsere Verschiedenheit und Einzigartigkeit: „Sei du selbst, denn alle anderen sind schon vergeben!“

## WUSSTEST DU, DASS ...

... Schönheits OPs an Brust, Po oder Bauch ein gutes Körpergefühl nicht herzaubern können? Und jeder operative Eingriff hat auch seine Risiken!

... Barbie, wenn sie eine richtige Frau wäre, auf allen Vieren kriechen müsste – mit ihren Proportionen ist es unmöglich, aufrecht zu gehen?

... es drei Milliarden Frauen gibt, die nicht wie Supermodels aussehen, und nur 8, die wie eins aussehen?

... die Models in Zeitungen und auf Plakaten stark retuschiert sind?

... vor 20 Jahren die Models 8 % weniger als die „Durchschnittsfrau“ wogen? Heute wiegen sie 23 % weniger.

Du siehst also, Schönheit ist wirklich Ansichtssache. Es ist letztendlich wesentlich wichtiger, wie du mit dir und deinem Körper umgehst.

## Solarium, Sonne & Co

Viele Jugendliche gehen gerne ins Solarium, um braun zu sein, oft hört man aber auch, dass es ungesund ist. Stimmt das? Viele Hautärztinnen raten eher davon ab. Man sollte nicht öfter als 1 – 2 mal im Monat ins Solarium gehen. Wenn du dich zu oft der künstlichen Sonne aussetzt, dann steigt dein Hautkrebsrisiko an. Du bekommst auch mehr Muttermale und deine Haut altert schneller.

Auch im Sommer kann Sonnenbaden Spaß machen, achte aber auch hier auf genügend Schutz. Die Sonne zur Mittagszeit solltest du besser vermeiden und verwende ausreichend Sonnencreme.

### TIPPS:

- Setze im Solarium eine Schutzbrille auf.
- Kläre dein individuelles Risiko bei der Hautärztin ab, besonders, wenn du helle Haut oder viele Muttermale hast, ist Vorsicht geboten.

## Zahngesundheit

Schönheit bedeutet vor allem auch, gepflegte Zähne zu haben. Zweimal täglich Zähne putzen und regelmäßig zur Zahnärztin gehen ist die Basis dafür. Zahnseide und Mundduschen können helfen die Zahnzwischenräume zu reinigen, in denen sich Bakterien und schädliche Keime ansammeln können. Bei festsitzenden Zahnsparagangen musst du besonders gut auf die Pflege achten. Für Speisereste eignen sich Interdentalzahnbürstchen (bekommst du im Drogeriefachhandel), statt Zahnstochern.



**TIPP:** Manche Menschen fürchten sich vor dem Zahnarztbesuch. Einige Zahnärztinnen arbeiten deshalb z. B. mit Hypnose- und Entspannungstechniken.

### Bleaching – weiß um jeden Preis?

Bleaching bedeutet, dass die Zähne mit chemischen Mitteln aufgehellt werden. Dies kann jedoch Nebenwirkungen haben. Der Zahnschmelz kann erweichen und es besteht die Gefahr, dass die Zähne brechen, außerdem können sie schmerzempfindlicher werden. In Apotheken und Reformhäusern bekommt man Substanzen zum Aufhellen. Zahnärztinnen raten aber davon ab. Zähne sollten nicht in Eigenregie aufgehellt werden, sondern nur von Zahnärztinnen, denn diese wissen, wie solchen Nebenwirkungen vorgebeugt werden kann. Aus gesundheitlichen Gründen ist das Aufhellen der Zähne nicht nötig.

## Deos, Körpergeruch und Co.

Dein Körpergeruch ändert sich in der Pubertät, deine Duft- und Schweißdrüsen werden in dieser Zeit besonders angeregt. Das ist ganz normal. Du wirst nun mehr schwitzen und es wird wohl auch intensiver riechen. Du solltest dich einfach regelmäßig waschen und täglich deine Unterwäsche und deine Socken wechseln. Deos helfen auch gut gegen Körpergeruch.

### Deos mit Aluminium?

Schweißmindernde, anti-transpirante Deos enthalten häufig Aluminium-Salze. Durch die Anwendung dieser verengen sich die Schweißdrüsen und die Schweißproduktion wird zeitweise gemindert. Über die Haut gelangen die Aluminiumsalze in den Körper. Es kann zu allergischen Reaktionen kommen. Außerdem wird ein Zusammenhang mit von Krebs diskutiert. Zwar gibt es derzeit noch keine eindeutigen wissenschaftlichen Beweise dafür, aber immer mehr Menschen sind verunsichert und suchen nach Alternativen.

Aluminiumhaltige Deos sollten jedenfalls nicht auf frisch rasierte Achseln aufgetragen werden. Durch die Rasur kann die Haut verletzt werden und dadurch mehr Aluminium in den Körper gelangen. Es gibt jedoch auch gute Alternativen!

### Was tun gegen unreine Haut?

In der Pubertät kommt es durch die Hormonumstellung bei vielen Jugendlichen vermehrt zu unreiner Haut und Pickeln. Das kann sehr belastend sein. Was kannst du dagegen tun?

Verwende für deine Gesichtereinigung keine normale Seife und wasche dein Gesicht nicht zu oft – das trocknet aus und verursacht letztendlich nur noch mehr Pickel. Verwende pH-neutrale Produkte (steht auf der Verpackung). Und wenn die Haut sehr trocken ist, dann kannst du sie mit einer Pflegecreme behandeln. Du kannst aber auf alle Fälle Make-up und Abdeckstifte (in deinem Hautton in Drogeriemärkten erhältlich) verwenden. Diese schaden nicht!

Vergiss aber nicht aufs gründliche Abschminken – dafür gibt es sanfte Reinigungsprodukte. Wird deine Haut gar nicht besser, dann suche eine Hautärztin auf. Diese kann dir helfen.

### Haarpflege

Je nach Haartyp gibt es eigene Shampoos, Kuren und andere Pflegeprodukte. Hast du eher fettiges Haar, dann kannst du es auch ruhig täglich waschen, aber achte dann auf ein besonders mildes Shampoo. Ist dein Haar trocken und spröde und fliegt ständig herum? Dann hilft es vielleicht, die Bürste mit ein bisschen Haarspray zu besprühen und dann deine Haare zu kämmen. Kokoscreme (aus Drogeriemärkten) kann teure Kuren ersetzen. Du massierst ein wenig davon einfach in die Haarspitzen. Wenn du deine Haare regelmäßig glätten willst, verwende bitte dazupassende Sprays oder Kuren, damit dein Haar nicht spröde wird und die Spitzen abbrechen.

Es gibt den Trend, (fast) alle Körperhaare zu entfernen. Also die Haare in den Achseln, an den Beinen und in der Bikinizone. Ob du das auch machen möchtest, bleibt ganz dir überlassen. Du kannst die Haare einerseits rasieren, dazu brauchst du einen Rasierer und Rasierschaum. Enthaarungscremen gibt es auch, diese können manchmal allergische Reaktionen hervorrufen oder zu Hautreizungen führen.

Du kannst deine Haare auch epilieren. Das heißt, das ganze Haar wird mit einem speziellen Gerät mit der Wurzel entfernt.

## Pimp up your body!

Nach langem Sitzen in der Schule tut Bewegung richtig gut und es macht auch Spaß! Der Körper fühlt sich gut an und man hat danach auch mehr Energie! Egal ob mit dem Hund rausgehen, im Park Freundinnen und Freunde treffen oder Trainieren gehen. Das Wichtigste ist, Spaß dabei zu haben!

#### WUSSTEST DU, DASS ...

... körperliche Aktivität das psychische Wohlbefinden steigert? Körpereigene „Glückshormone“ werden dabei ausgeschüttet. Das heißt, du kannst damit innere Unruhe, Antriebslosigkeit und Niedergeschlagenheit verbessern. Du wirst bei genügend Bewegung weniger krank, und es wurde auch festgestellt, dass Mädchen, die Sport betreiben, weniger Regelschmerzen haben.

#### TIPPS:

- Es gibt mittlerweile auch eigene Fitnessstudios nur für Frauen!
- Viele Sportvereine bieten Schnupperstunden an. Gemeinsam mit FreundInnen macht Bewegung noch mehr Spaß.
- Auch durch Tanzen kannst du dich gut fit halten.
- Wenn du mehr Bewegung in den Alltag einbauen möchtest, dann probier doch mit dem Rad in die Schule/in die Arbeit zu fahren.

### Tattoos

Tattoos sind mittlerweile schon weit verbreitet. Bei der Entscheidung, dir ein Tattoo machen zu lassen, solltest du dir viel Zeit nehmen. Du wirst es ein Leben lang tragen und was jetzt noch cool ist, gefällt dir vielleicht schon bald nicht mehr. Überleg dir, ob du eventuell bei deinem (zukünftigen) Arbeitsplatz damit Schwierigkeiten bekommen könntest. Und wie wird dein Umfeld, deine Familie reagieren? Daher sollte sowohl die Stelle der Tätowierung als auch das Motiv sehr gut überlegt sein. Von einem Tattoo im Gesicht und an den Händen ist abzuraten.



### **Gesetzliche Regelungen:**

Solange du noch nicht volljährig bist, darfst du dich auch nicht ohne Zustimmung deiner Erziehungsberechtigten tätowieren lassen! Zusätzlich musst du selbst schriftlich einwilligen. Diese Einwilligungspflicht entfällt bei Minderjährigen zwischen 14 und 18 Jahren, wenn zu erwarten ist, dass die gepiercte Stelle innerhalb von 24 Tagen heilt. Das Piercen von Minderjährigen unter 14 Jahren ist generell verboten

Achte auf hygienische Maßstäbe, lass dich umfangreich über Risiken und mögliche Spätfolgen beraten. Seriöse Tätowiererinnen werden keine Scheu haben, dich aufzuklären. Mach dir auch ein genaues Bild vom Studio. Sauberkeit sollte selbstverständlich sein. Mach keine Geheimnisse aus deinem Gesundheitszustand und etwaigen Allergien.

### **Was passiert beim Tätowieren?**

Nachdem deine Haut mit Desinfektionsmittel gereinigt ist, wird mit Nadeln einige Zehntel-millimeter tief in der Haut ein Bild deiner Wahl hinterlassen. Danach wird die Hautstelle wieder desinfiziert und die Tätowierung wird mit einer Heilsalbe und einer Schutzfolie verbunden.



### **Piercing und Flesh-Tunnel**

Tattoos und Piercings gelten rechtlich als operativer Eingriff und sollten daher auch nicht unterschätzt werden. Das Gesetz sagt, dass du dich ab 14 ohne Zustimmung deiner Eltern piercen lassen darfst.

Wie beim Tätowieren solltest du dir auch bei einem Piercing und Flesh-Tunnel genau überlegen, warum du das haben möchtest. Spürst du Druck von Freundinnen? Ist es eine Mutprobe? Oder möchtest DU es und freust dich schon sehr darauf? Denn das sollte letztendlich der einzige Grund für dich sein!

### **Was passiert beim Piercen?**

Nachdem die zu piercende Körperstelle desinfiziert worden ist, wird der Ein- und Austrittspunkt des Piercings mit einem Stift markiert und mit einer Zange fixiert. Die Piercingnadel wird auf der markierten Stelle angesetzt und durch das Gewebe durchgeführt. Die Nadel wird sekundenschnell durch die Haut gestoßen und dann sofort wieder entfernt. Anschließend wird der Schmuck durch den Stichkanal gezogen. Die Wunde wird wieder desinfiziert.

### **Leider kann es auch beim Piercen zu Komplikationen kommen:**

- Bei Missachtung von hygienischen Maßnahmen kann es auch hier zu einer Infektion mit HIV oder Hepatitis B und C kommen.
- Nicht jeder Körper „verträgt“ ein Piercing, es kann abgestoßen werden oder es wächst heraus. In solchen Fälle musst du immer eine Ärztin aufsuchen.
- Bei einem Brustpiercing kann es zu einer Schädigung der Milchausflüßgänge kommen, beim Genitalpiercing werden mögliche Eintrittspforten für HI-Viren oder Hepatitis B und C geschaffen. Auch können Hautnerven geschädigt werden, wodurch das Lustempfinden verringert wird.

22 Wenn du noch weitere Fragen hast, kannst du unter [www.wienextra.at](http://www.wienextra.at) eine Broschüre zum Thema Tattoos & Piercings bestellen oder runterladen.

# Essen ohne stressen

**Tja, das mit dem Essen ist schon so ein Thema, überall hört man, was man alles essen soll, kann, muss. Da stellt sich die Frage, was man überhaupt noch essen darf oder was nicht? Viele Mädchen und junge Frauen machen sich eine Menge Gedanken darüber. Wichtig ist die Ausgewogenheit!**



Wenn du dich gesund ernähren möchtest, dann kannst du vielleicht folgende Tipps beachten:  
Iss viele Vollkornprodukte. Diese sättigen, da sie dem Körper langsamer Energie abgeben. Aber beachte, nur weil es dunkles Gebäck oder Brot ist, heißt es nicht, dass es aus Vollkorn ist. Oft ist das Mehl nur eingefärbt. Wenn du also ganz sicher gehen möchtest, dann frag nach oder lies genau die Inhaltsstoffe. Energy Drinks geben für kurze Zeit Energie, beinhalten aber viel Zucker (250ml enthalten bis zu 10 Stück Zuckerwürfel) und Konservierungsstoffe. Wer Energie braucht, kann z.B. Nüsse essen!

### **WUSSTEST DU, DASS ...**

...man am Tag ca. 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen sollte? Eine ganze Menge, oder? Am besten sind Wasser, ungesüßte Tees oder verdünnte Fruchtsäfte. Das kurbelt den Kreislauf an, verhindert Heißhungeranfälle und macht munter.

... in Fertigprodukten für die Konservierung Zucker zugesetzt wird? Beachte aber: in Säften, selbst in Apfel- oder Orangensäften ist eine Große Menge an Zucker enthalten. Selbst wenn es Säfte „ohne Zuckerzusatz“ sind, ist dennoch Fruchtzucker enthalten. In einem Liter Apfelsaft können bis zu 30 Zuckerwürfel stecken!

Versuche 5 mal am Tag Obst und Gemüse zu essen. Vielleicht als Zwischenmahlzeit, als Nachspeise oder auch als Beilage. Mit Obst und Gemüse tust du dir und deinem Körper gut.



### **WUSSTEST DU, DASS ...**

...50% der Jugendlichen eine Packung Chips am Tag essen? Das bedeutet so viel, wie fünf Liter Speiseöl in einem Jahr zu trinken. Iss lieber auch kleinere Portionen und dafür öfter. Der Magen weiß erst nach einer halben Stunde, dass er satt ist. Frisch gekochte Speisen schmecken besonders gut und man weiß auch, was drinnen ist!

## Was bringen Diäten?

Um Gewicht zu reduzieren, machen viele Mädchen eine Diät. Oft sind die Effekte nur von kurzer Dauer und manchmal sogar gesundheitsschädlich. Wenn du deinem Körper weniger Kalorien zuführst, glaubt er, du bist in einer Krise und schaltet auf „überleben“ – also schraubt er seinen Kalorienverbrauch runter. Aber danach nicht mehr wieder hinauf! Du isst nun wieder normal weiter – viel zu viel für den „Überlebenden“, also nimmst du sofort wieder zu. Und meistens auch noch mehr, als du abgenommen hast. Das ist der berühmte Jo-Jo-Effekt!

## Lust und Frust mit dem Essen

Essen kann ein wunderbares Genussmittel sein, aber auch zu einer Droge werden. Für manche besteht die Sucht darin, nicht mehr zu essen (Anorexia nervosa) – für andere wieder extrem viel zu essen (Binge eating) – und wieder andere essen und erbrechen anschließend, weil sie panische Angst haben zuzunehmen (Bulimia nervosa).

Es gibt unterschiedliche Gründe, warum manche Menschen eine Essstörung entwickeln und andere wieder nicht. Eigentlich liegen immer psychische Probleme dahinter. Schwierigkeiten in der Familie, in der Schule, Einsamkeit, Gewalterfahrungen, großer Leistungsdruck oder ähnliches können einem schon ganz schön zusetzen.

Bei der **Esstörungshotline (Tel: 0800 20 11 20)**

kannst du Hilfe und Rat bekommen. Diese Telefonnummer ist kostenlos und anonym.

Außerdem gibt es eine Reihe an Beratungsstellen, die dir weiterhelfen können. Die Adressen findest du im Mittelteil.

Unterschätze Essstörungen nicht, denn Magersucht hat langfristig die höchste Sterblichkeitsrate aller psychiatrischen Erkrankungen (18 % nach 20 Jahren und 20% nach 30 Jahren).

### WUSSTEST DU, DASS ...

...allein in Wien für mehr als 2.000 Mädchen und rund 100 Burschen ein akutes Risiko besteht, an Magersucht oder Bulimie zu erkranken?  
...90 bis 97% der von Essstörungen Betroffenen Mädchen und junge Frauen sind?

# Rausch und Sucht

## Rausch

Als Rausch wird ein ganz besonderes Glücksgefühl oder ‚High‘ bezeichnet, das meist durch Substanzen wie Alkohol, Cannabis oder anderen Mitteln herbeigeführt wird. Die Grenzen von unbedenklichem zu gefährlichem Verhalten sind fließend und nicht immer leicht zu erkennen. Wenn sich jemand aus Deinem Umfeld Sorgen macht, kann das ein wichtiges Warnsignal sein.

## Sucht

Als Sucht wird eine Abhängigkeit von Substanzen oder bestimmten Verhaltensweisen bezeichnet, die körperlichen und psychischen Folgen können sehr schlimm sein. Alkohol, Nikotin, Kokain oder Heroin zählen zu den häufigsten Substanzen, die süchtig machen. Kaufsucht, Internetsucht und Spielsucht sind Süchte, bei denen man von einem bestimmten Verhalten abhängig ist.

## Suchtmittel/Drogen

Drogen (auch oft psychoaktive Substanzen genannt) können kurzfristig helfen, high zu sein, einen Kick zu erleben oder Spannungen, die man spürt, zu mildern. Bei vielen Drogen braucht man mit der Zeit eine höhere Dosis um eine Wirkung zu spüren.



## Zigaretten/Nikotin

### Nikotin

Nikotin, das beim Rauchen inhaliert wird, führt schnell zu starker Abhängigkeit und vermittelt kurzzeitig das Gefühl, entspannter und konzentrierter zu sein.

### E-Zigaretten

E-Zigaretten erfreuen sich steigender Beliebtheit. Dabei werden die Stoffe verdampft und nicht, wie bei herkömmlichen Zigaretten, verbrannt. Nichtsdestotrotz sind diese schädlich, da die Gefährlichkeit von vielen Inhaltsstoffen noch gar nicht erforscht ist.

### Shisha

Eine Shisha (auch Sheesha) ist eine Wasserpfeife arabischen Ursprungs. In der Shisha wird meist Tabak mit Fruchtaroma oder ähnlichen Geschmacksrichtungen geraucht. Der Rauch wird zunächst durch ein mit Wasser gefülltes Gefäß (Bowl) gezogen. Dadurch wird der Rauch gekühlt und kann daher tiefer inhaliert werden, weil der Rauch weniger im Hals kratzt. Dies ist jedoch noch ungesünder als Zigaretten zu rauchen, da der Rauch länger und tiefer inhaliert wird und damit mehr Teer und Kohlenmonoxid in die Lungen gelangt.

**Die Abhängigkeit** bei regelmäßigem Rauchen ist gerade bei Jugendlichen sehr schnell erreicht. Mit 14 Jahren reichen dafür schon ein paar Wochen für eine vielleicht lebenslange Sucht. Wasserpfeifen (sog. Shishas) sind übrigens noch schädlicher als Zigaretten.

# Alkohol

Alkohol ist in unserer Gesellschaft das wohl am weitest verbreitete Rauschmittel. Die Grenzen von Genuss zur Sucht sind deshalb oft nur sehr schwer einzuschätzen. Da Alkohol im Grunde genommen ein Zellgift ist, richtet er im Körper sowohl bei Überdosierung als auch bei langfristigem Gebrauch schwere Schäden an. Diese Schädigungen können sich erst schleichend und dann akut auf Gehirn, Herz, Leber, Nieren und Samen auswirken.

In Wien darfst du vom Gesetz her erst ab 16 Jahren Alkohol trinken. Je früher man sich an regelmäßiges Trinken gewöhnt, desto höher ist die Gefahr vom Alkohol abhängig zu werden.



## Folgen von Alkohol

- Schon ab 0,2 Promille hast du Konzentrationsstörungen.
- Bei 0,5 Promille verdoppelt sich die Gefahr eines Verkehrsunfalls.
- Ab 1 Promille beginnst du zu lallen, dein Gleichgewicht ist stark gestört und deine Hör- und Sehfähigkeit ist stark eingeschränkt.
- Ab 3 Promille wird dein Puls schwach, du hörst es nicht mehr, wenn du angesprochen wirst und kannst auch nicht mehr aufgeweckt werden.
- Ab 4 Promille bist du im Koma, dies kann zu Atemstillstand und zum Tod führen.

### WUSSTEST DU, DASS ...

...die Promillegrenze für Mopedlenker bis zum 20. Lebensjahr in Österreich 0,1 Promille beträgt? Wer dagegen verstößt hat mit empfindlichen Strafen zu rechnen. Dabei sollte man auch den Restalkohol, z.B. von einer Party am Vorabend, nicht vergessen.

## Hart am Limit: Komasaufen

Immer wieder geschieht es, dass Jugendliche sich mit zu viel Alkohol ins Koma trinken, was auch tödlich enden kann. Fast immer sind es Schnäpse und andere hochprozentige Alkoholika die für diese schwere Vergiftung sorgen. Damit solltest du also besonders vorsichtig umgehen.

## Wie erkennst du, ob dein Alkoholkonsum gefährdend ist?

- Wenn du Alkohol trinkst, obwohl du es eigentlich gar nicht mehr genießen kannst.
- Wenn du regelmäßig trinkst, um Sorgen zu vergessen.
- Wenn du das Gefühl hast, du kannst gar nicht mehr aufhören zu trinken, obwohl du es lieber tun würdest.
- Wenn es schwierig ist, einen Tag ohne Alkohol zu verbringen.

### WUSSTEST DU, DASS ...

...dass nach Schätzungen bei einem Vollrausch etwa 10 Millionen Gehirnzellen absterben?



## ILLEGALE SUCHTMITTEL/DROGEN

# Cannabis, Haschisch und Marihuana

Cannabis ist vermutlich die in Österreich am häufigsten konsumierte illegale Substanz. Der Hauptwirkstoff ist (delta-9-) Tetrahydrocannabinol (THC), der sich in der Cannabis-Pflanze bildet. Als Marihuana, auch „Gras“ oder „Ganja“ genannt, bezeichnet man die getrockneten Blüten und Blattspitzen der Pflanze, zu Platten gepresst ist es auch als „Dope“ oder „Shit“ im Umlauf. Gras und Haschisch wird meist in einer selbstgedrehten Zigarette (Joint) geraucht, kann aber auch in Speisen oder Tees verarbeitet werden.



## Wie wirkt Cannabis?

Die Wirkung ist sehr unterschiedlich - das Denken und die Gefühle ändern sich, meistens hat man das Gefühl, alles intensiver zu erleben. Heiterkeit, Euphorie oder erhöhte Sensibilität der Sinneswahrnehmungen kann ebenso eine Wirkung sein, wie Ängstlichkeit und Verwirrung sowie Einschränkung der körperlichen Koordinations- und Orientierungsfähigkeit. Die Augen sind gerötet, die Herzfrequenz steigt, der Blutdruck kann abfallen und die Körpertemperatur sinkt. Beim regelmäßigen Konsum von Cannabis sind Störungen der Merkfähigkeit, der Konzentration und ein Leistungsabfall möglich. Cannabis kann zu intensiven paranoiden Gefühlen (Verfolgungswahn) führen, besonders bei hochgezüchtetem Glashaus-Cannabis.

## Was kann ich tun, wenn jemand unter Drogen ängstlich oder panisch ist?

- Bring die Person an einen ruhigen Ort mit wenig Menschen
- Öffne beengende Kleidung.
- Sprich beruhigend mit der anderen Person und versuche, eine ruhige und gelassene Haltung zu vermitteln.
- Vitamin C hilft dabei THC schneller auszuschleiden und wieder „runterzukommen“.

### WUSSTEST DU, DASS ...

...Cannabis die Zeugungsfähigkeit der Spermien stark beeinträchtigt? Cannabis kann Männer über einen längeren Zeitraum sogar unfruchtbar machen.

## Stimmt es, dass Cannabis nicht abhängig macht?

Die körperliche Abhängigkeit von Cannabis ist meist nicht besonders hoch, allerdings kann eine intensive psychische Abhängigkeit entstehen. Diese ist meist versteckter und weniger eindeutig als bei vielen anderen Substanzen. Wird ein regelmäßiger Cannabiskonsum beendet, kann es zu Entzugserscheinungen, wie Nervosität, Schlafproblemen, Aggressivität, Angst, Muskelzittern, Magenproblemen und Erbrechen kommen.

Beachte, dass der **Erwerb, der Besitz, die Erzeugung die Beförderung, die Ein- oder Ausfuhr, das Verschaffen, die Weitergabe und der Verkauf von Cannabis verboten** sind. Du darfst es also auch **nicht tauschen oder schenken** (lassen), auch nicht aufbewahren (auch für den Eigenbedarf), halten oder weiterreichen. In Österreich ist der Besitz von Hanfpflanzen nur dann erlaubt, wenn diese nicht zur Suchtmittelgewinnung genutzt werden. Aus Hanf kann man auch Textilien, Lebensmittel, Hygieneartikel und Medizin herstellen.

## MDMA/Ecstasy

Beide Substanzen gehören zu den Amphetaminen. Ecstasy bekommt man in Tablettenform und MDMA in Form von Pulver, MDMA ist die reinere Form von Amphetamin. Wie bei allen illegalen Drogen ist es äußerst unsicher, was sich wirklich in den Substanzen befindet. Sie werden vor allem genommen, weil sie Hunger, Durst, Müdigkeit und Schmerzen ausschalten und ein Glücksgefühl auslösen. Es kann aber auch zu Erbrechen, Angstzuständen, Paranoia und Krämpfen führen. Außerdem können noch innere Organe beschädigt werden. Durch pausenloses Tanzen, beispielsweise auf Partys, kann es zu erhöhter Körpertemperatur und Austrocknung kommen. Die Folge davon kann ein Kreislauf-Kollaps oder sogar Tod durch „Verdursten“ des Körpers sein.

### Was kann ich tun, wenn jemand überhitzt und ausgetrocknet ist?

- Warnsignale für die körperliche Austrocknung sind Kopfschmerzen, Krämpfe, Schwindel, Ohnmachtsgefühle und plötzliche Müdigkeit.
- Geh mit der Person an einen ruhigen Ort und gib ihr Wasser zu trinken.
- Auf keinen Fall solltest Du der Person koffeinhaltige Getränke oder Alkohol geben
- Bei Krämpfen helfen zuckerhaltige Getränke.
- Bei Kreislaufproblemen ist die sogenannte Schocklage günstig: die Person hinlegen und die Beine hochlagern, damit das Blut wieder ins Gehirn zurückfließen kann.
- im **Notfall verständige die Rettung unter 144!**

## Crystal Meth(Methamphetamin)/Speed

Methamphetamin ist eine synthetisch hergestellte Substanz und wird üblicherweise in der Medizin verwendet. Diese Droge ist vielen auch unter den Namen Crystal Meth (Meth, Crystal oder Ice) bekannt. Es wird meist geschnupft, kann aber auch gespritzt oder geraucht werden. Diese Substanz unterdrückt Müdigkeit, Hungergefühl und Schmerzen. Kurzfristig steigert es auch das Selbstbewusstsein und den Antrieb. Aber: Schwächung des Immunsystems, Magenschmerzen, Herzrhythmusstörungen, Schlafstörungen und paranoide Wahnvorstellungen sind nur einige der Nebenwirkungen dieser stark abhängig machenden Substanz. Speed besitzt dieselben Wirkungen und Nebenwirkungen und kann – wie bei vielen chemischen Drogen – nur schwer bezüglich seiner tatsächlichen Inhaltsstoffe und (Neben)Wirkungen vorab eingeschätzt werden.

## Spice

Kräutermischungen werden häufig illegal im Internet erworben, da der legale Verkauf verboten ist weil sie psychoaktive Wirkstoffe (synthetische Cannabinoide) enthalten. Der Besitz in größeren Mengen und die Weitergabe ist laut Gesetz strafbar. Man weiß nie genau welche Inhaltsstoffe diese Mischungen enthalten, daher sind sie schwer zu dosieren. Eine Überdosierung kann sehr unangenehme Folgen (Angstzustände, Paranoia, Kreislaufprobleme usw.) haben.

## Halluzinogene

verändern die Sinneswahrnehmung und können Halluzinationen hervorrufen. Halluzinationen führen dazu, dass man zwischen Wirklichkeit und bloßer Phantasie nur mehr sehr schwer oder gar nicht mehr unterscheiden kann. LSD ist einer der bekanntesten Vertreter, es gibt aber auch natürliche Stoffe, wie Psilocybin („magic mushrooms“) und bestimmte Kakteen. Gefährlich ist hier besonders, dass die Dosierung nicht einschätzbar ist und es zu sehr unangenehmen Rauschzuständen (Horror-Trips) kommen kann. Alle Halluzinogene können Wahrnehmungs-, Gedächtnisstörungen und Störungen des Denkens zur Folge haben. Während LSD und Psilocybin nur geringe körperliche Schäden verursachen, sind viele andere Halluzinogene darüber hinaus auch hochgiftig und schwer zu dosieren.

## Schnüffelstoffe

Mit Schnüffelstoffen sind Klebstoffe, Lacke, Benzin oder Lösungsmittel gemeint, die, wie der Name schon sagt, geschnüffelt werden. Der Rausch tritt nach wenigen Sekunden ein und dauert 1 bis ca. 30 Minuten und äußert sich durch Benommenheit, Euphorie, Enthemmung und Halluzinationen. Die eingeatmeten giftigen Dämpfe und chemischen Substanzen rufen aber Schäden an Hirn und Nervensystem hervor.

## Benzodiazepine

wirken beruhigend, angstlösend, muskelentspannend und schlaffördernd. Als Marken sind vor allem Valium® oder Rohypnol® bekannt. Benzodiazepine machen extrem leicht körperlich und psychisch abhängig. Solche Mittel dürfen nur von einem Arzt/ einer Ärztin verschrieben werden, der sonstige Handel damit ist illegal.

## Kokain

führt zu einer unruhigen Wachheit und verleiht während des Rausches ein Gefühl von Selbstsicherheit und Überlegenheit. Der Konsum kann zu Herzrhythmusstörungen, Krämpfen und Angstzuständen führen. Kokain kann eine schwere psychische Abhängigkeit verursachen und bei längerer Einnahme zu massiven Störungen, wie zum Beispiel Verfolgungswahn führen.



## Opiate

werden auch in der Schmerzbehandlung unter den Namen Morphin verwendet. In der Drogenszene werden Opiate am häufigsten in der Form von Heroin konsumiert, was wohl die bekannteste Verarbeitungsform ist. Heroin wird meist gespritzt, kann aber auch geraucht und geschnupft werden. Beim Konsum dieser Droge wird einem ein Gefühl von Wärme, Geborgenheit und Entspannung

vermittelt. Dieser Zustand wird jedoch von Verwirrung, Desorientierung und Erinnerungslücken begleitet und kann sogar zu Atemproblemen führen. Durch die sehr starke Abhängigkeit von dieser Substanz verlangt der Körper eine immer höhere Dosis. Diese Dosen sind jedoch schwer abzuschätzen, da Heroin meist gestreckt am Markt verkauft wird und auch noch unbekannte Stoffe hinzugegeben werden. So kann es relativ leicht zu tödlichen Dosierungen kommen. Das Absetzen dieses Suchtmittels führt zu starken Entzugssymptomen, wie Depressionen, Angstzuständen, Schlaflosigkeit, schmerzhaften Krämpfen und vielem mehr.



## Substitutionsmittel

werden prinzipiell für eine medikamentöse Therapie bei Opiatabhängigen eingesetzt. Bei der Substitutionstherapie (oder auch Drogensatztherapie genannt) werden (dem Körper) unter kontrollierten Umständen weiterhin Opiate zugefügt. Diese soll Beschaffungskriminalität, HIV-Infektionen, Leidensdruck usw. verhindern. Gibt man dieses verschriebene Arzneimittel an Dritte weiter oder konsumiert es ohne Verschreibung von Arzt oder Ärztin, verstößt man gegen das Arzneimittelgesetz.

# Ups and Downs

**Das Gefühl, es geht nicht mehr, wenn die Einsamkeit zu groß wird, der Druck nicht mehr auszuhalten ist, nichts mehr Lust macht und sich einfach alles nur noch furchtbar anfühlt ... Diese oder ähnliche Gefühle hast du sicher schon mal erlebt. Wir alle haben mal schlechte Tage. Und gerade jetzt in der Pubertät gibt es so viele Veränderungen, dass man sich schon mal überfordert fühlen darf. Man wird empfindsamer und muss lernen, mit Rückschlägen umzugehen. Aber wenn die Krise kein Ende nehmen will und nun plötzlich jeder Tag zu einem schlechten wird ... Dann solltest du dir Hilfe suchen.**

Auch Jugendliche können unter psychischen Erkrankungen leiden. Depressionen und Ängste kommen bei Kindern und Jugendlichen genauso vor wie bei Erwachsenen. Viele Jugendliche müssen Gewalterfahrungen in der Familie erleben. Studien zeigen, dass jede/s vierte Mädchen/Frau (sexuelle) Gewalt erlebt hat. Solche Erfahrungen sind schwer belastend und in diesen Fällen ist es besonders wichtig, sich Hilfe zu holen. Auch wenn Jugendliche besonders aggressiv sind, spricht das für persönliche Probleme. Nicht nur bei körperlichen Beschwerden ist es empfehlenswert, eine Ärztin aufzusuchen. Auch wenn die Seele „schmerzt“, stehen dir Expertinnen mit Rat zur Seite. Gesundheit bedeutet körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Es gibt gerade für Jugendliche Beratungsstellen, die kostenlos und anonym sind. Auch stehen dir Hotlines zur Verfügung und oft gibt es auch die Möglichkeit, Fragen per Mail zu stellen. Im Mittelteil findest du die entsprechenden Adressen und Telefonnummern.

**Psychologinnen, Psychotherapeutinnen oder Psychiaterinnen sind bei psychischen Problemen die richtigen Ansprechpartnerinnen.**

**TIPPS**, wenn du ein seelisches Tief hast:

- Sprich mit einer dir vertrauten Person über deine Gedanken und Gefühle.
- Tu dir was Gutes.
- Viele Mädchen führen ein Tagebuch, um ihre Gedanken niederzuschreiben.
- Sport kann gut tun, wieder seelisch ins Gleichgewicht zu kommen.

## Gewalt und Ausgrenzung

**Gewalt:** egal, ob auf der Straße, in Beruf/Schule, in der Familie oder in der Partnerschaft ist Gewalt ein absolutes NO GO! Keiner hat das Recht dir weh zu tun, egal ob körperlich (schlagen, usw.) oder psychisch (erniedrigen, beschimpfen)!

**KO-Tropfen:** stehen für unterschiedliche Substanzen, die zu Bewusstlosigkeit führen können. Sie werden gezielt dazu verwendet, um sexuelle Gewalt auszuüben.

**Wenn du zum Thema Gewalt Hilfe brauchst**, wende dich an Frauenberatungsstellen oder den Frauennotruf. Die Telefonnummern dazu findest Du in der Mitte der Broschüre!

**Extremismus:** immer wieder kommt es vor, dass sich Jugendliche extremen politischen oder religiösen Gruppierungen anschließen. Wenn du dir diesbezüglich Sorgen machst, hole dir Rat und Hilfe z.B. bei der „Extremismus“ Hotline! (findest du bei den Kontakten in der Mitte der Broschüre)

### WUSSTEST DU, DASS ...

- Klinische und Gesundheitspsychologinnen für psychologische Diagnostik, Beratung und Behandlung zuständig sind? So bieten Psychologinnen Psychologinnen bieten zum Beispiel auch Berufsberatung an.
- Psychotherapeutinnen Psychotherapie nach verschiedenen Methoden (Verhaltenstherapie, Gesprächstherapie ...) anbieten? Psychotherapeutinnen versuchen, im Gespräch und auch mit unterschiedlichen Techniken (Malen, Körperarbeit usw.) bei der Lösung von Problemen behilflich zu sein.
- Psychiaterinnen Fachärztinnen für Psychiatrie sind und unter anderem Behandlung mit Medikamenten durchführen?



Unter [www.wienextra.at](http://www.wienextra.at) kannst du eine interessante Broschüre zum Thema „Psyche“ bestellen oder runterladen. Darin kannst du viele weitere interessante Infos nachlesen.

## Mobbing und weitere Belästigungen

**Mobbing:** Begriff kommt aus dem Englischen und heißt „to mob“ = attackieren. Es ist eine über längere Zeit andauernde gezielte Feindseligkeit in der Arbeits- bzw. Schulsituation durch z.B. Lehrer/Lehrerinnen oder Mitschüler/Mitschülerinnen mit dem Ziel, das Mobbing-Opfer zu verunsichern, psychisch zu quälen usw.

**Mobbingzeichen:** die Opfer werden nicht in die Gruppe miteinbezogen, bekommen in wichtigen Dingen keine Infos oder werden sogar Opfer von Gewalt/Gewaltandrohungen. Suche dir Hilfe und Unterstützung! (siehe Hinweise im Mittelteil)

**Cybermobbing:** längeres und bewusstes „fertig machen“ im Internet z.B. durch das Verbreiten von Unwahrheiten, Nacktfotos etc.. Seit 1.1. 2016 gibt es auch eine gesetzliche Richtlinie, die hilft, sich dagegen zu wehren!

**Sexting:** ist das Verbreiten von erotischen Fotos oder Videos bzw. Nacktbildern von dir oder anderen per Handy, Internet usw.

**Sextortion:** ist eine Erpressungsmethode, bei der Internet-Nutzerinnen aufgefordert werden, erotische Bilder oder Videos von sich hochzuladen oder zu versenden. Dabei wird sexuelles Interesse von der Chatperson vorgetäuscht. Das Videomaterial wird dann zur versuchten Erpressung benutzt.

**Cyber Grooming:** ist es, wenn Erwachsene versuchen, Minderjährige zu einem Date oder sexuellen Handlungen zu verführen, indem sie sich im Internet ebenfalls als Jugendliche oder Gleichaltrige ausgeben.

**Slapcam/Smack Cam:** sind kurze Videos mit Gewalttaten, die ins Netz gestellt werden!

Wenn Du Beratung dazu brauchst, findest Du die Kontakte in der Heftmitte!

