

# NEWSLETTER 04



## Hallo Teens!

Öffnest du eigentlich täglich das Türchen deines Weihnachtskalenders? Nur noch wenige Tage und Weihnachten steht vor der Tür. Hoffentlich hast du die richtigen Geschenke für die Familie besorgt und viel wichtiger: Bekommst du das passende Geschenk! Die vielen, meist gekauften Geschenke, sollten auch einmal Anlass sein, über unsere Konsumgesellschaft nachzudenken - Meinst du nicht?

Silvester eignet sich ideal für Partys - am besten ohne Alkohol! Welchen Schaden Alkohol, aber auch andere Drogen anrichten können, erklären wir im Artikel "Sucht". In welchen Fällen du Selbstverteidigung zu deinem eigenen Schutz anwendest und welche Arten es hierbei gibt, erfährst du auf Seite 2 unseres Newsletters.

Wie in jeder Weihnachtsausgabe vom Spleens Newsletter haben wir wieder ein kleines WeihnachtsQuiz mit vielen tollen Preisen für dich vorbereitet. Mit etwas Glück zählst auch du zu unseren Gewinnern.

*Wir wünschen dir und deiner Familie zum Weihnachtsfest besinnliche Stunden und für 2019 Gesundheit, Glück und Erfolg!*

### Unser Tipp für das neue Jahr:

Bonus für Gesundheit und Fitness einstreichen! Auch 2019 bietet dir unser Bonusprogramm bis zu 200 Euro. Und das Wichtigste daran: Scheck einreichen und umgehend das Geld auf dem Konto haben! Also mach mit und fordere gleich dein Bonusheft für 2019 an!

[www.ikk-gesundplus.de/bonusheftbestellung](http://www.ikk-gesundplus.de/bonusheftbestellung)

### Die Redaktion

## Die Gewinner

Das Buch „Alles Paletti“ ging an Torben G. aus Bremen und die Upcycling Geldbörse erhielt Lea H. aus Naumburg  
*Herzlichen Glückwunsch!*



## Selbstverteidigung

Situationen, in denen es drauf ankommt

*Seite 2*

## WeihnachtsQuiz

Mitmachen und tolle Preise gewinnen

*Seite 3*

## Sucht

Versuchungen sind sehr vielfältig

*Seite 4*





# Selbstverteidigung & Selbstbehauptung

*Situationen, in denen es drauf ankommt*

*Fast jeder kommt mal in eine mehr oder weniger bedrohliche Situation. Sei es auf dem Schulweg, nach dem Discobesuch oder auf dem späten Heimweg nach dem Besuch bei Freunden. Oftmals lässt sich so eine Situation mit Worten klären. Manchmal leider nicht.*

## *Dich selbst behaupten*

Die Vermeidung und Abwehr von Angriffen, die auf die Verletzung der körperlichen und seelischen Unversehrtheit abzielen, wird generell als Selbstverteidigung bezeichnet. Dabei geht es nicht immer direkt um eine körperliche Auseinandersetzung, sondern auch sehr viel um Vermeidung und Selbstbehauptung. Diese Angriffe können deshalb auch Beleidigungen, Mobbing und Nötigung sein. Um diesen nicht-körperlichen Angriffen entgegenzuwirken, musst du deine eigenen Rechte mit verbalen Mitteln durchsetzen. Hier spielt die Selbstbehauptung eine wichtige Rolle. Diese fällt einigen Menschen leichter, einigen anderen wiederum schwerer. Je ausgeprägter dein eigenes Selbstwertgefühl und deine Selbstsicherheit sind, desto einfacher kannst du andere Menschen in die Schranken weisen und

deine eigene Stellung festigen. Der wichtigste Schritt dabei ist, die innere Angst zu überwinden und ein selbstbewusstes Auftreten zu haben. Dies kannst du über Stimmlage, Lautstärke, Körperhaltung und ganz klare Ansagen deinem Gegenüber zeigen. Fast immer geht es dem „Angreifer“ um eine Demonstration seiner Macht und dass er über dir steht. Wenn du also gleich zu Beginn einer Konfliktsituation laut und deutlich klar machst, dass du etwas nicht möchtest und in Ruhe gelassen werden willst, zeigst du, gar nicht so schwach zu sein, wie er vielleicht denkt. Die Chancen stehen gut, nicht weiter belästigt zu werden, weil klar wurde, dass du kein leichtes Ziel von Angriffen bist. Somit können körperliche Auseinandersetzungen vermieden werden, was oberstes Ziel bei der Selbstverteidigung und -behauptung sein sollte.

## *Der Ernstfall*

Prinzipiell kannst du gefährlichen Situationen aus dem Weg gehen, wenn du deine Umwelt aufmerksam wahrnimmst. Kindern wird z.B. abgeraten zu Fremden ins Auto zu steigen oder die Haustür zu öffnen, wenn sie allein zuhause sind. So vermeiden sie potentiell gefährliche Situationen. Du kannst auch einiges tun: Zum Beispiel um gewisse Personengruppen einen Bogen machen, unbekannte und menschenleere Gegenden meiden oder dich einfach nicht provozieren lassen und weiter gehen. Sollte dies alles nicht funktionieren und dich möchte wirklich jemand körperlich verletzen, gibt es von Judo über Ju-Jutsu bis hin zu dem israelischen Krav Maga eine ganze Reihe an Selbstverteidigungstechniken. Diese sollen niemals zum Angriff benutzt werden, sondern dienen dazu, dich im Rahmen der Notwehr zu schützen. Du kannst und sollst natürlich auch anderen in diesen Situationen helfen, dann ist das Nothilfe.

Viele Sport- und Kampfkunstschulen bieten Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene an, die neben den Techniken auch die allgemeine Fitness und das bereits erwähnte Selbstvertrauen verbessern.



## *Angebote im Internet*

Schau mal bei den Angeboten der Volkshochschulen vorbei!

Deutscher Volkshochschulverband e.V.

[www.volkshochschule.de/#kursfinder](http://www.volkshochschule.de/#kursfinder)







# WeihnachtsQuiz

Jetzt mitmachen und mit etwas Glück gewinnen!

Beantworte die Fragen in unserem Quiz richtig und trage die Buchstaben von oben nach unten ein. In der markierten Zeile ergibt sich die Antwort auf unsere Weihnachtsfrage:

**Wovon gibt es zu Weihnachten häufig viel zu viel?**

Das Lösungswort kannst du uns im Internet oder ganz einfach per eMail mit deinem Namen und deiner Adresse zusenden. Viel Glück!



## Die Quizfragen:

1. Was brachten die Heiligen Drei Könige außer Myrrhe und Weihrauch?
2. Davon gibt es vier auf dem Kranz.
3. Unter welchem Zweig darf man sich küssen?
4. Das hat der Weihnachtsmann immer dabei.
5. Dieser Grünling versucht Weihnachten zu stehlen.
6. Die Heimat des Weihnachtsmannes.
7. Daraus lassen sich zur Weihnachtszeit prima Häuser bauen.
8. "Last Christmas I gave you my ..." ?

## Teilnahme am Gewinnspiel

🗨 Gewinnspielfrage beantworten

✉ eMail an: [redaktion@ikk-gesundplus.de](mailto:redaktion@ikk-gesundplus.de)  
 oder QR-Code scannen bzw. Link eingeben:  
[www.spleens4you.de/spleensnlo42018](http://www.spleens4you.de/spleensnlo42018)



🍀 Mit etwas Glück:

**Einen unserer Preise gewinnen!**  
**8 x 1 Gesellschaftsspiel**





## Impressum

IKK gesund plus, Umfassungsstraße 85, 39124 Magdeburg, FB Marketing,  
Tel.: 0391 2806-0, Fax: 0391 2806-2219, eMail: [redaktion@ikk-gesundplus.de](mailto:redaktion@ikk-gesundplus.de)

**Teilnahmebedingungen Gewinnspiel:** Teilnahmeschluss ist der **31.12.2018**. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und sind mit der Veröffentlichung ihrer Namen im nächsten Spleens-Newsletter einverstanden. Bei mehreren richtig eingesandten Lösungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Datenschutz:** Hinweise zum Schutz deiner Daten findest du im Internet: [www.ikk-gesundplus.de/datenschutz](http://www.ikk-gesundplus.de/datenschutz)



Denk an die Umwelt:  
Newsletter per App lesen

➔ Download  

# Sucht

*Die Versuchungen sind sehr vielfältig*

*Wenn es um Sucht und Abhängigkeit geht, denkst auch sicher du direkt an Rauschgift und Alkohol. Doch ganz so leicht lässt sich das Thema nicht einschränken und in eine Schublade stecken.*



© Piper-Verlag / Marie Meimberg

## Was ist Sucht überhaupt?

Das Wort **Sucht** hat nichts mit suchen zu tun, sondern kommt von **siechen** – also an einer Krankheit leiden. Der medizinische Begriff dafür ist **Abhängigkeit**. Nicht immer muss es dabei um Alkohol oder Nikotin gehen. Fast jeder hat irgendetwas, auf das er nicht verzichten kann: Schokolade, Kaffee, Internet, Shopping usw. Die Liste mit Dingen, nach denen man süchtig sein kann, ist lang. Meist ist das auch völlig unproblematisch und nicht gesundheitsschädigend.

Hingegen entsteht bei der Einnahme von Drogen sehr schnell eine Anhängigkeit, weil sie so auf das Gehirn wirken, dass es Glückshormone freisetzt, die dem Konsumenten ein Hochgefühl verleihen. Es fühlt sich gut an und das Verhalten wird belohnt. Die Folge ist, dass man mehr davon möchte.

## Physische und Psychische Abhängigkeit

Es wird zwischen zwei Arten von Abhängigkeit unterschieden. Von einer physischen – also körperlichen – Abhängigkeit spricht man, wenn der Körper auf die ständige Einnahme von Drogen, Alkohol, Nikotin oder anderer Substanzen reagiert.

Körperliche Abhängigkeiten treten nur bei Suchtmitteln auf, die man dem Körper direkt zuführt und von denen man nach einer gewissen Zeit immer mehr benötigt. Bei einer Entzugsbehandlung verschwinden die meisten Symptome wie Zittern, Schweißausbrüche, Übelkeit oder Krampfanfälle nach 1-2 Wochen wieder, weil der Körper sich wieder an den normalen Zustand gewöhnt.

Viel schwieriger ist es, eine psychische Abhängigkeit zu überwinden und dauerhaft abstinent zu bleiben. Das Gehirn hat sich an die Zufuhr des Suchtmittels gewöhnt und verlangt danach. Der Abhängige hat plötzlich nur noch einen Gedanken und den Drang, sich die Substanz wieder zu beschaffen und einzunehmen. Anfangs geht es meist darum, die Wirkung zu genießen und ein Wohlbefinden zu erreichen. Später steht jedoch die Beseitigung der im Entzug auftretenden Missstimmung und Niedergeschlagenheit im Mittelpunkt. Seelische Erscheinungen bei ausbleibendem Konsum sind Unruhe, Gereiztheit, Angst, depressive Verstimmung und andere. Daneben gibt es weitere spezielle Symptome je nach Substanz.

Um herauszufinden, ob du - oder einer deiner Freunde - betroffen sein könnte, achte mal auf das Konsumverhalten. Hast du bereits eine der beschriebenen Reaktionen wahrgenommen? Wenn ja, versuche einen Weg zu finden dich selbst wohl zu fühlen, indem du dir mit Dingen Gutes tust, die nicht in eine Abhängigkeit führen können. Lies z.B. ein spannendes Buch oder besuche ein Konzert deiner Lieblingsband. verabrede dich mit Menschen, die du magst, denn Freundschaften pflegen und gemeinsame Aktivitäten tun gut. Merkst du möglicherweise, dass es dir mit dem Konsum einer Substanz nicht gut geht oder du nicht davon loskommst, suche dir Hilfe bei Familie und Freunden oder über Beratungsstellen, die es bei dir vor Ort gibt.

## Hilfe beim Suchttelefon

Bundesweite Sucht und Drogen Hotline

☎ 01805 - 313031

(14 Cent pro Minute Mobilfunk max. 42 Cent pro Minute)

🌐 [www.sucht-und-drogen-hotline.de](http://www.sucht-und-drogen-hotline.de)