

RAUCHEN, SAUFEN, SEX & DROGEN: BLEIB G'SUND!



DIE JUGENDLICHEN-
UNTERSUCHUNG



VGKK
Vorarlberger
Gebietskrankenkasse

VORWORT

DEIN GESUNDHEITS- CHECK

GESUNDHEITLICHE PROBLEME ERKENNEN,
DARÜBER SPRECHEN, LÖSUNGEN FINDEN

WORUM GEHT'S

- > Stress & Belastung
- > Bewegungsapparat:
Rücken & Co
- > Sehen & Hören
- > Zähne
- > Gewicht & Bewegung

Impressum: Medieninhaber und Herausgeber: Vorarlberger Gebietskrankenkasse (VGKK),
6850 Dornbirn, Jahngasse 4, T 050 84 55-0, F 050 84 55-1040, www.vgkk.at /
Redaktion: Mag. Karin Hofer, E-Mail: redaktion@sgkk.at / Gestaltung: die fliegenden fische
werbeagentur gmbh / Illustrationen: Renaldo Rohrmoser / Stand: Jänner 2017

UND DANN?

Der Arzt oder die Ärztin sind bei der Jugendlichen-Vorsorgeuntersuchung für dich da. Sie unterliegen der Schweigepflicht und dürfen NIEMANDEM von dem Gespräch mit dir erzählen.

Du checkst mit ihnen deine Gesundheit und bekommst Tipps, was du für dich tun kannst.

Gesundheit hat viel mit „Rauchen, Saufen, Sex & Drogen“ zu tun. Auch darüber kannst du mit ihnen sprechen.

DEIN GESUNDHEITS-CHECK: WO & WANN?

- › 1x jährlich für Lehrlinge (15 - 18 Jahre)
- › Für jugendliche Arbeiter und Arbeiterinnen (15 - 18 Jahre) bei allen Servicestelle der VGKK (nahe dem Wohn- oder Beschäftigungsort) und in den Betrieben mit besonderer Vereinbarung
- › Ab 18 Jahren jährlich zur Vorsorgeuntersuchung bei deinem Hausarzt/deiner Hausärztin

WAS BRINGST DU MIT ZUR ERSTEN UNTERSUCHUNG?

- › Ausgefüllter Fragebogen (bekommst du rechtzeitig per Post)
- › Impfpass für die Impfberatung
- › Brille und Kontaktlinsen
- › Ärztliche Befunde bei bestehenden gesundheitlichen Problemen

RAUCHEN IST COOL. ECHT?

Gut, es macht impotent, weil die Durchblutung der Adern verschlechtert wird. Hässlich wird man auch davon, außer man findet gelbe Zähne und Finger und unreine Haut geil. Beim Küssen schmeckt es nach Aschenbecher.

- › **Rauchen macht schlapp:** Die Zufuhr von Sauerstoff wird erschwert. Wenn du dich beim Sport oder beim Sex intensiv bewegst, musst du als Raucher mehr schnaufen, um genug Sauerstoff zu bekommen.
- › **Rauchen macht nicht schlank:** Der Tabak wirkt sich zusammen mit den Hormonen schlecht auf die Fettverteilung aus. Fettpolster sammeln sich mit der Zeit um die Taille an.

Also: Viele Gründe zum Aufhören!

Kostenlose Unterstützung beim Rauchen – Aufhören als App und im Web: Informier dich unter www.rauchfrei.at

Mehr Infos findest du unter www.supro.at



ALKOHOL

Keinen Alk zu trinken ist uncool. Und der Absturz am letzten Wochenende war sicher voll geil ... Für dein Hirn weniger – von dort verabschieden sich dann nämlich ganz viele Zellen. Mit jedem Rausch sterben Tausende Gehirnzellen ab. Möglich, dass du nicht alle brauchst. Auf Dauer ist es aber schon nett, wenn man ein bisserl was im Kopf behält.

Außerdem: Alkohol liefert Kalorien und davon nicht zu knapp:

- > Eine Halbe Bier: 250 Kalorien
- > 1 Flasche Alkopop (ca. ¼ Liter): 200 Kalorien

Für Notfälle: Wähl 144, wenn ein Freund oder eine Freundin so viel erwischt hat, dass es eine Alkoholvergiftung sein könnte.

Und: Lass ihn oder sie nicht allein!

Mehr Infos findest du unter www.supro.at



DIE SACHE MIT DEM SEX

Es brennt beim Pinkeln, es juckt, Bläschen und ein schleimiger Ausfluss sind auch da? Ekelhaft. Und ein Hinweis auf Geschlechtskrankheiten. Davon gibt es einige. Chlamydien, Herpes, Tripper, Syphilis, Feigwarzen ... Von einigen bemerkst du lange nichts, andere sind rasch unangenehm.

Und dann ist da das HI-Virus, besser bekannt als Aids. Davon merkst du lange nichts, dann ist es allerdings zu spät.

Angesteckt hast du dich – no-na – beim Sex. Egal ob oral, vaginal oder analer Sex, Pilze, Viren und Bakterien werden dabei übertragen – mit und ohne Samenerguss.

Du kannst dich schützen:

Kondome verhindern eine Ansteckung!

Informier dich unter www.aidshilfe-vorarlberg.at



KIFFEN, KOKS & KLEINE PILLEN

Drogen sind natürliche oder künstlich hergestellte Stoffe. Sie verändern deine Gefühle und deine Wahrnehmung. Die ganze Welt erscheint anders, wenn du dir etwas eingeworfen oder gekifft hast. Je nach Droge wirken sie entspannend oder anregend. Manche führen auch zu Wahnvorstellungen oder du verlierst die Kontrolle über deinen Körper.

Viele Drogen sind reines Gift für den Körper: Sie machen rasch süchtig und krank und können bis zum Tod führen. Der körperliche Verfall setzt oft rasch ein.

Kurz gesagt: Drogen sind nicht gut für deinen Körper und deinen Kopf, verboten sind sie auch. Sei clever und nimm sie nicht. Und vor allem nicht am Arbeitsplatz oder beim Mofa- und Autofahren. Du riskierst schwere Unfälle!

Mehr Infos findest du unter www.supro.at



CHIPS, POMMES, BURGER?

Kein Problem, wenn du Junk Food & Fast Food manchmal isst. Oder wirfst du dir die Salz- und Zuckerbomben täglich ein? Nicht so gut. Dein Körper wird schlaff, träge, krank und dick.

WAS DU TUN KANNST?

- > **(Mineral-)Wasser** statt Soft Drinks
- > **5 Handvoll** Gemüse und Obst am Tag
- > **Knochen stärken** mit Milch, Joghurt & Käse – auch fettarm gut für die Knochen
- > **Fett braucht der Körper** – aber nicht zuviel und mehr Pflanzenfett (Öl) als tierisches Fett (Butter)
- > **Schokolade macht glücklich** – aber nur in kleinen Mengen

Hol dir deine Gesundheits-Tipps auf www.vgkk.at/gesundheit



STRESS?

„Stress“ hat jeder. Die Freundin macht Stress, die Eltern sowieso. Chefs und Kollegen können ordentlich nerven. Die Arbeit wird immer mehr, in der Schule läuft's auch nicht immer toll.

Schlimm wird dieser Stress, wenn du im Kopf nicht mehr herausfindest, wenn er dich „auffrisst“. Wenn dein Körper keine Erholung mehr hat, kann das Gleichgewicht in Körper und Seele gestört werden.

Du solltest aufpassen, wenn du öfter Anzeichen hast wie:

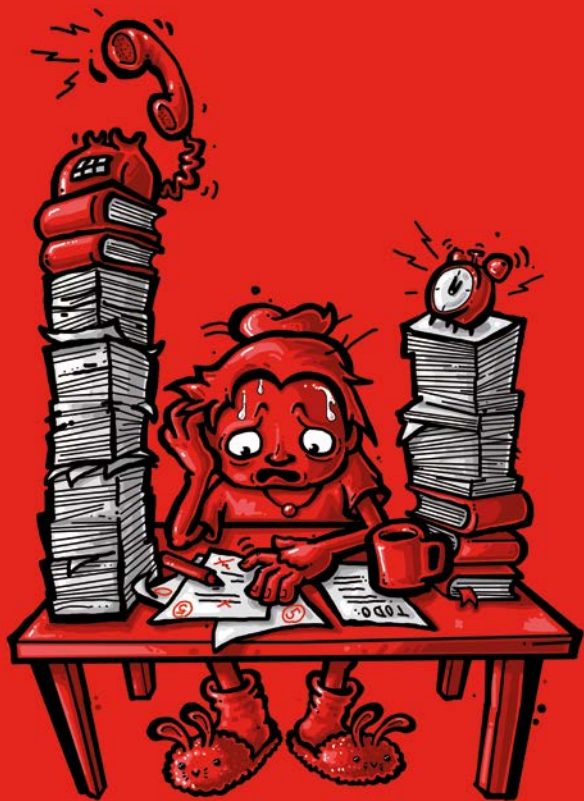
- › Herzklopfen/Herzrasen oder Beklemmung
- › Magen- und Darmbeschwerden
- › Kopfschmerzen, Schlafprobleme oder Angstzustände

UND DANN?

Mach eines nicht: Sauf nicht und greif nicht zu Tabletten oder Drogen. Das macht den Stress noch viel schlimmer und zerstört dich sehr rasch!

Gegen den Stress gibt es kein Patentrezept.

Aber: Über das Problem reden ist wichtig. Such dir jemanden – beim Reden findet man oft Auswege aus Problemen!



RAUCHEN, SAUFEN, SEX & DROGEN: BLEIB G'SUND!



DIE JUGENDLICHEN-
UNTERSUCHUNG



VGKK
Vorarlberger
Gebietskrankenkasse