

ICH KENN MICH AUS!



Gesundheitstipps für Mädchen



bmask
BUNDESMINISTERIUM FÜR
ARBEIT, SOZIALES UND
KONSUMENTENSCHUTZ



**Fonds Gesundes
Österreich**

**SOZIALES
WIEN**
StoDt:Wien



Gebrauchsanweisung

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

Egal ob du ein Gesundheitsmuffel oder Gesundheitsfreak bist, in dieser Broschüre findest du Tipps, Infos und Anregungen von A wie Alkohol bis Z wie Zahngesundheit.

Viel Spaß beim Schmökern 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.ⁱⁿ Susanne Heller (Gynäkologin), DSA Joachim Horak (Psychotherapeut), Mag.^a Daniela Kern (Psychologin, Leitung FEM), DSA Bernd Kühbauer (Jugendarbeit Männerberatung), Dr. Michael Scholz (Urologe)

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

IMPRESSUM :

HerausgeberIn: Institut für Frauen- und Männergesundheit, Bastiengasse 36-38, 1180 Wien, ZVR-Nr. 650474385. Gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft, Fonds Gesundes Österreich (FGÖ), Wiener Programms für Frauengesundheit (FSW) und Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (BMAŠK).

Redaktion und Umsetzung: Mag. Romeo Bissuti, Mag. Stephan Schmidmayer, Mag.^a Eva Trettler, Mag.^a Hilde Wolf

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

Grafik: typothese.at

Druck: Resch Druck, 1150 Wien

1. Auflage: 30.000 Stück

Wien, Juni 2009

INHALTSVERZEICHNIS

1. Mein Körper, Sex und Ich 4
 2. Wa(h)re Schönheit18
 3. Essen ohne Stressen.23
 4. Alles was süchtig macht25
 5. Gute Zeiten, schlechte Zeiten .30
 6. Telefonnummern und Links . . .32
- 

MEIN KÖRPER, SEX UND ICH

Wusstest du, dass Pubertät aus dem Lateinischen kommt und eigentlich „Mannbarkeit“ bedeutet? Die Pubertät bezeichnete damit den Übergang zwischen Kindheit und Erwachsensein beim Mann. Aber natürlich erleben Mädchen genauso diese spannende Zeit großer Veränderungen.

Im Allgemeinen beginnt die Pubertät mit ca. 10 Jahren, und ist ungefähr mit 17/18 Jahren abgeschlossen. Als Mädchen kommst du im Vergleich zu Buben ca. eineinhalb Jahre 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. Beides ist normal und braucht dich nicht zu beunruhigen.

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.



Eine Reise in den 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.

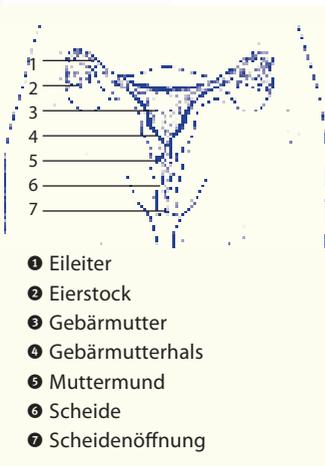
WUSSTEST DU, DASS ...

...es ein eigenes Gesetz für Jugendliche gibt? Zu deinen Rechten kannst du dich unter der folgenden Homepage informieren:
www.kinderschutz-wien.at

Natürlich ist dein Körper keine Maschine. Dein Wohlbefinden – ob du glücklich oder traurig bist – hat einen 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 einerseits, dass Hüften und Taille „runder“ werden, Brüste, Achsel- und Schamhaare (was gibt's denn hier zu schämen?) zu wachsen beginnen.

Innere Geschlechtsorgane



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, wie zum Beispiel beim „Liebesspiel“ 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 (Hymen). 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 einer sexuellen Erregung wird diese Flüssigkeitsproduktion enorm gesteigert. Umgangssprachlich sagt man auch, die Scheide wird „feucht“.

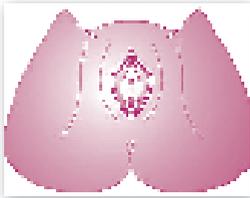
TIPP: Es ist wichtig, dass deine Scheide beim Sex sehr feucht ist. Bist du beim Geschlechtsverkehr nicht „feucht“, so kann es dir wehtun, wenn du mit einem Burschen Sex hast. Wenn du noch nicht genügend erregt bist, dann sag es deinem Freund und bitte ihn, dich so zu berühren, wie du es gerne magst. 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 befremdend? 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 mal willst – auch Kinder damit bekommen. Leider leben wir in einer Gesellschaft, wo 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!



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 oder auch umgekehrt. 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.

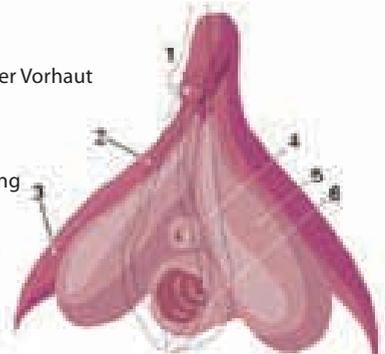
WUSSTEST DU, DASS ...

...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.

Die Klitoris

- 1 Klitorisspitze in der Vorhaut
- 2 Schwellkörper
- 3 Klitorisschenkel
- 4 Harnröhrenöffnung
- 5 Schwellkörper
- 6 Scheidenöffnung



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 32 Stunden – befruchtungsfähig. Und das bedeutet, in dieser Zeit kannst du nun auch schwanger werden! 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 ungenau aber langsam wird er sich in einem gewissen Rhythmus einpendeln. So wirst du ca. alle 28 Tage nun 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. Einen Monat produziert dein rechter Eierstock ein Ei, im nächsten Monat ist der linke dran. Ca. 14 Tage nach dem Eisprung bekommst du die Regel.

TIPP: Schreib dir deine Tage in deinen Kalender, so wirst du auch nicht überrascht werden, wenn du deine Regel bekommst.

Was hilft gegen Regelschmerzen?

- hinlegen und entspannen
- den Bauch sanft massieren
- Wärmeflasche auflegen, warmes Bad nehmen. Wenn du das Gefühl hast, dass Wärme die Schmerzen verschlimmert, versuch es einmal mit einem in ein Handtuch gewickelten Eisbeutel – auch das kann helfen.
- Gymnastikübungen
- entkrampfende Tees
- 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 kann 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.

Wenn du Schwierigkeiten hast, ein Tampon einzuführen, dann nimm einen Spiegel zur Hand. Wenn man das noch nie gemacht hat, ist es vielleicht nicht immer leicht den Scheideneingang zu finden. Wenn das Tampon nicht leicht einzuführen ist, dann probier es mit ganz wenig Gleitgel aus (in Drogeriemärkten erhältlich).

Und keine Sorge: Dein Jungfernhäutchen wird durch ein Tampon nicht „beschädigt“.

WUSSTEST DU, DASS ...

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



Let's talk about sex

Sex ist ein aufregendes und spannendes Thema, bei dem sich aber auch viele Fragen und Unsicherheiten ergeben. Es ist nicht immer leicht darüber zu reden. Hier findest du einige Informationen dazu. Im Mittelteil der Broschüre gibt es hilfreiche Adressen und Links.

Selbstbefriedigung und Orgasmus

Der Orgasmus ist ein sehr intensives Gefühl, welches in Entspannung, Wohlbehagen und Zufriedenheit übergeht. 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 und sie erleben seltener einen Orgasmus. Wenn du Sex mit deinem Partner/deiner Partnerin hast, schau aber darauf, dass auch dir der Sex Spaß macht und du Lust empfindest und achte selbstbewusst auf deine Grenzen.

WUSSTEST DU, DASS ...

...manche Frauen beim Orgasmus ejakulieren können? Das heißt, sie „spritzen“ eine Flüssigkeit aus der Harnröhre. Die Flüssigkeitsmenge ist unterschiedlich und variiert von einigen Tropfen bis zu einigen Millilitern.

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 junge 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: einen Jungen/Mann mit dem Mund befriedigen.

Cunnilingus: 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

Metrosexuell: bezeichnet heterosexuelle Männer, die sehr viel Wert auf ihr Äußeres legen und zum Beispiel Make-Up verwenden – was früher einmal als typisch für homosexuelle Männer angesehen wurde.

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:

- Sexuelle Handlungen mit unter 14 jährigen sind verboten.
- Vor dem vollendeten 14. Lebensjahr kann man nicht verurteilt werden, da man nicht strafmündig ist.
- Für eine wesentlich ältere Person kann es strafbar sein mit einer/einem Jugendlichen zwischen 14 und 16 Jahren Sex zu haben. Bei einem Gerichtsprozess kann entschieden werden, dass die ältere Person „die Unreife für sexuelle Handlungen“ ausgenutzt hat.

Zusätzlich gibt es Ausnahmen:

- Ab 12 Jahren darf man mit jemandem Petting machen (also Küssen, Streicheln, auch bis zum Höhepunkt, aber ohne Geschlechtsverkehr) wenn der Altersunterschied nicht größer als 4 Jahre beträgt.
- Ab 13 Jahren kann man mit jemandem Geschlechtsverkehr haben, der oder die nicht mehr als 3 Jahre älter ist.
- Sind beide über 16 Jahre, sind alle Formen des sexuellen Kontaktes, mit denen beide einverstanden sind, erlaubt. Eine Ausnahme ist das Herstellen pornografischer Bilder, wenn eine Person jünger als 18 ist, und Prostitution, die ebenfalls erst ab 18 Jahren straffrei ist.

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 wird es nicht schmerzhaft sein. Das Jungfernhäutchen sagt nichts über die „Jungfräulichkeit“ aus. Auch beim Sport kann es vielleicht schon leicht einreißen, 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, in den Augen der Umwelt „anders“ zu sein. Deswegen brauchen auch 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 Porno 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 vielen Pornos Frauen 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 dich wohl fühlst.

MECHANISCHE VERHÜTUNG

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 Mannes, ist praktisch frei von medizinischen Risiken und einfach erhältlich (Supermärkte, Drogeriemärkte, Apotheken).

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

Noch mehr Informationen dazu findest du im Burschenteil.



WUSSTEST DU, DASS ...

...du Kondome nicht von Automaten, die im Freien stehen, kaufen solltest? Ein Kondom wird dort Temperaturschwankungen ausgesetzt (Sommer/Winter, Tag/Nacht). Solche Einflüsse machen sie kaputt, d.h. sie reißen leicht und bieten daher keinen Schutz mehr.

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 und verhindert damit eine Einnistung der Eizelle. Du hast die Spirale 5 Jahre 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 und die Einnistung erschweren, falls die Eizelle doch befruchtet wurde. 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) usw.

Überlege dir gut, ob du ein hormonelles Verhütungsmittel nehmen möchtest. Informiere dich ausführlich, die Frauengesundheitszentren helfen dir dabei gerne weiter.



WUSSTEST DU, DASS ...

...Spermien bis zu 6 Tage in der Gebärmutter einer Frau befruchtungsfähig sind und die Eizelle bis zu 32 Stunden in der Gebärmutter 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 weniger. Beachte, dass du bei Durchfall und Erbrechen nicht mehr geschützt bist, da die Pille dabei ausgeschieden wurde. Verhüte in diesem Monat zusätzlich mit einem Kondom.

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 den 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 meist im linken Oberarm, auf der Innenseite 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. Als Fremdkörper, der praktisch den Platz für eine Schwangerschaft besetzt hält, bietet sie schon Schutz. Außerdem hemmt sie das Wachstum der Gebärmutter Schleimhaut und die Eizelle kann nicht mehr (so gut) aufgenommen werden.

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!!! Du solltest die Pille danach so schnell wie möglich nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr nehmen, am besten innerhalb der ersten 12 Stunden und maximal bis zu 72 Stunden nach dem Sex. Je später du sie nimmst, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie eine Schwangerschaft verhindert.



WUSSTEST DU, DASS ...

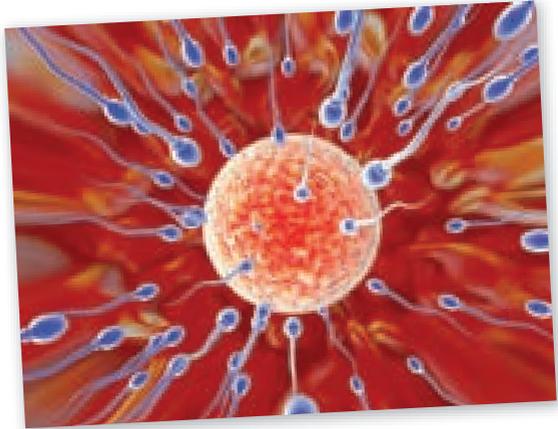
...die Pille danach in Österreich rezeptpflichtig ist? Du kannst sie aber in Notfällen auch ohne Rezept in Apotheken beziehen. Allerdings ist keine Ärztin, keine Apothekerin verpflichtet, dir diese zu geben. Auch in gynäkologischen Ambulanzen bekommst du sie verschrieben. Diese kannst du vor allem dann aufsuchen, wenn deine Ärztin nicht Ordination hat oder gerade Wochenende ist.

Ungewollt schwanger?

Wenn du Angst hast, schwanger zu sein, dann ist es das wichtigste, ruhig zu bleiben und die Nerven nicht zu verlieren. Glücklicherweise ist es häufig „falscher Alarm“. Um aber 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 Baby zu bekommen, findest du auch dafür im Mittelteil hilfreiche Adressen.

Die rechtliche Situation:

Der Schwangerschaftsabbruch ist bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche straffrei. Achtung: Die Frist beginnt mit dem ersten Tag der letzten Regel.

Was sind sexuell übertragbare Krankheiten?

Sexuell übertragbare Krankheiten werden oft als STD abgekürzt. STD bedeutet „sexually transmitted disease“. Durch Geschlechtsverkehr werden Viren bzw. Bakterien von einem Körper zum anderen übertragen. **Die wichtigste Information für dich vorweg: Ein Kondom schützt dich!** Prinzipiell sind die meisten STDs (außer AIDS und Hepatitis C), wenn sie rechtzeitig erkannt werden, gut zu behandeln (Antibiotika, Salben, usw.). Für die meisten STDs sind Hautärztinnen zuständig.

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 worden sein. Pilze kannst du auch in Schwimmbädern, in der Sauna oder durch ein zu intensives Reinigen der Scheide bekommen.

TIPP: Wasche deine Scheide nur mit lauwarmem Wasser. Seife oder ähnliches sind nicht gut für dein Scheidenmilieu.

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

Herpes genitalis: kannst du auch über Geschlechtsverkehr bekommen, leider trägst du diesen Virus dann auch dein Leben lang in dir. In Stresssituationen kann er immer wieder ausbrechen. Die Symptome sind: Jucken, Brennen, empfindliche Haut der Genitalien und After, dann Bläschen.

Feigwarzen: Mit Feigwarzen kannst du dich nicht nur über Geschlechtsverkehr sondern auch indirekt, wie z.B. durch Handtücher anstecken. Ausgelöst werden sie durch die Human-Papilloma-Viren (HPV). Feigwarzen sind stecknadelgroße, blumenkohlartig aussehende „Wucherungen“ in der Gegend der Geschlechtsorgane oder beim After. Feigwarzen werden entweder mit einer Art Creme oder auch chirurgisch entfernt.

Tripper oder auch Gonorrhöe: 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 Symptom erlebt man zunächst einen kleinen, schmerzlosen Knoten, später Hautausschläge und Schwellungen.

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 ist ein Virus, der durch Blut (auch durch Menstruationsblut), Sperma und Scheidenflüssigkeit übertragen werden kann. Dieser Virus schwächt langsam und über viele Jahre ohne merkbare Symptome das Immunsystem und die Abwehrkräfte des Körpers. Erst wenn die Viruszahl im Körper massiv angestiegen ist, bricht die Krankheit aus. Mit Medikamenten kann man den Ausbruch der AIDS Erkrankung verzögern und die Symptome lindern, aber nicht heilen.

WICHTIG:

- Verwende beim Sex immer ein Kondom
- 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 in der AIDS Hilfe machen. Die Adresse bekommst du unter 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!



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 „Metallbesteck“ (siehe Bild: Spekulum) 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 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

Human-Papilloma-Viren (HPV) sind weit verbreitete Viren, mit denen sich sowohl Jungs/ Männer als auch Mädchen/Frauen infizieren können. Sie gelten auch als Auslöser für Gebärmutterhalskrebs. Seit kurzem gibt es die Möglichkeit einer Impfung gegen HPV. Der Impfstoff wird für Mädchen und Buben im Alter von 9 bis 15 Jahren sowie für Frauen im Alter von 16 bis 26 Jahren empfohlen. Die Impfung besteht aus drei Teilimpfungen und ist vor allem vor dem ersten Geschlechtsverkehr wirksam.

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!
Zum jetzigen Zeitpunkt kann über die Langzeitwirkung der Impfung keine Aussage getroffen werden. Fragen zum Kostenaufwand für die Impfung beantwortet dir deine Ärztin.

ACHTUNG: Der beste Schutz ist ein Kondom!





WACHRE 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. Frag 10 Leute was sie als schön empfinden und du wirst 10 verschiedene Antworten bekommen. Ist es schön, eine gerade Nase zu haben? Oder ist es schön, dass du humorvoll bist, Charakter zeigt und ein selbstbewusstes Auftreten hast?

WUSSTEST DU, DASS ...

- ... 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?
 - ... Marilyn Monroe Kleidergröße 42 hatte (übrigens, die damalige Größe 42 würde heute 46 sein)?
 - ... die Models in Zeitungen retuschiert sind?
 - ... eine Untersuchung zeigt, dass 70 % aller Frauen sich deprimiert und schuldig fühlen, wenn sie 3 Minuten in einem Schönheitsmagazin geblättert haben?
 - ... 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.

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 eine Schutzbrille auf.
- Kläre das individuelle 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. 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.



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.

Riech mal!

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. Es gibt viele Sorten und Duftrichtungen. Du wirst sicher eine Zeit brauchen, bist du das Richtige für dich gefunden hast. Es gibt mittlerweile auch viele kleine Packungsgrößen von Deos. Also auch perfekt für unterwegs und die Handtasche!

Was tun gegen Pickel?

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

Verwende für deine Gesichtereinigung nicht 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.

Es gibt den neuen 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; bis vor wenigen Jahren war das Entfernen aller Körperhaare noch gar nicht üblich.

Du kannst die Haare einerseits rasieren, dazu brauchst du einen Rasierer und Rasierschaum. Enthaarungscremen gibt es auch, aber die können allergische Reaktionen hervorrufen oder zu Hautreizungen führen. All diese Produkte bekommst du in Drogeriemärkten.

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



Pimp up your body!

Sport beziehungsweise Bewegung ist in jeder Hinsicht sinnvoll. Gerade als Jugendliche verbringt man viel Zeit am Schreibtisch, hinter Büchern, am PC oder auch vor dem Fernseher. Sport hilft dabei Stress abzubauen und verschafft dir auch noch gute Laune.

WUSSTEST DU, DASS ...

...körperliche Aktivität das psychische Wohlbefinden steigert? Körpereigene „Glückshormone“ (Endorphin, Serotonin, Dopamin) 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.

Wichtig ist aber, dass du dich nach dem Sport beschwingt und nicht erschöpft fühlst. Falsch verstandener Ehrgeiz bringt dann gar nichts! Zwei bis dreimal pro Woche für je eine halbe Stunde ist optimal.

TIPPS:

- Viele Sportvereine bieten Schnupperstunden an. Gemeinsam mit FreundInnen macht Bewegung noch mehr Spaß.
- Auch mit Tanzen kannst du dich gut fit halten.
- Und 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 und in allen gesellschaftlichen Schichten zu finden.

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:

Bevor du noch nicht volljährig bist, darfst du dich auch nicht ohne Zustimmung deiner Erziehungsberechtigten tätowieren lassen! Zusätzlich musst du selbst schriftlich einwilligen.

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 Zehntelmillimeter 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

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 genau überlegen, warum du eines haben möchtest. Spürst du Druck von Freundinnen? Ist es eine Mutprobe? Oder möchtest DU eines 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, die das Lustempfinden verringern.

Wenn du aber noch weitere Fragen hast oder nun neugierig geworden bist, kannst du unter 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?

Um es auf einen Nenner zu bringen: Alles – aber mit Maß und Ziel!

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 Vollkorn ist. Oft ist das Mehl nur eingefärbt. Wenn du also ganz sicher gehen möchtest, dann frag nach oder lies genau die Inhaltsstoffe.

Was sind Kohlenhydrate?

Kohlenhydrate sind für uns so eine Art Energieträger und setzen sich aus einer unterschiedlichen Anzahl von Zuckern (Sacchariden) zusammen.

Gesunde Kohlenhydrate sind in Kartoffeln, Nudeln, Reis usw. enthalten. Wenn du diese isst, machen sie dich länger satt.

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.

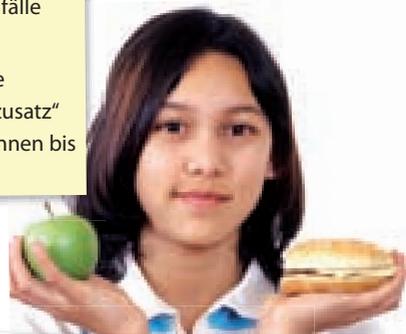
Beachte aber: in Säften, selbst in Apfel- oder Orangensäften ist eine Unmenge an Zucker enthalten. Selbst wenn es Säfte „ohne Zuckerzusatz“ sind ist dennoch Fruchtzucker enthalten. In einem Liter Apfelsaft können bis zu 30 Zuckerwürfel stecken!

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? In einem Jahr bedeutet dies einen Speiseöl-Konsum von nahezu fünf Litern.

Iss lieber auch kleinere Portionen und dafür öfter. Der Magen weiß erst nach einer halben Stunde, dass er satt ist. Wenn du also langsam isst, spürst du rechtzeitig das Signal.



WUSSTEST DU, DASS ...

...ein Salat (94 kcal) mit Hausdressing (135 kcal) bei einer Fast-Food-Kette nur 11 kcal weniger hat als ein großer Burger (240 kcal)? Also lass dich nicht von vermeintlich gesunden Nahrungsmitteln täuschen!

Was bringen Diäten?

Um Gewicht abzunehmen, 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!

Wenn du abnehmen möchtest, dann sollte dein Ziel sein langfristig deine Ernährung zu verändern und viel Bewegung zu machen!

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 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. Viele Mädchen glauben, wenn sie 10 Kilo weniger haben, dass sie dann auch glücklicher sind. Aber warum sollte dies so sein? Du hast genauso viele Probleme wie vorher.

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

kannt 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?

ALLES WAS SÜCHTIG MACHT ...

Es gibt viele verschiedene Formen von Süchten. Manche Menschen werden abhängig von Nikotin (Zigaretten), Alkohol, Cannabis oder auch Heroin. Bei anderen Menschen ist es vielleicht eine Spiel-, Internetsucht oder eine Sucht nach Arbeit („Workoholic“) von der sie nicht loskommen. Betroffene Menschen verleugnen oft sehr lange ihre Abhängigkeit. Das macht das Thema zusätzlich so kompliziert.

Suchst du zum Thema Sucht und Drogen weitere Informationen oder Beratung, findest du im Mittelteil Links von Beratungsstellen, an die du dich wenden kannst.

Nikotin

Für viele Jugendliche steht Rauchen für Erwachsensein und Coolness, oft ist auch Gruppendruck ausschlaggebend und viele wollen einfach dazugehören. In Österreich sind es mittlerweile mehr Mädchen, die mit dem Rauchen beginnen als Burschen. Hier spielt es auch eine Rolle, dass Mädchen das Rauchen dazu verwenden, um Hungergefühle zu unterdrücken.



Wirkung von Nikotin

Nikotin ist ein Nervengift. Einerseits wirkt es anregend, es erhöht die Konzentration und Aufmerksamkeit, Herzschlag und Blutdruck steigen. Andererseits hat es auch eine appetitverringende Wirkung. Diese Effekte sind aber nur von kurzer Dauer.

Was du aber wesentlich länger vom Rauchen hast:

- Deine Haut kann schlaff, grau und pickelig werden.
- Du bekommst Atemprobleme bei Sport und Bewegung, da 15% weniger Sauerstoff in der Lunge aufgenommen wird.
- Du kannst durch das Rauchen eher einen Herzinfarkt bekommen.
- Du kannst nicht nur Lungenkrebs bekommen, Rauchen steigert auch das Risiko an anderen Krebsarten zu erkranken.

WUSSTEST DU, DASS ...

...jede Zigarette dir ca. 6 Minuten deines Lebens stiehlt und nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) jährlich ca. 4 Millionen Menschen weltweit an den Folgen des Rauchens sterben?

Alkohol

Österreich ist ein Land, in dem Alkohol fast ständig dazugehört und überall angeboten wird. Alkohol in Maßen ist ein Genussmittel. Vielfach wird aber Alkohol missbraucht um sich zu entspannen, Stress abzubauen oder kontaktfreudiger zu werden. Leider merkt man oft viel zu spät, dass man ein Alkoholproblem hat. Aber wenn für dich das Trinken schon zur ständigen

Gewohnheit geworden ist und du damit nicht mehr aufhören kannst, dann solltest du dir Hilfe suchen. (Adressen im Mittelteil)



Alkoholvergiftungen sind in Österreich leider nicht selten, ca. 100 Fälle pro Jahr enden tödlich. **In Notfällen ruf die Rettung unter 144!**

Alkohol kann auch langfristig Gesundheitsschäden auslösen. Bei jedem Rausch werden Hirn- und Nervenzellen zerstört, andauernder Alkoholmissbrauch kann zu Lebererkrankungen, Krebserkrankungen usw. führen.

Und außerdem ...

Alkohol ist eine echte Kalorienbombe. Ein Gramm Alkohol enthält 7 kcal, das ist mehr als in einem Gramm Zucker (4 kcal). Wenn du einen halben Liter Bier trinkst, dann nimmst du genauso viele Kalorien zu dir wie in einem ganzen Marillenkrapfen stecken.

Alkopops, die bunten Mischungen aus Limonade und Alkohol, sind besonders kalorienreich. Ein Fläschchen hat 200 Kalorien, das entspricht einer Portion Pommes. Außerdem haben Alkopops eine Menge an Alkohol in sich (meist mehr als zwei Schnäpse).

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 ...

...Mädchen weniger Alkohol vertragen als Burschen? Mädchen haben weniger Muskeln und damit weniger Körperflüssigkeit, auf die sich der Alkohol verteilen kann. Wiegt ein Mädchen ca. 55kg, dann kann sie ca. ein großes Bier (0,5l) oder ein Viertel Wein (0,25l) oder 3 kleine Schnäpse (6cl) trinken und hat damit bereits 0,5 Promille.

WUSSTEST DU, DASS ...

...du in Wien Alkohol erst ab 16 Jahren konsumieren darfst?



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 wenn möglich beengende Kleidung
- Sprich beruhigend mit der anderen Person und versuche eine ruhige und gelassene Haltung zu vermitteln
- Vitamin C hilft dabei THC schneller auszuscheiden und wieder „runterzukommen“

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 sowie der Anbau von Cannabispflanzen verboten** ist. Du darfst sie also auch **nicht tauschen oder schenken** (lassen), auch nicht aufbewahren (auch für den Eigenbedarf), halten oder weiterreichen.

Amphetamine/Ecstasy (XTC)

Amphetamine (Speed) bekommt man meist in Tablettenform, sie werden vor allem genommen, weil sie Hunger, Durst, Müdigkeit und Schmerzen ausschalten und ein Glücksgefühl auslösen. Es gibt eine Unzahl an chemisch ähnlichen Substanzen, die alle etwas unterschiedliche zusätzliche Wirkungen haben. Manche können zum Beispiel die Sinneswahrnehmungen sehr intensiv verändern. Der bekannteste Abkömmling ist Ecstasy (XTC). Wie bei allen illegal verkauften Tabletten ist es äußerst unsicher, was sich wirklich in den Tabletten befindet: Harmlos sind noch Zugaben wie Zucker, Kopfwehnmittel oder Koffein; oft befinden sich aber gefährliche Stoffe in den Tabletten. Eine besondere Gefahr besteht im Austrocknen unter XTC Einfluss, wenn man im Rausch stundenlang tanzt, ohne auf den Durst zu achten.



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!**

Spice

Spice ist eine Mischung aus Kräutern und neuartigen synthetischen Stoffen.

Spice wirkt ähnlich wie Cannabis, gehört zu den illegalen Substanzen und ist in seinen gesundheitlichen Risiken noch kaum erforscht.

Halluzinogene

verändern die Sinneswahrnehmung und können Halluzinationen hervorrufen. LSD ist einer der bekanntesten Vertreter, es gibt aber auch natürliche Stoffe wie Psilocybin („magic mushrooms“). 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 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 kann bei längerer Einnahme zu psychischen Störungen wie zum Beispiel Verfolgungswahn führen.



Opiate

Heroin ist die wohl bekannteste Verarbeitungsform davon. Auch Morphinum, welches oft in der Schmerzbehandlung verwendet wird, ist ein Opiat. Heroin vermittelt ein Gefühl der Wärme und Geborgenheit und zugleich der Entspannung. Später wird es vor allem genommen, um die immer quälenderen Zeiten zwischen den Rauschen (den „Highs“) zu beenden. Schon bald kreist das ganze



Leben nur noch um Heroin. Heroin gehört zu den Drogen, die am stärksten abhängig machen. Die körperliche Abhängigkeit verursacht quälende Entzugserscheinungen, wenn der Rausch abgeklungen ist. Die psychische Abhängigkeit ist so stark, dass viele niemals vollständig von der Sucht geheilt werden.

Heroin wird fast immer gestreckt verkauft, sodass durch die zugesetzten Stoffe weitere Nebenwirkungen hervorgerufen werden. Die schwankende Stärke des verkauften Heroins führt manchmal zu tödlichen Dosierungen.

Substitutionsmittel

werden prinzipiell für eine medikamentöse Therapie bei Opiatabhängigen eingesetzt. Bei der Substitutionstherapie (oder auch Drogenersatztherapie genannt) werden unter kontrollierten Umständen dem Körper weiterhin Opiate zugefügt. Diese soll Beschaffungskriminalität, HIV-Infektionen, Leidensdruck usw. verhindern. Diese Substitutionsmittel sind auch häufig illegal am Schwarzmarkt zu bekommen und werden daher oft missbräuchlich verwendet.

GUTE ZEITEN, SCHLECHTE ZEITEN

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 Störungen 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.

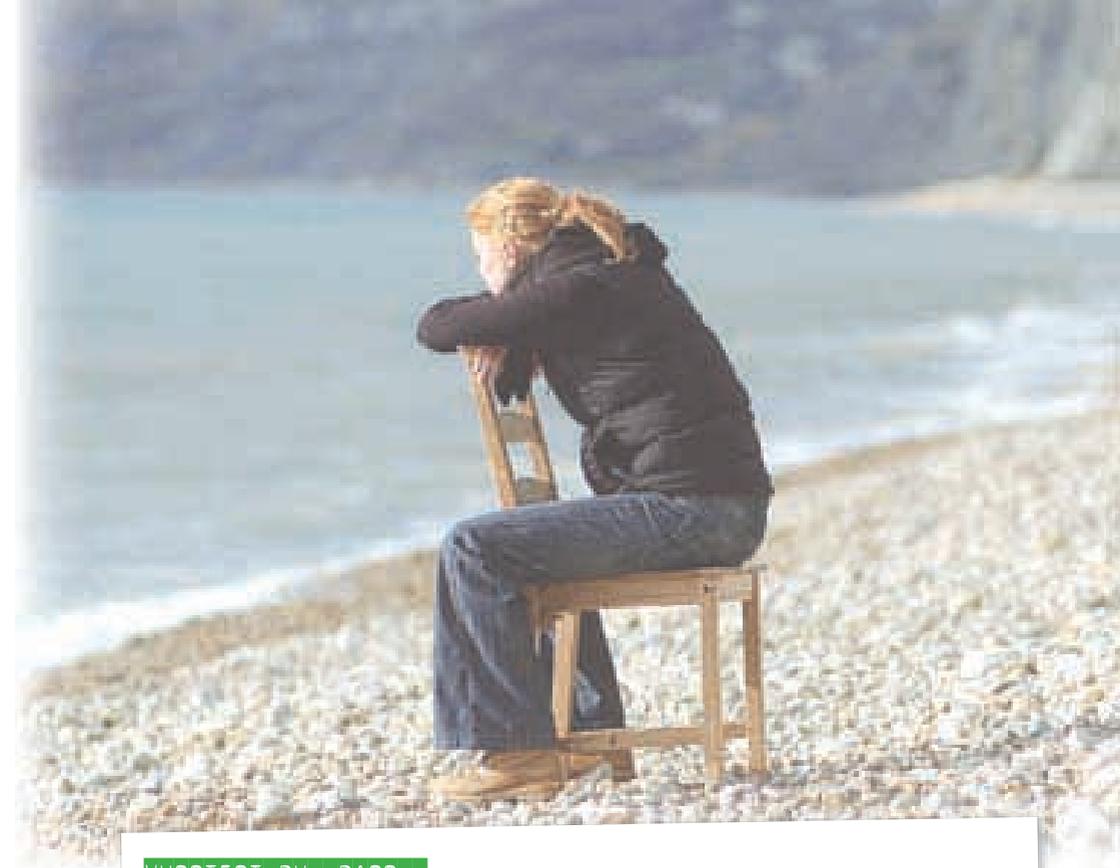
Auch wenn die Seele „schmerzt“, stehen dir Expertinnen mit Rat zur Seite. Gesundheit bedeutet körperliches und seelisches Wohlbefinden.

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. Das kann eine neue Frisur sein, Eisessen mit der Freundin, ein entspannendes Bad oder was auch immer gut für dich ist.
- Viele Mädchen führen ein Tagebuch, um ihre Gedanken niederzuschreiben.
- Sport kann gut tun, wieder seelisch ins Gleichgewicht zu kommen.



WUSSTEST DU, DASS ...

- Klinische und Gesundheitspsychologinnen für psychologische Diagnostik, Beratung und Behandlung zuständig sind? Psychologische Themen müssen nicht immer mit der Psyche zu tun haben. So bieten Psychologinnen 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 kannst du eine interessante Broschüre zum Thema „Psyche“ bestellen oder runterladen. Darin kannst du viele weitere interessante Infos nachlesen.

TELEFONNUMMERN UND LINKS

Sexualität, Schwangerschaft, Verhütung, ...

Frauengesundheitszentrum FEM
01/47 615 5771
www.fem.at

Frauengesundheitszentrum FEM Süd
01/60191 5201
www.fem.at

MEN – Männergesundheitszentrum
01/60 191 54 54
www.men-center.at

Männerberatung & Informationsstelle für Männer
01/603 28 28
www.maenner.at

first love Ambulanz
www.firstlove.at

Österreichische Gesellschaft für Familienplanung
www.oegf.at

Haus Lena
01/400 88 4400
www.hauslena.at

Pro:woman
01/512 96 31 250
www.prowoman.at

Gynmed
0699/178 178 00
www.gynmed.at

AIDS Hilfe Wien
01/599 37
www.aids.at

Rosa Lila Villa
www.villa.at

Hosi-Homosexuelleninitiative
www.hosi.at

Courage
01/585 69 66
www.courage-beratung.at

Wenn du Hilfe brauchst:

Wiener Kinder und Jugendanwaltschaft
01/70 77 000
www.kja.at

Servicestelle der MAG 11, Amt für Jugend und Familie
www.kinder.wien.at

Talkbox der Stadt Wien
www.wien.gv.at/menschen/magelf/kids/talkbox.htm

Sozialpsychiatrischer Notdienst
- bei akuten Krisen
01/313 30 (rund um die Uhr)
www.psd-wien.at

wienXtra – jugendinfo
01/17 99
foren.wienxtra.at

Schulpsychologische Beratungsstelle
www.schulpsychologie.at

Die Taschenanwältin
www.taschenanwaeltin.at

Tamar
01/33 404 37
www.tamar.at

Hotlines

Mädchentelefon
0800 21 13 17
Mo – Fr 13.00 – 17.00

Rat auf Draht
147
rund um die Uhr
rataufdraht.orf.at

Essstörungshotline
0800 20 11 20
Mo – Do 12.00 – 17.00
www.essstoerungshotline.at

Rauchertelefon
0810 8100 13
Mo – Fr 13.00 – 18.00
www.rauchertelefon.at

Sucht und Drogen

Anton-Proksch-Institut
01/880 10 0
www.api.or.at

Der Dialog
www.dialog-on.at

Checkit
01/585 12 12
www.checkyourdrugs.at

Wien Xtra – Informationsseiten zum Thema Drogen
www.wienxtra.at/jugendinfo

Drogenhilfe
www.drogenhilfe.at

Drogeninfos
www.drugcom.de

Weitere Links

Sprungbrett für Mädchen
01/789 45 45
www.sprungbrett.or.at

Boysday
www.boysday.at

Töchtertag
www.toechtertag.at

White Ribbon Österreich
www.whiteribbon.at

Verein Wiener Jugendzentren
www.jugendzentren.at

Peppa - Interkulturelles Mädchenzentrum
www.peppa.at

Orient Express
01/728 97 25
www.orientexpress-wien.com

Peregrina
01/408 61 19
www.peregrina.at

Feuerwehr: 122 Polizei: 133 Rettung: 144

Euro-Notruf: 112