Leseprobe

KRASS

Das Magazin gegen Drogen und Sucht



POLIZEI
DEIN PARTNER
Gewerkschaft der Polizei
Kreisgruppe

KRASS

Leseprobe

Das Magazin gegen Drogen und Sucht



Impressum

Fotos: Africa Studio, Alexander Raths, bernardbodo, bongkarn, Chinara, manuta, Corona Borealis, DragonImages, Driving South, igor_kell, iordani, Joshua Resnick, lanych, leszekglasner, LIGHTFIELD STUDIOS, magele-picture, miss irine, Monika Zell+ Joshua Resnick, Photo_Ma, Remo, Soloviova Liudmyla (KI); alle: stock.adobe.com

Redaktion: pressto gmbh – agentur für medienkommunikation, Köln

Nachdruck des redaktionellen Teils nur nach ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers.

Sämtliche hier veröffentlichte Anzeigen, die im Kundenauftrag für die Drucklegung vom Verlag gestaltet wurden, sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Vervielfältigung und elektronische Speicherung ist nur mit Zustimmung des Anzeigenkunden und des Verlages erlaubt. Verstöße hiergegen werden vom Verlag, auch im Auftrag des Anzeigenkunden, unnachsichtig verfolgt.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

VERLAG DEUTSCHE POLIZEILITERATUR GMBH
Anzeigenverwaltung
Ein Unternehmen der Gewerkschaft der Polizei

Forststraße 3 a • 40721 Hilden
Telefon 0211 7104-0 • Telefax 0211 7104-174
av@vdp-polizei.de

Geschäftsführer: Dominik Lehmanns
Anzeigenleiterin: Antje Kleuker

Gestaltung und Layout: Jana Kolfhaus

Anzeigensatz und Druck:

© 2026

12/2026/xx

www.vdp-polizei.de

Inhalt

Einleitung:
Kiffen und Saufen? Nicht dein Ernst! 0

Weg vom Weed – Kriegt Noah noch die Kurve? 0

Jetzt mal ehrlich: Was macht Alkohol mit mir? 0

„Legal Highs“ – harmlose Spielerei oder gefährlicher Stoff? 0

Drogen-Radar – Übersicht über die aktuellen
Partydrogen und ihre Wirkung 0

Fakten-Check: Stimmt´s oder stimmt´s nicht? 0

Erste Hilfe leisten nach Drogenkonsum 0

Kein Leben ohne Smartphone?
Online sein ist wichtig, kann aber auch gefährlich werden 0

„Peer to Peer“
Hilfe von Jugendlichen bei Fragen rund um Onlinesucht 0

Sag „tschüss“ zum Joint
Wie du mit dem Kiffen aufhören kannst 0

„Du bist für Dein Leben verantwortlich“ –
Interview mit Nicole Don, Top-Artist auf Instagram und TikTok 0

Linkliste 0



Kiffen und Saufen?

Nicht dein Ernst!

Du bist auf einer Party und irgendjemand hat einen Kasten Bier und ein paar Flaschen Wodka mitgebracht. In einer Ecke sitzt eine Gruppe zusammen und lässt einen Joint kreisen. Klar, du bist neugierig... Und ein Spielverderber willst du auch nicht sein. Also lässt du dich überreden und machst mit. Besonders lecker schmeckt es dir wahrscheinlich nicht. Und am nächsten Tag ist dir übel und du hast Kopfschmerzen...

In diesem Heft erfährst du alles, was du über Alkohol, seine Wirkung und seine Folgen wissen musst, zum Beispiel mithilfe unseres „Promille-Barometers“. Außerdem erklären wir, warum Alkohol dick macht und ein echter Fitness-Killer ist. Aber das ist noch nicht alles... Wir haben auch die wichtigsten Infos zu illegalen Drogen wie Ecstasy oder Legal Highs für dich zusammengestellt. Denn: Alkohol zu trinken ist ab einem bestimmten Alter natürlich nicht mehr verboten – solche Drogen zu nehmen hingegen schon! Du bekommst nicht nur Probleme mit der Polizei, du gefährdest auch deine Gesundheit – und manche Schäden lassen sich nicht mehr rückgängig machen. Um so wichtiger ist es, dass du gut über Partydrogen Bescheid weißt.

Kiffen ist in Deutschland seit April 2024 mit einigen Einschränkungen erlaubt. Doch gerade für Jugendliche und junge Erwachsene können die Folgen von häufigem Cannabiskonsum verheerend sein, da die Entwicklung des Gehirns noch nicht abgeschlossen ist. Es drohen psychische Erkrankung wie etwa Psychosen. Wir räumen mit Halbwahrheiten auf, die du vielleicht von Freunden gehört oder im Netz gelesen hast. So kannst du dir deine eigene Meinung dazu bilden und ganz bewusst auf Alkohol und Drogen verzichten, weil du die negativen Folgen kennst.

Vielleicht trinkst du ja gerade zu viel oder nimmst regelmäßig Drogen. Und du kannst nicht mehr damit aufhören. Du würdest ja gern clean und trocken leben, weißt aber nicht, wie du das schaffen sollst. Wir geben dir Tipps und sagen, an wen du dich wenden kannst – auch anonym.

Wusstest du übrigens, dass auch Internetsucht eine Krankheit ist? Richtig, man kann nicht nur von Drogen süchtig werden, sondern auch vom Gaming, Surfen oder Chatten. Darüber erfährst du in diesem Heft ebenfalls noch mehr. Vielleicht hast du ja auch Lust, dich selbst zu engagieren und andere Jugendliche zum Thema Internet und den verantwortungsvollen Umgang damit zu beraten? Wir sagen dir, wie und wo du das machen kannst. Zum Abschluss erzählt TikTok-Star Nicole Don im Interview, wie sie zu Alkohol, Drogen und den Umgang mit sozialen Medien steht – und warum „Nein sagen“ wichtig sein kann.. *KF/WL*

Jetzt mal ehrlich: Was macht Alkohol mit mir?



Klar! Alkohol trinken ist ab einem bestimmten Alter natürlich nicht mehr verboten. Trotzdem fallen Bier, Wein oder Schnaps in die Kategorie „Drogen“. Denn sie haben, genau wie illegale Substanzen, einen ziemlich starken Einfluss auf deinen Körper – vor allem, wenn aus einem Glas schnell mal mehrere werden. Das heißt natürlich nicht, dass du für immer auf Alkohol verzichten musst. Es ist nur wichtig, dass du einschätzen kannst, wie viel Alkohol du trinken willst und solltest, damit er dich nicht kaputt macht. Darum haben wir hier alle wichtigen Infos rund um die legale Droge und ihre Wirkung zusammengestellt.