

Suchtverhalten

Öfter mal verzichten

Wer sich erst einmal an ein Suchtmittel gewöhnt hat, wird es so leicht nicht mehr los. Sucht ist ein komplexer, langwieriger Lernprozess, der das Gehirn regelrecht umprogrammiert. Das Gemeine: Alles verläuft so langsam, dass den meisten Menschen der Weg in die Abhängigkeit gar nicht bewusst wird.



ARBEIT UND GESUNDHEIT *next*

Lernziele

Die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer

- wissen, was man unter Sucht versteht
- verstehen, wie man süchtig wird
- lernen, welche Faktoren bei der Entstehung von Sucht eine Rolle spielen
- begreifen, wie sich Suchtmittel auf die Gesundheit auswirken
- üben, zu verführerischen Angeboten Nein zu sagen
- erfahren, wo es Hilfe und Beratung gibt.

Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung





Eine Lerneinheit zur Suchtprävention ist im Hinblick auf das Ausmaß der Problematik nicht viel. Zudem verlangt das Thema von der Lehrkraft eine hohe Sensibilität, denn man muss damit rechnen, dass einzelne Teilnehmerinnen und Teilnehmer (TN) bereits suchgefährdet sind. Der Erfolg dieser Lerneinheit hängt vor allem davon ab, ob es gelingt,

- die TN von Anfang an in die Informationsvermittlung aktiv einzubeziehen
- alternative Verhaltensstrategien zu erarbeiten und eventuell einzuüben
- Impulse für eine entsprechende Gesprächskultur im Alltag zu geben.

Einstieg: Bitten Sie die TN, Kleingruppen zu bilden und einen Fragebogen für anonyme Kurzinterviews zum Thema „Meine kleinen Schwächen“ mit maximal drei Fragen zu erarbeiten. Beispiel: „Was sind für Sie Genussmittel?“, „Wie häufig konsumieren Sie Kaffee, Cola, Süßigkeiten, alkoholische Getränke, Zigaretten, Videos, Computerspiele oder Ähnliches?“, „Zu welchen Anlässen konsumieren Sie Genussmittel?“. Die TN befragen beispielsweise Kollegen und Kolleginnen im Betrieb. Die Ergebnisse werden anschließend in der Gruppe tabellarisch ausgewertet, im Plenum präsentiert, für alle deutlich visualisiert und diskutiert. Alternativ können Sie die Zeitschrift ARBEIT UND GESUNDHEIT next zum Thema „Suchtverhalten“ verteilen, lesen lassen und ausgewählte Themen zur Diskussion stellen.

Verlauf: Erörtern Sie in einem Kurzvortrag mit Gelegenheit zur Diskussion folgende Fragen:

- Was ist Sucht?
- Wie entsteht Sucht?
- Welche Faktoren spielen bei der Suchtentwicklung eine Rolle?
- Warum sind für junge Menschen Suchtmittel häufig attraktiv?
- Welche Folgen kann regelmäßiger Suchtmittelkonsum haben?

Visualisieren Sie die wichtigsten Fakten und Diskussionspunkte stichwortartig an der Tafel oder am Flipchart. Bitten Sie die TN anschließend, noch einmal Kleingruppen zu bilden. Verteilen Sie Arbeitskärtchen (siehe Kopiervorlage, Seite 5). Jede Arbeitsgruppe erhält ein Kärtchen und bearbeitet die entsprechende Aufgabenstellung. Sie können den TN für ihre Recherche die Internethinweise von Seite 6 zur Verfügung stellen. Die Arbeitsgruppen präsentieren ihre Arbeitsergebnisse im Plenum und vergleichen sie mit den Stichpunkten an der Tafel oder am Flipchart. Finden Sie in der Diskussion heraus, wo die TN Wissenslücken oder erhöhten Gesprächsbedarf haben. Ergänzen Sie fehlende Informationen. Ziel ist, den TN Wissen zur Verfügung zu stellen, das sie befähigt, Verharmlosungsstrategien, zum Beispiel der Werbung, zu durchschauen. Falls die Lerneinheit dafür zu kurz ist, können Sie den TN beziehungsweise anderen Lehrkräften an Ihrer Schule die gemeinsame Organisation einer Projektwoche zum Thema Sucht vorschlagen.

Ende: Verteilen Sie das Arbeitsblatt und bitten Sie die TN, in der Kleingruppe gesundheitsbewusste Alternativen zu erarbeiten. Erstellen Sie anschließend gemeinsam eine Hitliste sinnvoller Strategien gegen alltägliche Verführungen. Beispiele: Frischluft tanken, Lieblingsmusik hören, Spieleabend organisieren, Sport treiben, gemeinsam ein gutes Essen kochen, sich einen Beauty-Nachmittag gönnen. Besprechen Sie Verhaltensstrategien, die gegen Anfälligkeiten oder Gruppendruck stärker machen. Stellen Sie zur Diskussion, wie man mit Herausforderungen und Misserfolgen positiv umgehen kann. Besprechen Sie abschließend Beratungs- und Hilfsangebote für Suchtgefährdete und geben Sie den TN Hinweise, wo man entsprechende Ansprechpartner finden kann. Auf www.nextline.de finden Sie eine ausführliche Adressenliste zum Thema Sucht (Ausgabe next 2/2008 bzw. Suchbegriff „Sucht“ eingeben).



Lösen Sie die Gruppenteilnehmer und Gruppensprecher aus, um die Bildung festgefahrener Gruppen zu vermeiden.



Verteilen Sie die Zeitschrift ARBEIT UND GESUNDHEIT next, Ausgabe 02/ 2008.



Kopieren Sie die Vorlage auf Seite 5 auf festes Papier. Schneiden Sie die Arbeitskärtchen aus. Bitten Sie jeweils einen TN einer Arbeitsgruppe, ein Kärtchen zu ziehen. Kopieren und verteilen Sie die Internetadressen von Seite 6.



Kopieren und verteilen Sie das Arbeitsblatt auf Seite 4.



Methodischer Hinweis



Internet-Hinweis



Arbeitsauftrag



Hintergrundinformationen



Lernziele



Arbeitsblatt



Kopier- / Folienvorlage



Lehrmaterial / Medien

Sucht wird erlernt



Fragen Sie die TN, ob sie andere Wörter kennen, in denen der Zusammenhang zwischen Sucht und Erkrankung enthalten ist. Beispiele: Gelbsucht, Fallsucht, Bleichsucht, Vergleiche mit Herrschsucht, Habsucht, Geltungssucht, Genusssucht.



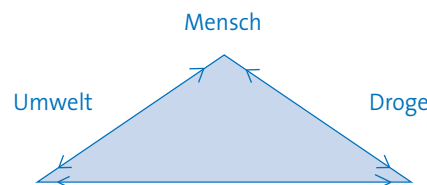
Mehr zur Definition von Sucht siehe ARBEIT UND GESUNDHEIT next, Februar 2008. Mehr zum Thema Lernprozesse und Sucht siehe Ulrich Schnabel: In der selbstgebauten Falle, Quelle siehe Seite 6.

Eins vorneweg: Das Wort Sucht kommt nicht von suchen, sondern von siechen, also krank, schwach, hinfällig sein. In dem veralteten Begriff Schwindsucht beispielsweise ist der Bezug zur Krankheit noch nachvollziehbar. Wer heute von Sucht und Abhängigkeit spricht, denkt zuerst an gestörte Verhaltensmuster, zum Beispiel das unbezähmbare Verlangen, etwas Bestimmtes immer wieder zu konsumieren. Wenn das Verlangen nach dem Genuss zwanghaft wird und anfängt, einen zu beherrschen, ist man in der Regel auf dem Weg in die Sucht. Dabei muss es gar nicht die harte Droge sein, von der man nicht mehr loskommt. Süchtig werden kann man grundsätzlich nach allem, was Spaß und das Leben schöner macht, zum Beispiel Schokolade, Arbeit, Sport oder Computerspiele.

Früher hat man Sucht mit Charakterschwäche gleichgesetzt. Heute gehen Drogenforscher davon aus, dass Sucht das Ergebnis komplexer Lernprozesse ist, die sich im Gehirn fest verankert haben. Beispiel: Eine Person sitzt gemütlich vor einer Tasse Kaffee, während sich eine gegenüberstehende Person eine Zigarette anzündet. Der Kaffeetrinker, selbst Raucher, greift nun auch zur Kippe. Warum tut er das? Zunächst, weil er es nicht zum ersten Mal tut. Sein Verhalten weist auf einen Lernprozess hin, der in seinem Gehirn Kaffee und Rauchen durch häufiges Wiederholen miteinander verknüpft hat. Zudem ist der Anblick einer Tasse Kaffee, vielleicht in Verbindung mit einem bestimmten Gefühlszustand, allmählich zum Reiz geworden, der das Verlangen nach Nikotin automatisch auslöst. Umweltbedingungen können die Bereitschaft, regelmäßig zu einem bestimmten Suchtmittel zu greifen, noch verstärken. Zum Beispiel vertraute Gerüche, Personen, Musik usw. „Sucht wird regelrecht erlernt – wie Klavierspielen“, erklärt der Suchtforscher Falk Kiefer von der Universität Heidelberg. „Die Sucht setzt im Gehirn an und verändert das körpereigene Belohnungssystem – bis der Abhängige aus dem Teufelskreis der Sucht keinen Ausweg mehr findet.“*

Besonders junge Erwachsene finden Suchtmittel häufig sehr verlockend. Beim Griff nach der Droge kann der Spaß oder die Lust am Ausprobieren eine große Rolle spielen, aber auch Frust, die Unfähigkeit, Konflikte zu lösen, das Bedürfnis, unangenehme Gefühle zu vermeiden oder sich von der Kindheitsrolle abzugrenzen, die Position unter Gleichaltrigen zu festigen und vieles mehr. Ob man süchtig wird oder nicht, hängt von vielen Faktoren ab. Sie stehen miteinander in Beziehung und können sich gegenseitig beeinflussen. Eine wichtige Rolle spielen zum Beispiel die Gene, die

soziale Prägung, die persönliche Konstitution und Reife, die Art, wie man mit Stress umgeht, das soziale Umfeld, der Arbeitsplatz, die Verfügbarkeit, die Dosis und Verträglichkeit des Suchtmittels. Mit anderen Worten: Hinter Suchtproblemen steckt immer ein komplexes Geflecht von Ursachen. Suchtforscher stellen die Zusammenhänge häufig als Sucht-Dreieck dar.



Nervengifte

Die Konsequenzen regelmäßigen Drogenkonsums sind vielen Betroffenen anfangs kaum bewusst. Den Übergang in die Abhängigkeit bemerken sie häufig gar nicht, denn er verläuft schleichend.

Egal ob Nikotin, Alkohol, Medikamente oder illegale Drogen, Suchtmittel sind Nervengifte. Sie greifen in die biochemischen Abläufe im Gehirn ein und verändern Denken und Fühlen. Je früher man mit dem Konsum beginnt, desto verheerender die körperlichen Folgen: Ein 15-Jähriger kann bereits nach fünf bis sechs Monaten regelmäßigen Alkoholkonsums abhängig werden. Verminderte Seheleistung und Konzentrationsfähigkeit, verlängerte Reaktionszeit, nachlassendes Kurzzeitgedächtnis, Angst, Panik, Verwirrtheit, Durchblutungsstörungen, Schwindelgefühl, Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen, gelbe Zähne, schlechte Haut, Teer in der Lunge, Organschäden, Krebs – die Liste der Folgeerscheinungen von Suchtmittelkonsum ist unendlich lang. Nicht zu vergessen: Bei zu hohen Dosierungen besteht immer die Gefahr, sich zu vergiften und zu sterben.

Mach dich stark!

Wem seine Zukunft etwas wert ist, für den gibt es viele Möglichkeiten, sich vor einem Abrutschen in die Sucht zu schützen.

Eine gute Übung ist der freiwillige Verzicht auf den täglichen schnellen Kick oder die kleinen Tröster. Zum Beispiel zwei oder mehr Wochen auf Computerspiele, Zigaretten oder Süßigkeiten verzichten. Wer oft müde, unwohl oder einfach schlecht drauf ist, sollte nicht gleich zu Aufputzmitteln oder Marihuana greifen, sondern lernen, anders aus seinem Stimmungstief zu kommen: Beispielsweise einen Kumpel anrufen, der nichts mit Drogen am Hut hat, zusammen was unternehmen, ins Kino

weiter Seite 6 ►



Überblick über weitere Erklärungsmodelle für die Entstehung von Sucht und Abhängigkeit siehe www.ginko-ev.de/modelle.aspx.



Suchtprobleme spielen in der Arbeitswelt eine größere Rolle als angenommen. Alkoholprobleme sind die häufigste Ursache für Fehlzeiten, Leistungseinbußen und Arbeitsunfälle. Weitere Informationen unter www.bibb.de/de/23581.htm

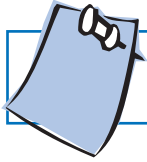


Informationen und Animationen zur Auswirkung von Drogenkonsum auf das Gehirn siehe www.ginko-ev.de > Drugs & Brain.



Fragen Sie die TN, wie viele Gehirnzellen bei einem Vollrausch kaputt gehen. Antwort: Im Schnitt 15 Milliarden.

* Quelle: Ulrich Schnabel, In der selbstgebauten Falle, Die Zeit, Nr. 21, 18. Mai 2006, Seite 33.



Geht's auch anders?

Bitte versetzen Sie sich in die folgenden Situationen. Wie würden Sie sich verhalten? Diskutieren Sie in Ihrer Arbeitsgruppe alternative Verhaltensweisen. Notieren Sie Ihre Vorschläge auf dem Arbeitsblatt.

- 1** Sie haben den ganzen Vormittag pausenlos am PC gesessen, um einen eiligen Auftrag zu erledigen. Jetzt brummt der Kopf und Sie fühlen sich richtig ausgelaugt. Was tun Sie?
Eine Kopfschmerztablette schlucken, zwei oder drei Schokoriegel essen und weiter arbeiten oder ...

.....
- 2** Endlich Feierabend. Der Tag war anstrengend. Das Gemecker vom Chef, die Kollegen haben genervt. Jetzt wollen sie nur noch entspannen und abhängen. Was tun Sie?
Mit ein paar Bierchen oder Cocktails ab vor die Glotze oder ...

.....
- 3** Sie haben die Probezeit bestanden und wollen darauf anstoßen. Wenn's im Büro was zu feiern gibt, wird meistens Sekt ausgegeben. Wie langweilig. Sie wollen Ihre Leute überraschen. Was tun Sie?
Sie mischen ein paar scharfe Caipirinhas oder ...

.....
- 4** Morgen ist Prüfung angesagt. Sie sind noch nicht mit dem Stoff durch und schon hundemüde. Was tun Sie?
Da helfen literweise Kaffee und eine Aufputzpille oder ...

.....
- 5** Es ist kurz vor Mitternacht. Sie hatten einen anstrengenden Tag. Morgen sollen Sie vor dem Kollegium einen Vortrag halten und wollen fit sein. Sie können aber nicht einschlafen. Tausend Sachen gehen Ihnen durch den Kopf. Was tun Sie?
Eine Schlaftablette einnehmen oder ...

.....
- 6** Die Party ist in vollem Gang. Sie wissen, dass Sie am nächsten Tag früh raus müssen und besser nach Hause fahren und sich ausschlafen sollten. Ein Freund hat Ecstasy dabei und fragt, ob Sie mitmachen. Was tun Sie?
Angebot annehmen oder ...

.....
- 7** Sie haben ein paar freie Tage und verbringen diese wie immer ausschließlich am Computer. Ihr Rücken und Ihre Augen schmerzen. Da ruft eine Freundin an und will etwas mit Ihnen unternehmen. Was tun Sie?
Lieber weiter surfen oder...

.....

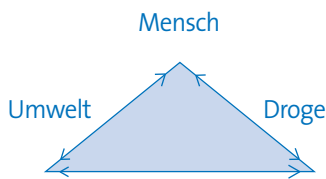




Finden Sie es heraus!



Die **Entstehung von Sucht** hängt von vielen Faktoren ab. Bitte überlegen Sie sich, welche Ursachen bei der Entstehung von Sucht zusammenwirken können. Visualisieren Sie Ihre Ergebnisse in einem Sucht-Dreieck.



Dient Alkohol der Geselligkeit und Entspannung oder ist er ein Nervengift? Diskutieren Sie die Frage in Ihrer Arbeitsgruppe. Welche **Suchtmittel** kennen Sie noch? Bitte notieren Sie alle, die Ihnen einfallen. Recherchieren Sie die gesundheitlichen **Risiken**, die mit der Einnahme von Suchtmitteln verbunden sind. Fassen Sie die Ergebnisse in einer Wandzeitung zusammen.



Drogen greifen in die biochemischen Abläufe im Gehirn ein und verändern sie. Sammeln Sie Informationen über die **Wirkung von Drogen im menschlichen Gehirn** und stellen Sie die Ergebnisse an einer Wandzeitung dar.



Abhängigkeit und Job vertragen sich nicht. Wer süchtig ist, wird häufiger krank, fehlt häufiger, leistet weniger, ist stärker gefährdet in Arbeits- und Wegeunfälle verwickelt zu werden. Finden Sie heraus, wie hoch der Anteil an Wegeunfällen durch Alkoholkonsum ist. Finden Sie weitere Statistiken, die belegen, wie hoch der wirtschaftliche und gesellschaftliche Schaden durch Alkohol- und Drogenkonsum ist.



„Viele gehen davon aus, dass man z. B. von Cannabis oder Ecstasy gar nicht richtig abhängig werden könne, weil man mit diesen Drogen, wenn überhaupt nur psychisch abhängig wird. Sie denken ‚richtige Abhängigkeit‘ sei körperliche Abhängigkeit.“ (*Quelle www.drogen-und-du.de*) Richtig oder falsch? Diskutieren Sie dieses Zitat in Ihrer Arbeitsgruppe. Finden Sie mithilfe der Quellenangabe im Internet heraus, wie das Zitat weitergeht. Erstellen Sie eine Liste von Anzeichen für **Abhängigkeit**.



Im Alltag kommt man immer wieder in Situationen, in denen man JA sagt, aber eigentlich NEIN meint. Denken Sie sich in der Arbeitsgruppe einige typische Situationen aus, in der man sich nicht traut, NEIN zu sagen. Entwickeln Sie in wenigen Sätzen Strategien, mit deren Hilfe es leichter fällt, **NEIN zu sagen**. Lesen oder spielen Sie die Situationen mit verteilten Rollen.



Was bedeutet für Sie Konsumkompetenz? Finden Sie zum Beispiel durch Interviews heraus, wie viel Geld ein Raucher pro Woche für seine Sucht ausgibt. Wie könnte er seinen Konsum senken? Inwiefern könnte er davon profitieren? Diskutieren Sie die Fragen in Ihrer Arbeitsgruppe und visualisieren Sie sie zum Beispiel an einer Wandzeitung.



Sie sind besorgt, weil Ihr bester **Freund übermäßig viel Alkohol konsumiert**. Was tun Sie? Wegsehen oder hinsehen? Bitte notieren Sie Ihre Ideen und Vorschläge. Diskutieren Sie verschiedene Handlungsmöglichkeiten in Ihrer Arbeitsgruppe. Recherchieren Sie Hilfsangebote im Internet. Nehmen Sie mit einer Beratungsstelle Kontakt auf und informieren Sie sich, wie Süchtigen dort geholfen wird.



Das Einstiegsalter für Drogenkonsum wird immer jünger. Diskutieren Sie in der Arbeitsgruppe, welche Gründe es dafür geben kann und warum Drogen für viele Jugendliche eine so große Rolle spielen. Finden Sie Argumente für ein drogenfreies Leben und was man selbst tun kann, um sich in Familie, Job, Schule drogenfrei wohler zu fühlen. Stellen Sie die Ergebnisse als Poster oder in einer Wandzeitung dar.



- Martina Rummel, Ludwig Rainer, Reinhard Fuchs: **Suchtprävention im Ausbildungsbereich.** Wege, Konzepte, Erfahrungen, Landesgesundheitsamt Brandenburg, Potsdam 2000. Als Download unter www.ibs-berlin.net/azubis/azart.pdf.
- Ulrich Degen: **Sucht und Ausbildung,** Hochschultage Bremen 2006. Als Download auf den Internetseiten des Bundesinstituts für Berufsbildung (BIBB) unter www.bibb.de/de/wlk19070.htm.
- Bundesinstitut für Berufsbildung BIBB (Hrsg.): Im Fokus: **Suchtverhalten in der Ausbildung,** CD-ROM mit Interviews, Berichten, Vorträgen, Dokumenten. Die CD-ROM ist kostenlos erhältlich. Zu beziehen über den Partnerverlag Christiani. Kontakt: info@christiani.de, www.christiani.de.
- Ulrich Schnabel: **In der selbstgebauten Falle.** Neue Studien zeigen, wie man sich in eine Sucht hineinmanövriert – und wie schwer es ist, wieder herauszufinden, Die Zeit, Nr. 21, 18. Mai 2006, Seite 33. www.zeit.de (> Archiv, nach Jahrgang und Ausgabe suchen).
- Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG) (Hrsg.): **Drogenprävention in der Ausbildung,** E-Learning-Programm. Eine Fallstudie, ein Infopool und Ausbildermaterialien zum Thema Drogenprävention. Online einsehbar unter www.vbg.de/qualifizierung (> E-Learning und mehr > Lern- und Informationsprogramme).
- Programm Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes (Hrsg.): **Sehn-Sucht. So schützen Sie Ihr Kind vor Drogen.** Broschüre mit Informationen zu

Gefahrensignalen, Wirkungen und Risiken von legalen und illegalen Drogen. Download unter www.polizei.prok.de (> Mediathek > Kommunikationsmittel > Broschüren).

Weitere nützliche Internetseiten

- www.bzga.de, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Unter www.bzga.de/adressen/sucht/beratung.htm Verzeichnis von Suchtberatungsstellen.
- www.dhs.de, Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V., siehe besonders unter > Kampagnen > Klarkommen sowie > Ausweg – Jugend und Sucht.
- www.gek.de, Gmünder Ersatzkasse. Broschüre „Süchte“ als Download: > Service > Broschüren > GEKKOthek.
- www.ginko-ev.de, Landeskoordinierungsstelle Suchtvorbeugung NRW. Viele Hintergrundinformationen und Downloads, zum Beispiel: Wie Drogen im Gehirn wirken (> Drugs & Brain), Rauschcheck (> Rauschfaktor).
- www.aktion-glasklar.de, Deutsche Angestellten-Krankenkasse (DAK), Quiz, Tests, Downloads und vieles mehr rund um das Thema Alkohol.
- www.prevnet.de, Fachportal der Suchtvorbeugung. Das Netzwerk ist ein Kooperationsprojekt zwischen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und den Landeskoordinatoren der Suchtprävention in Deutschland.
- www.drugcom.de, Drogenlexikon, Wissenstests, „cannabistest“, „check your drinking“ und vieles mehr.
- www.drogen-und-du.de, ein Projekt von Therapieladen e. V., Berlin. Viele Informationen, Personality-Check, Konsum-Check, Drogen-Quiz.



Adressen, die weiterhelfen:
 · www.bzga.de/adressen/sucht/beratung.htm
 · www.anonyme-alkoholiker.de
 · www.blaues-kreuz.de (Mit Test „Sind Sie alkoholgefährdet oder nicht?“)
 · www.kreuzbund.de
 · www.caritas.de
 > Ich brauche Hilfe
 > Suchtberatung

oder zum Tanzen gehen. Sucht hat viel mit Langeweile zu tun. Eine aktive Freizeitgestaltung mit unterschiedlichen Hobbys schützt vor dem Abrutschen in die Drogenszene. Wer bereits süchtig ist und von einer Sucht loskommen will, muss lernen umzudenken und sich neue Verhaltensweisen anzugewöhnen. Allein ist das nur schwer zu schaffen. Das Gehirn eines Süchtigen braucht manchmal sehr

lange, bis die eigenen biochemischen Abläufe wieder reguliert sind. Deshalb sollte man nicht zögern, Hilfe in Anspruch zu nehmen, zum Beispiel über die nächste Suchtberatungsstelle. Je früher man damit beginnt, über Probleme zu reden und Hilfe zu suchen, desto eher kriegt man wieder die Kurve.

Jetzt auch Bestellung der Klassensätze von ARBEIT UND GESUNDHEIT next inklusive Unterrichtshilfe im Internet möglich unter www.universum.de (> Shop > kostenlose Schulmaterialien).

ARBEIT UND GESUNDHEIT <i>next</i>	Vorschau
Folgende Themen werden in den kommenden Unterrichtshilfen behandelt:	
März: Verkehr: Motorroller/Mofas	
April: Strom auf Bau- und Montagestellen	
Mai: Malen und Lackieren	

Impressum

ARBEIT UND GESUNDHEIT
 UNTERRICHTSHILFE FEBRUAR 2008
 Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin. Redaktion: Martin Rüdell (verantwortlich), Gabriele Albert. Text: Gabriele Mosbach, Potsdam. Cartoon: Michael Hüter. Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon 06 11/ 90 30 - 0, Telefax - 181, Internet www.universum.de oder E-Mail: info@universum.de. Grafisches Konzept: a priori werbeagentur, Wiesbaden. Druck: altmann-druck GmbH, Berlin.

