

Jung und gesund?

Wenn ein junger Mensch den Arzt, die Ärztin oder gar ein Spital aufsucht, liegt der Grund meist darin, dass er das Opfer eines Unfalls geworden ist. Laut einer veröffentlichten SMASH-Studie (Swiss multicenter adolescent survey on health) hatten im Jahr vor der Befragung rund ein Drittel der 16- bis 20-Jährigen einen Unfall erlitten. Mit 40 Prozent bildeten die Sportunfälle den grössten Anteil, gefolgt von den Verkehrs- und Arbeitsunfällen. Wie in den meisten Industrieländern stellen Verkehrsunfälle auch in der Schweiz die häufigste Todesursache im Jugendalter dar.

Hohes Risiko

Wenn einem Bauarbeiter ein Ziegelstein auf den Kopf fällt, hat das mit dem Alter des Mannes weniger zu tun als mit ungenügenden Vorsichtsmassnahmen auf dem Bau. Dass junge Menschen häufiger in einen Unfall verwickelt werden als Personen gesetzteren Alters, ist jedoch kein Zufall: Sie sind meist mobiler und aktiver und somit auch einem grösseren Risiko ausgesetzt. Oft tun sie aber auch nichts, um dieses Risiko zu verringern, im Gegenteil: Es gehört zu den Eigenheiten der Jugend – und das hat ja auch sein Gutes –, dass sie sich nicht damit begnügen, stur den von den „Alten“ vorgespurten Trampelpfad zu folgen. Vielmehr ist es gerade so, dass junge Menschen die Welt selber entdecken und Grenzen kennen lernen möchten. Weil sich Jugendliche ausserdem oft für unverwundbar halten und Gefahren generell unterschätzen, werden die Grenzen häufig etwas gar weit gezogen oder sogar überschritten. Was sich hinter der Abschränkung verbirgt, wird meist erst im Nachhinein klar: Vielleicht das Paradies, vielleicht aber auch die Hölle...

Mangelnde Fantasie

So mancher hat gejubelt, wenn er es geschafft hat, im Neuschnee abseits der Pisten mit dem Snowboard einen steilen Berghang hinunterzurasen. Andere mögen ihren Kollegen ein triumphierendes MMS geschickt haben, auf dem zu sehen ist, wie sie mit Turnschuhen und kurzen Hosen einen Viertausender bestiegen haben. Man kann die Unvorsichtigkeit – das Wort „Dummheit“ wollen wir hier nicht gebrauchen! – auch auf die Spitze treiben: So wurde ein Autofahrer in Zürich berühmt, der vor laufender Kamera erklärte, er würde lieber bei einem Unfall ums Leben kommen, als sich von einem anderen Fahrzeug überholen zu lassen. Solche Extrembeispiele sind selten. Generell aber sollten junge Leute die ihnen eigene Fantasie und Kreativität vielleicht auch dort vermehrt einzusetzen, wo es darum geht, Gefahren rechtzeitig zu erkennen. Sie könnten sich vor dem Überholen in einer Kurve beispielsweise vorstellen, ein anderes Auto käme ihnen just in diesem Moment entgegen. Dies würde sie wahrscheinlich von der Fortsetzung ihres riskanten Manövers abhalten und – wer weiss – sogar Menschenleben retten.

Liebeskrank

Simple Vorsichtsmassnahmen können nicht nur im Strassenverkehr oder beim Freizeitsport lebensrettend sein, sondern auch im Liebesleben. Dies ist spätestens seit dem Aufkommen der Immunschwächekrankheit Aids bekannt. Dass jemand, der mit fremden Partnern oder Partnerinnen ungeschützten Sexualverkehr hat, sein eigenes Leben und das seiner Mitmenschen in Gefahr bringen kann, ist so sonnenklar, dass man sich fast schämt, erneut auf diese Binsenwahrheit hinzuweisen. Gerade weil es so klar ist, stellt sich aber die Frage, weshalb sich in den letzten Jahren in der Schweiz mehr Menschen mit dem HI-Virus angesteckt haben und weshalb auch andere, vergessen geglaubte Geschlechtskrankheiten wieder auf dem Vormarsch sind.

Ist es – wie bei Extremsportlern oder Verkehrsrowdys – der Nervenkitzel, der dazu verleitet, ähnlich grosse Risiken einzugehen wie beim Russischen Roulette? Wir wissen es nicht. Fachleute vermuten, dass viele davon gehört haben, dass in der Aids-Behandlung neue Medikamente zur Anwendung kommen, und dass sie nun fälschlicherweise glauben, die einst so gefürchtete Immunschwächekrankheit sei inzwischen „heilbar“. Zur Heilung anderer

sexuell übertragbarer Krankheiten wie Syphilis, Tripper usw. gibt es zwar Medikamente, wer aber – auch hier – über die nötige Portion Fantasie verfügt, kann sich unschwer vorstellen, dass es erheblich einfacher ist, sich im Warenhaus oder in der Drogerie ein paar Präservative zu kaufen und davon auch Gebrauch zu machen, als später gegenüber der Freundin, dem Freund und womöglich auch noch dem Ehepartner einzugestehen, dass man ihn vielleicht mit einer unappetitlichen Krankheit angesteckt hat. Wer zu jener Mehrheit gehört, die nicht über den nötigen Willen und die Kraft verfügt, „ewige Treue“ bzw. „totale Abstinenz“ zu praktizieren, sollte deshalb von Zeit zu Zeit wieder Polo Hofer zuhören, wenn er singt: „Im Minimum einen Gummi drum“.

- *Unerwünschte Andenken*

Infektionen können auch auf anderen Wegen übertragen werden, so beispielsweise einige Formen der Hepatitis: Während der Weltkriege war Hepatitis A auch in Europa stark verbreitet. Heute kommt sie fast nur noch in Gebieten vor, in denen die hygienischen Bedingungen stark zu wünschen übrig lassen. Weil gerade junge Leute überdurchschnittlich oft ihren Rucksack packen und sich auf grosse Reise begeben, sollten sie deshalb besondere Vorsicht walten lassen. Während Hepatitis A durch verdorbenes Wasser oder Lebensmittel verursacht wird, erfolgt die Übertragung der B-Variante wie bei Aids: durch ungeschützten Sexualverkehr, den Kontakt mit infizierten Instrumenten, sei es im Drogenmilieu oder in einem unhygienischen Tattoo- und Piercing-Studio. Das Virus kann sogar durch gemeinsam benutzte Zahnbürsten, Rasierklingen usw. übertragen werden. Im Jahr 1998 beschloss das Bundesamt für Gesundheit 1998 erstmals, alle Jugendlichen zwischen 11 und 15 Jahren gegen Hepatitis B impfen zu lassen. Diese Kampagne wurde allerdings sehr kontrovers diskutiert.

- *Nebelschwaden im Hirn*

Bei den Nahrungsmitteln hat jeder die freie Wahl, was er essen will. Bei den so genannten „Genussmitteln“ auch – solange die Betroffenen „mit Mass geniessen“ und nicht süchtig sind, denn danach wird es bedeutend schwieriger, das eigene Verhalten zu steuern. Die Selbstverantwortung hält in den USA erwachsene Menschen nicht davon ab, die Zigarettenhersteller mit Millionenklagen einzudecken, indem die Konsumenten vorgeben, nicht gewusst zu haben, dass Rauchen gefährlich sei. Hier zu Lande weiss demgegenüber buchstäblich jedes Kind, dass Rauchen nicht nur ans Portemonnaie geht, sondern auch an die Lungen und ans Herz. Auch dass übermässiger Alkoholkonsum das Hirn ebenso schädigt wie die Leber, ist so bekannt wie die Tatsache, dass die Erde rund ist. Von den Gefahren harter Drogen soll hier gar nicht gesprochen werden. Mit umso grösserem Stirnrunzeln nehmen die Gesundheitsexperten zur Kenntnis, dass Jugendliche immer häufiger und in immer jüngeren Jahren zu Glimmstängel und Flasche greifen. Vielleicht müsste man die Sache halt einmal anders herum betrachten und sich fragen: Wie soll es einem jungen, aufmüpfigen Menschen möglich sein, NICHT mit Rauchen anzufangen, wenn rund um ihn herum sämtliche Autoritätspersonen streng auf ihn herabblicken, den Kopf schütteln und mit dem Drohfinger winken?

Überdenken müsste man vielleicht auch den Nutzen der marktschreierischen Warnungen („Rauchen tötet!“). Was kümmert es einen 18-Jährigen, wenn man ihm sagt, er müsse sein schädliches Tun ein paar Jahrzehnte später eventuell mit einem früheren Tod bezahlen? Das ist für ihn noch so weit weg wie das Jüngste Gericht und flösst deshalb auch keine Angst ein. Wäre es deshalb nicht sinnvoller zu betonen, was junge Menschen – und zwar schon in der Gegenwart – alles gewinnen, wenn sie den Alkoholkonsum mässigen und auf Nikotin sowie auf harte Drogen wenn möglich ganz verzichten: Mehr Energie und einen längeren Atem zum Beispiel, eine bessere Kondition, grössere Unabhängigkeit, mehr Geld in der Tasche – und keinen schlechten Mundgeruch?!

Junge Menschen aber rauchen und trinken ja nicht nur, um den „Alten“ zu zeigen, dass sie machen wollen, was ihnen beliebt. Zu psychoaktiven Substanzen greift auch, wer neue, grenzüberschreitende Erfahrungen sucht, wer sich unverstanden und ungeliebt fühlt, zu wenig Selbstvertrauen hat oder sonst mit dem Leben nicht zu Rande kommt. Wer sich für die Prävention in diesem Bereich einsetzt, sollte sich deshalb in erster Linie für die Wurzeln des Übels interessieren. Umgekehrt sollte ein junger Mensch nicht darauf warten, bis ihm „die Experten“ eine „Lösung“ präsentieren, sondern sollte sich in Momenten, in denen er sich gefährdet fühlt, sagen: „Ich bin OK und habe es nicht nötig, mir ein gesundheitsschädigendes Verhalten anzugewöhnen oder weiterzuführen, aus Angst, andere könnten mich auslachen oder aus ihrem Kreis ausschliessen.“