



**Lu4u.de**

## **Beratung im Internet**

**Im Internet gibt es eine Vielzahl von Seiten, die sich mit dem Thema Alkohol und Sucht befassen. Lu4u.de stellt dir hier einige Internetseiten vor, die Beratungsmöglichkeiten und umfassende Informationen auf dem aktuellen Wissensstand anbieten. Die Seiten werden von Fachleuten betreut und ständig weiterentwickelt.**

[www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)

Du suchst brauchbare und wissenschaftlich abgesicherte Infos zu Alkohol oder anderen Drogen? Dann bist du bei drugcom.de, einer Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA), genau richtig. Im Drogenlexikon findest du auf fast alle Fragen zum Thema Drogen eine Antwort. Wirkungsweise und Nebenwirkungen werden hier genauso erklärt, wie mögliche Langzeitfolgen und rechtliche Fragen der einzelnen Drogen. Obwohl drugcom.de recht textlastig ist, kommt sie dabei nicht als trockene Wissensseite mit erhobenem Zeigefinger daher, sondern ist immer wieder zum Beispiel durch Erfahrungsberichte aufgelockert, die das Interesse wecken, weiter zu lesen. Dein Wissen kannst du dann gleich in verschiedenen Tests überprüfen. drugcom.de kann dir auch eine schnelle Rückmeldung zu deinem eigenen Verhalten geben: Teste dich im "cannabis check" oder bei "check your drinking". Neben Hinweisen zu Beratungsangeboten gibt es bei drugcom.de auch einen Beratungschat, in dem du von Montag bis Freitag jeweils von 15.00 bis 17.00 Uhr die Möglichkeit hast, mit drugcom-Beratern zu schreiben.

[www.staygold.eu](http://www.staygold.eu)

staygold.de bietet interessante Infos zum Thema Alkohol und Komasaufen.

Stay Gold ist eine Initiative der Polizeilichen Kriminalprävention der Länder und des Bundes.

[www.null-alkohol-voll-power.de](http://www.null-alkohol-voll-power.de)

Die Infoseite zum Thema Alkohol der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) kommt recht locker und ansprechend daher. Sie bietet in leicht verständlicher Sprache umfassende Informationen über Alkohol, seine Wirkung und besonders seine Neben- und Langzeitwirkungen. Hinter lockeren Überschriften, die zum Weiterklicken anregen, verbergen sich harte Facts zu den gesundheitlichen Risiken des Alkoholkonsums. "Alkohol & Sex" kommt dabei genauso zur Sprache, wie "Alkohol macht dick" oder "Alkohol macht dumm". Zusätzlich findest du auf der Seite Wissenstests zu Alkohol sowie Infos zu den NA TOLL!-Aktionen, bei denen "Peers" in verschiedenen Städten Aufklärungsarbeit zum Thema leisten.

[jugend.bke-beratung.de](http://jugend.bke-beratung.de)

bke-jugendberatung.de ist das Online-Beratungsangebot für Jugendliche der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. (bke). In dieser Online-Beratung helfen dir ausgebildete und erfahrene Beraterinnen und Berater bei Problemen mit deinen Eltern, deinen Freunden oder der Schule. Die bke-jugendberatung.de kann für dich aber auch ein Weg sein, Problemen mit Drogen anzupacken, zum Beispiel im Chat in Gesprächen mit anderen oder in einer E-Mail-Beratung.

weitere Infoseiten unter **Links**