
Zu Kapitel 18

Die Seite zum Abschreiben oder Kopieren. Häng sie an den Kühlschrank, bis dein Programm läuft – dies ist die einzige Seite dieses Buches, für die das gilt.

Nach der Einbestellung. Beim Urin gibst du spätestens am Tag danach ab. Läuft daneben ein Alkoholbeleg über Blut, darf dort ein Tag mehr dazwischenliegen. Plan deine Woche so, dass das immer möglich ist.

Was als Versäumnis gilt. Wer unentschuldigt nicht erscheint oder so spät kommt, dass keine Probe mehr genommen werden kann. Häufen sich Fehlzeiten, sagt das Programm am Ende nichts mehr aus – auch wenn jede einzelne entschuldigt war.

Urlaub und Krankheit. Jede geplante Abwesenheit **mindestens drei Tage vorher** anmelden – zwei reichen nicht. Für längere Abwesenheiten lass dir **vorher** eine ergänzende Haaranalyse zur Überbrückung vereinbaren; hinterher geht das nicht mehr. Bei Krankheit genügt eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung nicht: Aus dem Attest muss hervorgehen, dass dir das Erscheinen zur Probenabgabe nicht zumutbar war. Eine mehrwöchige Abwesenheit ausgerechnet am Anfang oder am Ende des Programms wird dir angerechnet.

Trinkmenge und Kreatininwert. In den zwei Stunden vor der Abgabe höchstens ein Glas, rund 0,2 l. Gemessen wird der Kreatininwert. Unter 20 mg/dL gilt die Probe als zu dünn und zählt nicht, auch wenn sie sauber ist – du wirst dann kurzfristig noch einmal einbestellt, und die Probe erhöht deine Gesamtzahl. Unter 5,6 mg/dL gilt es als Manipulationsversuch. Sind insgesamt mehr als zwei Proben nicht verwertbar, ist das Programm zu Ende.

Medikamente und Rezept. Alles, was du einnimmst, meld **vor** der Probe, nicht danach. Nimm das Rezept oder den Medikamentenplan mit.

Mohn, Hanf und fremder Rauch. Solange dein Programm läuft: kein Mohnbrötchen, kein Mohnkuchen, keine Hanflebensmittel, keine Hanfkosmetik. Und halt dich nicht in Räumen auf, in denen Cannabis geraucht wird oder Kokainstaub in der Luft liegt.

Die vier Abbruchgründe. Ein eingeräumter Konsum im Kontrollzeitraum. Eine nachgewiesene Manipulation – fremder Urin, ein Zusatz im Becher, eine falsche Identität. Erkennbar unter Wirkung stehen bei der Probenahme. Und unentschuldigt nicht erscheinen.

Und der wichtigste Satz überhaupt: Was du vor einer Probe sagst, ist eine Auskunft. Dasselbe nach einem positiven Befund gesagt, zählt gegen dich – denn du wurdest vorher darüber aufgeklärt. **Sag es vorher oder gar nicht.**