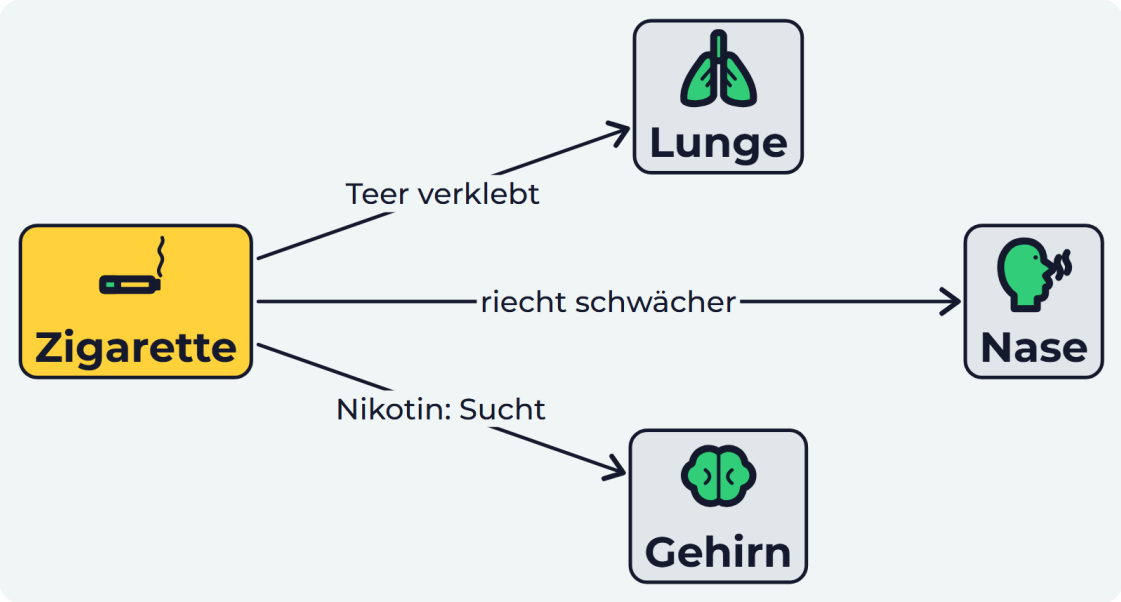
Warum ist Rauchen ungesund?

Was Rauch im Körper macht

Zigarettenrauch enthält viele schädliche Stoffe. Teer bleibt in der Lunge kleben, darum husten Raucher oft und bekommen beim Rennen schneller keine Luft. Geschmack und Geruch werden schwächer. Das Nikotin im Tabak macht süchtig: Wer raucht, will immer wieder rauchen und kann nur schwer aufhören. Auch wer den Rauch anderer einatmet, atmet die Stoffe mit ein. Darum ist Rauchen in vielen Räumen verboten. Zigaretten und E-Zigaretten dürfen nur an Erwachsene ab 18 verkauft werden. Die allermeisten Jugendlichen rauchen nicht.

Rauch im Körper



So sagst du Nein

- Kurz und klar: „Nein, ich will nicht.“
- Du musst nichts erklären.
- Geh weg und such dir Leute, die dich in Ruhe lassen.
- Erzähl einem Erwachsenen davon, dem du vertraust.

Typische Falle

- „Nur einmal probieren“ ist schon der Anfang einer Sucht.
- E-Zigaretten sind nicht harmlos: Viele enthalten auch Nikotin.
- Wer nicht raucht, ist nicht langweilig – die meisten Menschen rauchen nicht.

FÜR ELTERN

Üben Sie mit Ihrem Kind das Nein-Sagen: „Ich will das nicht.“ Kurz, laut, ohne Erklärung. Sprechen Sie ruhig und ohne Drohungen über das Thema.

Warum ist Rauchen ungesund?

Name: _____ Datum: _____

1 Was macht der Stoff im Körper? Verbinde.

Teer	●	●	macht süchtig
Nikotin	●	●	riechen wird schwächer
Rauch in der Nase	●	●	verklebt die Lunge

2 Stimmt das? Kreuze an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Wer raucht, ist beim Rennen schneller außer Atem.	☐	☐
Rauch schadet nur dem, der selbst raucht.	☐	☐
Kinder dürfen keine Zigaretten kaufen.	☐	☐
Fast alle Jugendlichen rauchen.	☐	☐
Aufhören ist leicht, wenn man einmal angefangen hat.	☐	☐

Warum ist Rauchen ungesund?

3 **Ergänze das fehlende Wort.**

Der Stoff, der süchtig macht, heißt _____.

Wer nicht aufhören kann, obwohl er will, hat eine _____.

Den Rauch anderer einatmen heißt _____.

Zigaretten gibt es nur für Erwachsene ab _____ Jahren.

4 **Was ist die beste Antwort? Kreuze an.**

Ältere Kinder bieten Paul eine Zigarette an: „Nur einmal ziehen!“ Was tut Paul am besten?

- ☐ Er zieht einmal, damit sie ihn in Ruhe lassen.
- ☐ Er sagt: „Nein, ich will nicht.“ und geht weg.
- ☐ Er erklärt lange, warum Rauchen ungesund ist.
- ☐ Er nimmt die Zigarette und wirft sie heimlich weg.

Jemand lacht Lisa aus, weil sie nicht probieren will. Was hilft?

- ☐ Doch probieren, damit das Lachen aufhört.
- ☐ Zurück auslachen.
- ☐ Ruhig beim Nein bleiben und sich Freunde suchen, die sie in Ruhe lassen.
- ☐ Nichts sagen und nie wieder mit jemandem reden.

Warum ist Rauchen ungesund?

5 Kreuze die richtige Antwort an.

Warum ist es am besten, gar nicht erst mit dem Rauchen anzufangen?

- [ ] Weil Zigaretten schlecht riechen, sonst ist es egal.
- [ ] Weil Nikotin süchtig macht und Aufhören später sehr schwer ist.
- [ ] Weil man es sowieso nicht lernen kann.
- [ ] Weil man nur einmal im Leben rauchen darf.

Warum ist Rauchen in Restaurants und Bussen verboten?

- [ ] Damit auch Nichtraucher den Rauch nicht einatmen müssen.
- [ ] Weil es zu laut ist.
- [ ] Damit die Raucher mehr Geld sparen.
- [ ] Weil Busse sonst schneller fahren.

Tom sagt: „E-Zigaretten sind wie Wasserdampf, die schaden nicht.“ Was stimmt?

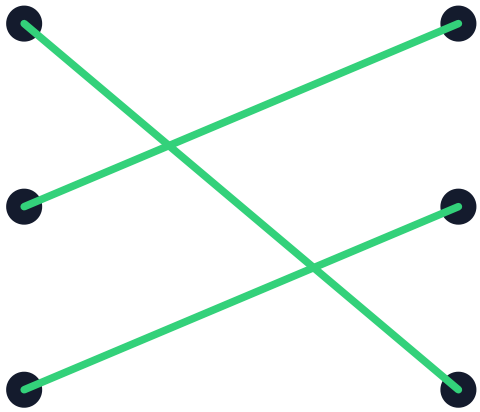
- [ ] Tom hat recht.
- [ ] E-Zigaretten sind gesünder als Wasser.
- [ ] Nur E-Zigaretten ohne Farbe schaden.
- [ ] Nein: Viele enthalten Nikotin und andere Stoffe, darum gibt es sie erst ab 18.

Warum ist Rauchen ungesund?

FÜR ELTERN

Ziel ist ein klares, selbstbewusstes Nein, keine Angst. Sprechen Sie ruhig darüber, auch wenn in der Familie jemand raucht.

1 Was macht der Stoff im Körper? Verbinde.



Teer	macht süchtig
Nikotin	riechen wird schwächer
Rauch in der Nase	verklebt die Lunge

2 Stimmt das? Kreuze an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Wer raucht, ist beim Rennen schneller außer Atem.	X	
Rauch schadet nur dem, der selbst raucht.		X
Kinder dürfen keine Zigaretten kaufen.	X	
Fast alle Jugendlichen rauchen.		X
Aufhören ist leicht, wenn man einmal angefangen hat.		X

Warum ist Rauchen ungesund?

3 **Ergänze das fehlende Wort.**

Der Stoff, der süchtig macht, heißt Nikotin **.**

Wer nicht aufhören kann, obwohl er will, hat eine Sucht **.**

Den Rauch anderer einatmen heißt Passivrauchen **.**

Zigaretten gibt es nur für Erwachsene ab 18 **Jahren.**

4 **Was ist die beste Antwort? Kreuze an.**

Ältere Kinder bieten Paul eine Zigarette an: „Nur einmal ziehen!“ Was tut Paul am besten?

[X] **Er sagt: „Nein, ich will nicht.“ und geht weg.**

Ein kurzes, klares Nein reicht, Paul muss sich nicht rechtfertigen.

Jemand lacht Lisa aus, weil sie nicht probieren will. Was hilft?

[X] **Ruhig beim Nein bleiben und sich Freunde suchen, die sie in Ruhe lassen.**

Lisa entscheidet selbst, und echte Freunde akzeptieren ihr Nein.

Warum ist Rauchen ungesund?

5 Kreuze die richtige Antwort an.

Warum ist es am besten, gar nicht erst mit dem Rauchen anzufangen?

[X] **Weil Nikotin süchtig macht und Aufhören später sehr schwer ist.**

Wer nie anfängt, muss auch nie gegen eine Sucht ankämpfen.

Warum ist Rauchen in Restaurants und Bussen verboten?

[X] **Damit auch Nichtraucher den Rauch nicht einatmen müssen.**

Rauchverbote schützen alle vor dem Passivrauchen.

Tom sagt: „E-Zigaretten sind wie Wasserdampf, die schaden nicht.“ Was stimmt?

[X] **Nein: Viele enthalten Nikotin und andere Stoffe, darum gibt es sie erst ab 18.**

Auch E-Zigaretten können süchtig machen und die Lunge reizen.