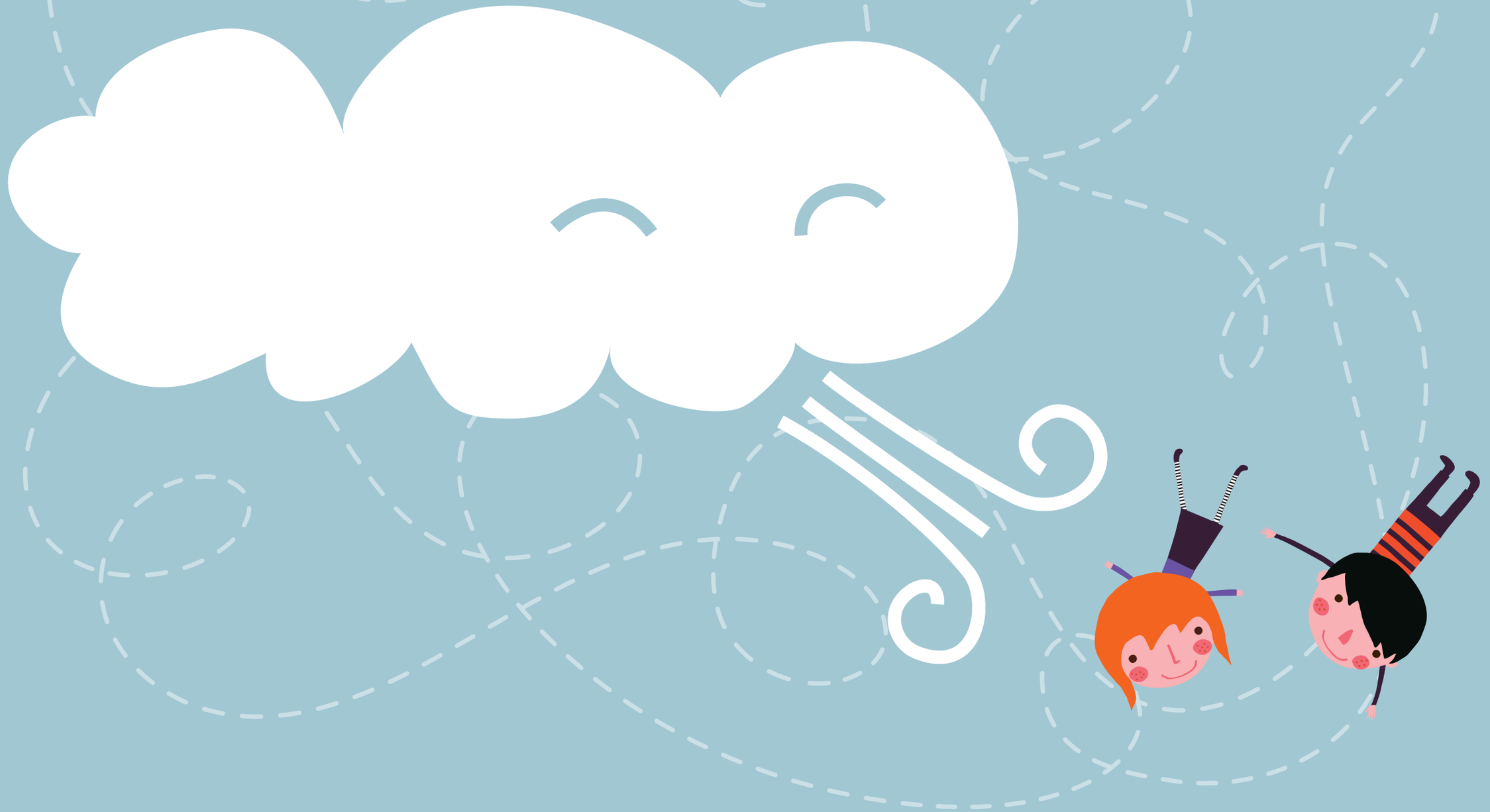
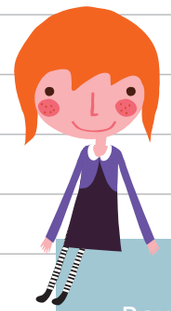
Dieses Merkbuch bringt dir bei
rauchfrei zu leben.
Genieß das Leben,
lach und sei schön, gesund
und froh!

Atem.
Ein Wort, das Leben bedeutet.
Ohne Atem gibt es kein Leben.
Erfahre, wie das funktioniert.

Atme tief ein und erfahre, warum die Lungen immer richtig funktionieren sollen.



Die Lunge ist ein wichtiges Körperorgan. Sie ermöglicht es dir zu atmen.



Rauchen schadet der Lunge und erschwert die Atmung.

Jeder Raucher, der eine Schachtel pro Tag raucht, nimmt eine Tasse reinen Teers pro Jahr zu sich.

Der Teer belegt die Lungen, verursacht Husten, Atemnot und enthält krebserregende Stoffe.

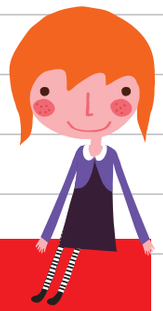
Die Atmung ist die Aufnahme von Sauerstoff und die Abatmung von Kohlendioxid.

Bronchien sind die Luftwege, durch die ein- und ausgeatmete Luft transportiert wird.

Lungenbläschen (Alveolen) sind 300 Millionen kleine Bläschen in den Lungen. Während der Atmung werden sie mit Luft gefüllt und wieder entleert.

Rauchen schadet den Bronchien und zerstört die Alveolen. Es erschwert die Sauerstoffaufnahme und die CO_2 - Abgabe.

Ich schütze mein
Herz und
ich halte es gesund
und stark!



Das Herz ist faustgroß.
Es pumpt so stark, dass es Blut bis zu 10 Metern spritzen kann.

Das Rauchen verengt die Blutgefäße und erschwert die Blutzirkulation.

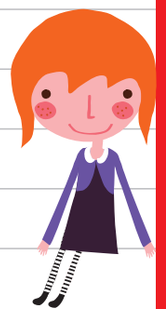
Es schwächt das Herz und kann zur Herzinsuffizienz führen.

Das Herz arbeitet sehr hart.

Es liefert jeder Körperzelle frisches sauerstoffhaltiges Blut.

Das Herz von minderjährigen Rauchern schlägt bis dreimal mehr pro Minute, was für das Organ ermüdend ist.

Die Arterien transportieren sauerstoffhaltiges Blut an alle Organe.



Alle Blutgefäße des menschlichen Körpers aneinandergereiht, hätten eine Länge von 96.000 km. Das entspricht dem doppelten Erdumfang!

Das Rauchen verstopft die Blutgefäße.

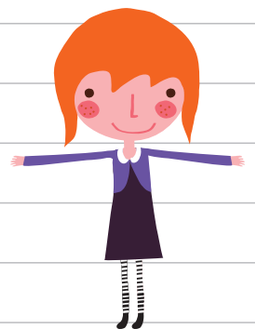
Körperliche Aktivität
bekommt mir gut!
Laufen, tanzen, toben.
Das hält mich fit!

Bewegung hilft meinem Körper und verbessert den Blutkreislauf.

Sport hilft, mein Gewicht stabil zu halten, gut zu schlafen und mich physisch und psychisch gesund zu fühlen.

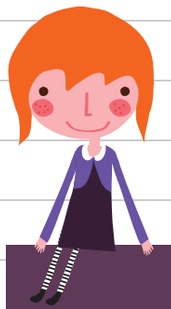
Sag NEIN
zu den Schadstoffen von Tabak!
Sag JA zu einem gesunden Leben!

Der Zigarettentabak
enthält 7000 chemische
Verbindungen.
250 davon sind giftig und
70 krebserregend.



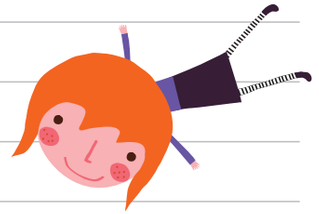
Ammoniak, Arsen,
Cadmium, Aceton
und das Kohlenmonoxid sind
nur einige Schadstoffe,
die der Tabak enthält.

Ammoniak ist in Reinigungsmitteln zu finden. Arsen wird als Rattengift benutzt. Cadmien findet man in Baterien und Aceton ist der bekannte Nagellackentferner.



Kohlenmonoxid ist ein sehr starker Giftstoff. Es verhindert den Sauerstofftransport im Blut und kann Schwindel, Schläfrigkeit, Koma verursachen und bis zum Tod führen.

Sag NEIN zur Abhängigkeit! Rauchen ist schädlich.



Sucht stellt das ständige Bedürfnis nach einer Droge dar.

Nachdem man sich an die Substanz gewöhnt hat ist es sehr schwierig und manchmal unmöglich damit aufzuhören.

Nikotin macht süchtig!
Beim Rauchen steigt die Nikotinkonzentration im Blut rasch an und erreicht das Gehirn innerhalb von 10 - 20 Sekunden.

Nikotin ist ein stark suchterregender Stoff und macht die Rauchentwöhnung schwierig.

Nach Heroin und Kokain ist Nikotin die nächst stärkste suchterregende Droge.

Kinder und Jugendliche sind stärker gefährdet als Erwachsene von Nikotin abhängig zu werden.

Eine ausgewogene Ernährung und körperliche Bewegung halten fit und suchtfrei.

Es ist ein Mythos,
dass Rauchen Stress abbaut.
Es ist aber wahr, dass ein
fallender Nikotin Raucher
nervös und unruhig macht,
wenn sie länger nicht
geraucht haben.

Rauchen ist nicht nur eine
schlechte Gewohnheit.
Es ist eine Sucht,
eine Krankheit.

70% der Raucher möchten
mit dem Rauchen aufhören.
30% versuchen jedes Jahr vom
Glimmstangel loszukommen
aber nur 2.3% schaffen
das ohne Unterstützung.

Aufhören ist schwierig.
Also fang lieber gar nicht
damit an!

Rauchen ist nicht “in”. Gesundheit, Liebe und Freude liegen aber voll im Trend!

Es ist ein Mythos, dass Rauchen elegant und stark macht.

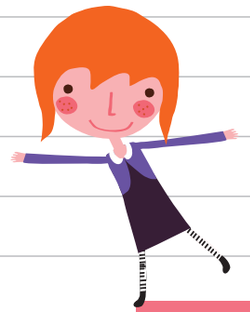
Es macht Cellulite, gelbe Zähne, blasse Haut und unangenehmen Mundgeruch.

Raucher riechen schlecht.
Genauso schlecht riechen
auch ihre Kleidung,
ihre Haut und ihr Atem.

Rauchen ist alles Andere als
schön und attraktiv.
Raucher sind weder stark
noch unabhängig. Sie sind
schwach und süchtig.

Wusstest du, dass jedes zweite Kind, das raucht, später ums Leben kommt?

Ist das nicht schade?



Wusstest du, dass hinter Rauchen große finanzielle Interessen stecken und die Tabakkonzerne ihre eigenen Interessen in den Vordergrund stellen?

Sollen wir es zulassen?

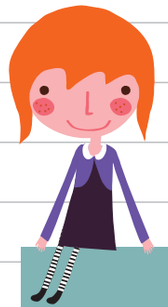
Rauchen ist schädlich und hat verheerende Folgen auf die Gesundheit, das äußere Erscheinen, die eigene Zukunft und das Leben.

Ich glaube an mich,
ich wähle ein rauchfreies
Leben, weil es gut für mich ist.

Im Hier und Jetzt
verspreche ich
niemals mit dem
Rauchen anzufangen.
Und dieses Versprechen
werde ich immer halten.

Und ich werde allen sagen,
das gleiche Ziel zu setzen.

Ich widerstehe dem Gruppenzwang.
Ich weigere mich zu rauchen!



Gruppenzwang:
Der Druck anderer Kinder, die mich dazu zwingen, etwas gegen meinen Willen zu tun.

Ich widerstehe dem Gruppenzwang.

Ich treffe richtige Entscheidungen für meine Gesundheit.

Ich will keine Abhängigkeit in meinem Leben.

Ich rauche nicht.

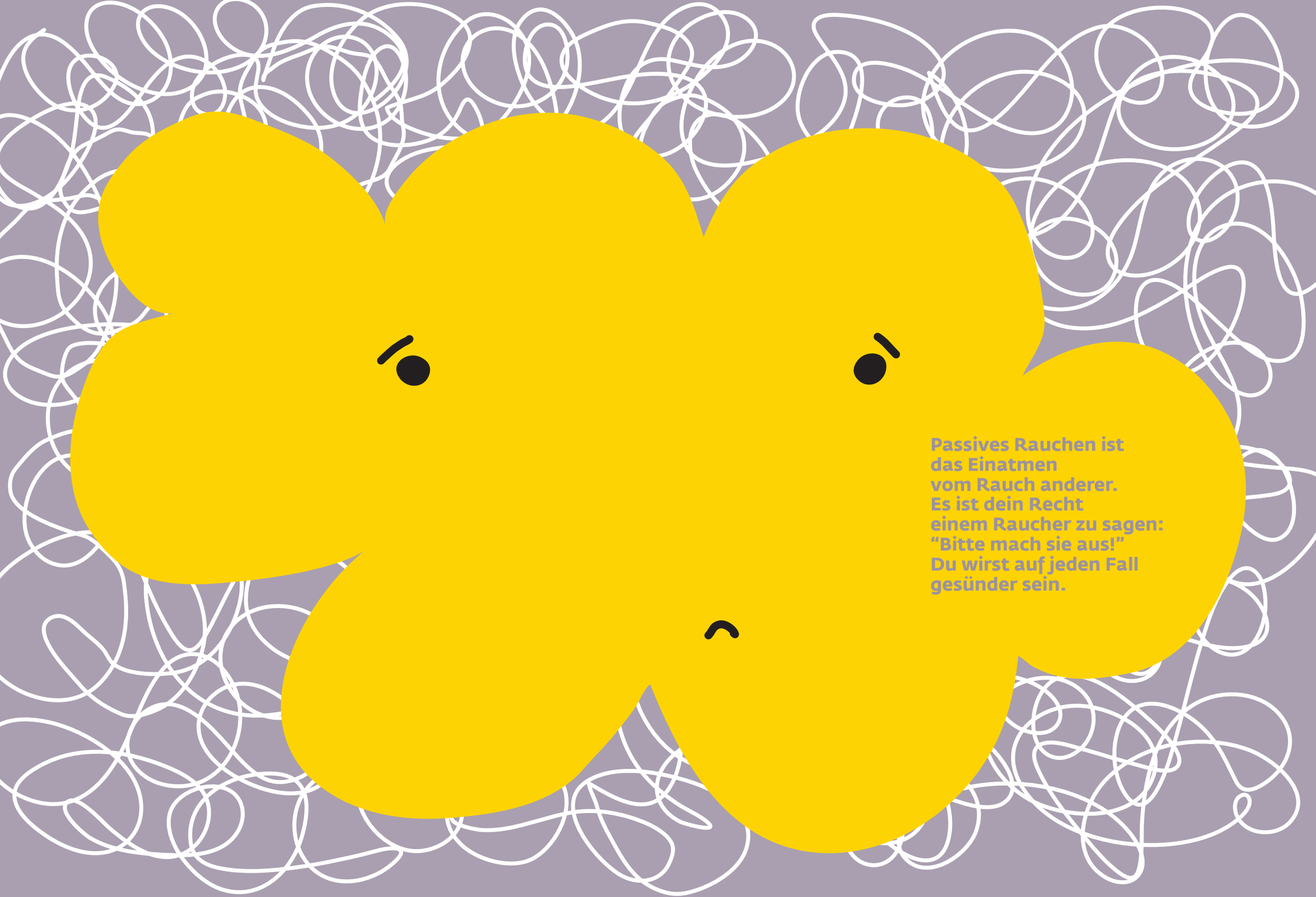
Die Schädigung der Atmung und die Nikotinabhängigkeit beginnen mit dem ersten Zug einer Zigarette.

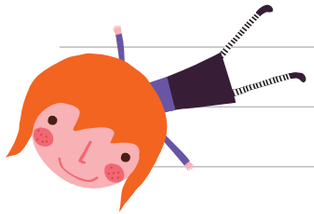
Schon bei der ersten Zigarette kann es zu Übelkeit, Schwindel und Husten kommen.

Andere Kinder, die rauchen, drängen mich auch zu rauchen.

Ich sage “NEIN” zur Zigarette.
Ich werde keine nehmen.
Ich gehöre mit Stolz zu der
smarten nicht rauchenden
Mehrheit.

Statt rauchen tue ich Laufen!


Passives Rauchen ist
das Einatmen
vom Rauch anderer.
Es ist dein Recht
einem Raucher zu sagen:
“Bitte mach sie aus!”
Du wirst auf jeden Fall
gesünder sein.



Jedes Kind hat das Recht auf saubere Luft.
Jedes Kind hat das Recht auf Gesundheit.

Passives Rauchen schadet der Gesundheit und ist gefährlich. Es kann Asthma, Atemwegs- und Herzerkrankungen sowie auch Krebs verursachen.

An folgenden Orten kann man dem passiven Rauchen exponiert werden.

Zu Hause.
Im Auto.
In Lokalen,
Cafes und Restaurants.
Auf der Arbeit.

Wusstest du, dass viele Kinder dem passiven Rauchen zu Hause und in der Öffentlichkeit ausgesetzt sind?

Ist das nicht tragisch?

Passives Rauchen ist nicht nur der Rauch von der glühenden Zigarette, sondern auch der ausgeatmete Rauch eines Rauchers.

Der Rauch kann rote Augen machen und den Hals und die Nase reizen.

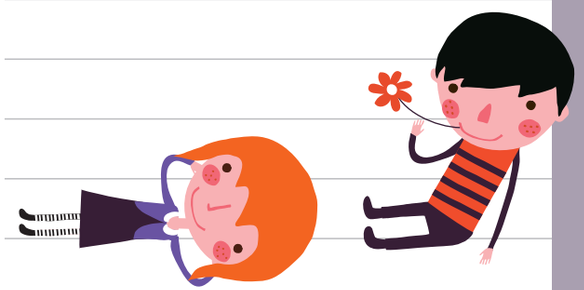
600.000 Menschen, unter ihnen auch 150.000 Kinder, sterben jedes Jahr weltweit an den Folgen des passiven Rauchens.

Kinder, die unter Rauchern aufwachsen haben lebenslang eine reduzierte Lungenfunktion.

Krebserregende giftige Substanzen sind in einer unsichtbaren toxischen Mischung zu finden, welche Rauchen auf Oberflächen, Kleidung und Haaren hinterlässt.

Diese toxische Mischung verbleibt auch, wenn der Raum gut gelüftet wird. Dies nennt sich Tertiärrauch.

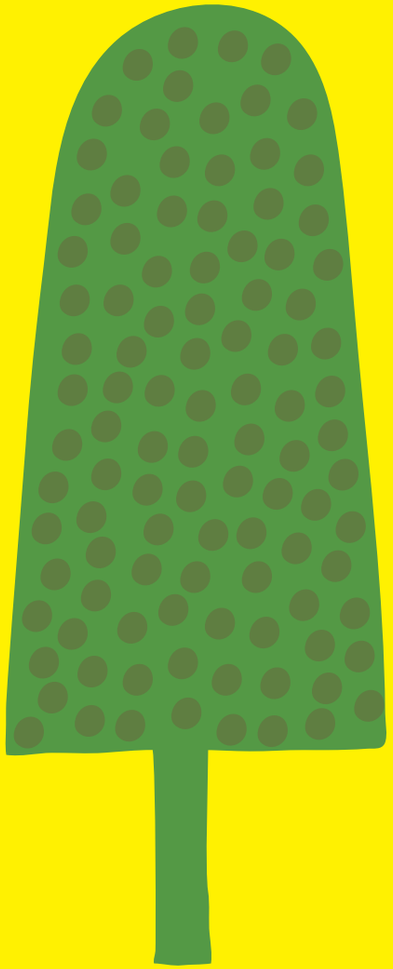
In allen Ländern der EU gibt es Gesetze zum Rauchverbot in der Öffentlichkeit.

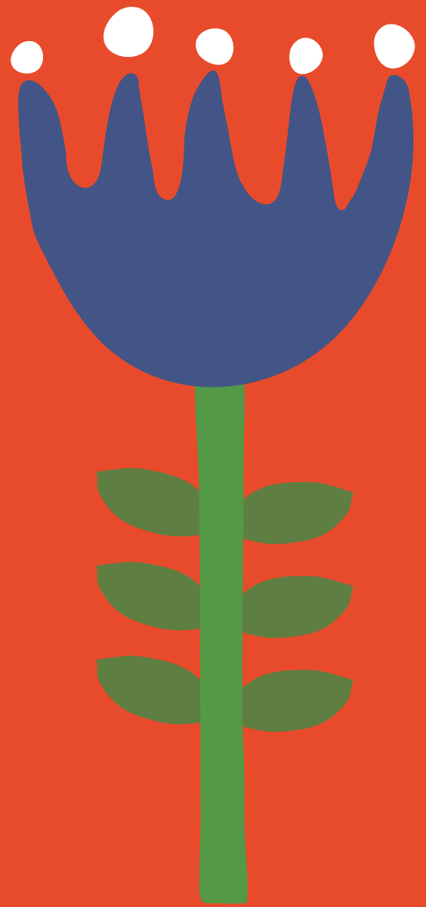


Und denke nicht, dass die E-Zigarette harmlos ist. Das ist sie nicht!

Die Wahrheit ist, dass die E-Zigarette eine Form des Rauchens ist und der eingeatmete Dampf schädlich für das Herz und die Lungen ist.

Sei für eine saubere Umwelt
und beschütze sie!

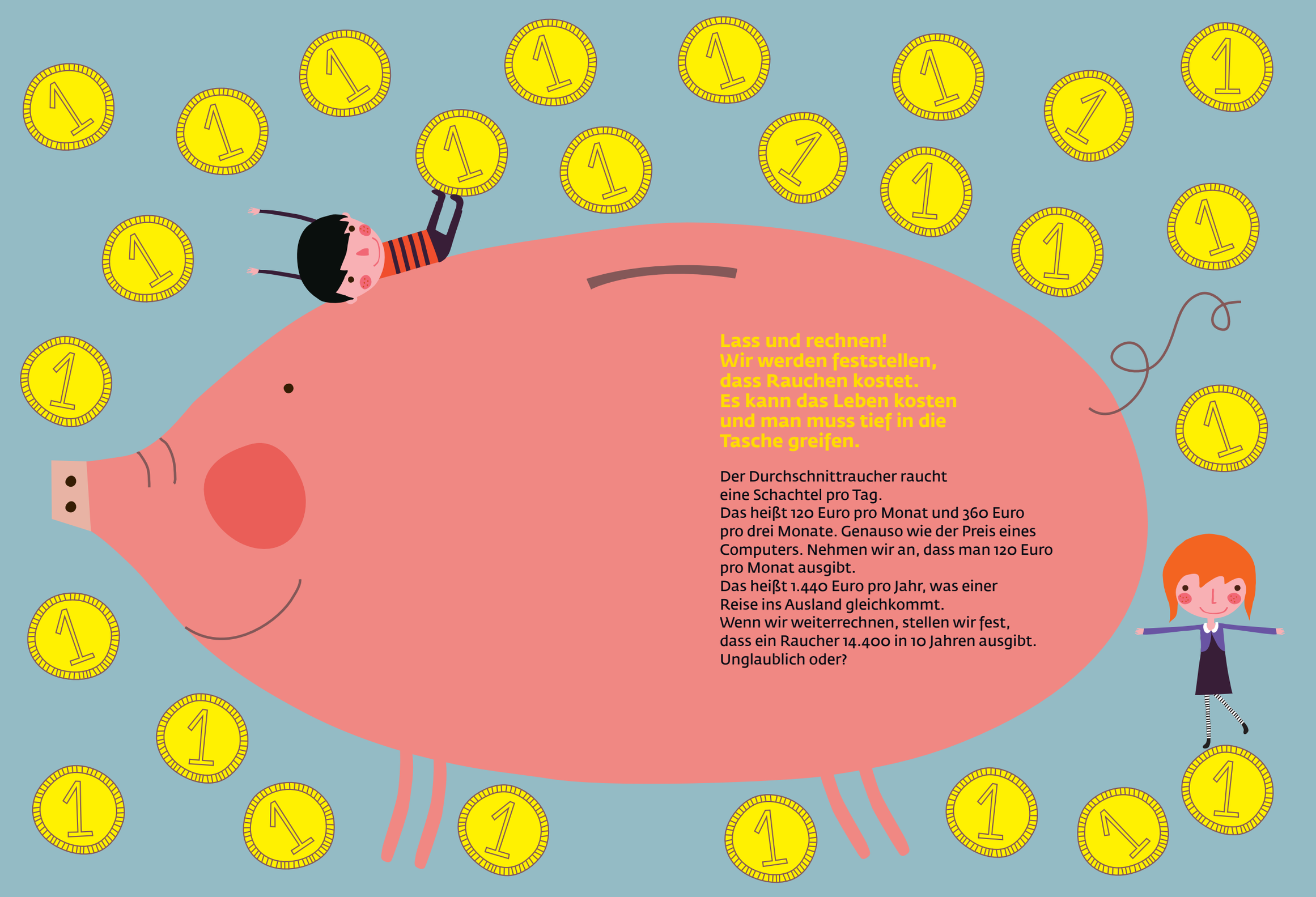




Viele Raucher hinterlassen
ihre Zigarettenkippen am Strand,
was zur Verschmutzung
der Strände führt.

Häufig fressen Vögel, Fische,
und andere Tiere die
Zigarettenkippen und
verenden an den giftigen
Substanzen, die sie
enthalten.

Rauchen schadet der Umwelt.
Zigarettenkippen stellen die
Mehrheit des Mülls weltweit.
Mehr noch als Plastikmüll!



**Lass und rechnen!
Wir werden feststellen,
dass Rauchen kostet.
Es kann das Leben kosten
und man muss tief in die
Tasche greifen.**

Der Durchschnittraucher raucht
eine Schachtel pro Tag.
Das heißt 120 Euro pro Monat und 360 Euro
pro drei Monate. Genauso wie der Preis eines
Computers. Nehmen wir an, dass man 120 Euro
pro Monat ausgibt.
Das heißt 1.440 Euro pro Jahr, was einer
Reise ins Ausland gleichkommt.
Wenn wir weiterrechnen, stellen wir fest,
dass ein Raucher 14.400 in 10 Jahren ausgibt.
Unglaublich oder?

**Als junge Frau,
die später Mutter wird
solltest du folgendes wissen:**

Heutzutage sind Frauen, die rauchen, weniger als Männer. Das ist auch der Grund, warum junge Frauen die Zielgruppe in der Werbung sind.

Rauchen verkürzt die Lebenserwartung bei den Frauen. Eine Frau kann bis zu 10 Jahren verlieren.

Rauchen gefährdet die Schwangere und ihr ungeborenes Kind
Nikotin gelangt in den Blutkreislauf des Babys.
Als Folge hat das Baby ein niedriges Geburtsgewicht und Atemprobleme.

Die Tabakwerbung zielt darauf, das Rauchen mit Schönheit, Mode, Frauenunabhängigkeit und Abnehmen zu assoziieren.

Das glauben wir aber nicht!

Rauchen liegt nicht mehr im Trend. Frag mal rum!

Deswegen führe ich ein rauchfreies und gesundes Leben.

Das Leben ist schön und einfach!

Ich ernähre mich richtig.
Ich schlafe ruhig.
Ich treibe oft Sport.
Ich rauche nicht.

Rauchen, auch wenn es nur eine Zigarette ist, kann direkt auf den Körper auswirken.

Rauchen senkt bei sportlichen Aktivitäten die Leistungsfähigkeit und die Ausdauer.

Vor allem halte ich mein Herz fit. Mit diesen vier einfachen Schritten komme ich in meinem Leben voran.

Eins: Ich rauche nicht.

Zwei: Ich esse Obst und Gemüse.

Drei: Ich treibe jeden Tag Sport.

Vier: Ich fühle mich gesund und froh.

**Träume süß,
flieg hoch!
Die Zukunft gehört uns,
Kinder!**

Eines Tages werde ich den Mond erkunden.

Eines Tages werde ich eine große Erfindung machen.

Eines Tages werde ich ein bekannter Sportler werden.

Eines Tages werde ich Menschen heilen.

Eines Tages werde ich um die Welt reisen…

**Aktiv, gesund und rauchfrei!
Das werd’ ich mein ganzes
Leben sein.**

Rätsel

Die verheerenden Folgen des Rauchens.

A	I	K	P	Y	O	Λ	O	Γ	H	M	A	Z	Ω
K	Σ	A	M	K	Δ	E	Π	P	Π	Δ	Λ	K	Π
N	Π	N	E	Y	M	O	N	I	A	E	B	T	O
Ξ	I	Δ	Λ	E	Σ	B	M	Π	Σ	Π	P	Φ	N
O	E	Ξ	A	P	T	H	Σ	H	T	Y	O	A	O
Z	M	X	Π	Λ	Δ	X	E	Y	I	Ξ	Γ	Σ	Λ
P	Φ	N	E	T	I	A	Π	O	K	Γ	X	Z	A
Γ	P	X	Ω	B	N	Σ	M	P	E	Θ	I	Π	I
E	A	Γ	Δ	Σ	E	T	P	Π	O	A	T	Ω	M
H	Γ	Ω	Π	E	Γ	K	E	Φ	A	Λ	I	K	O
Σ	M	N	Λ	Π	Σ	Γ	P	Y	T	I	Δ	E	Σ
K	A	P	K	I	N	O	Σ	Ψ	Z	I	A	Θ	Π
A	Φ	Λ	B	Ψ	Δ	K	Λ	T	Φ	E	Y	Π	Ξ
I	E	Δ	Γ	E	M	Φ	Y	Σ	H	M	A	P	T

Finde die versteckten Wörter:

Sucht
Bronchitis
Erkältung
Husten
Lungenbläung
Grippe
Krebs
Herzinfarkt
Pneumonie
Halsschmerzen
Schlaganfall
Falten