



Was du über Rauchen
vielleicht noch nicht
wusstest.

krass

Begleitbroschüre zur Wanderausstellung

Abholzung

Asthma
Tabakkonsum
Krebs

Teer / Kondensat
Nikotinvergiftung

Leistungssabfall

Inhaltsverzeichnis

I. HINTERGRUNDINFORMATIONEN

1. ■ Einführung	4
2. ■ Rückgang des Tabakkonsums	5
2.1. Strukturelle Veränderung der Tabakpolitik	5
2.1.1. Preiserhöhungen/Steuererhöhungen	5
2.1.2. Jugendschutz/Abgabebeschränkungen	6
2.1.3. Warnhinweise	6
2.1.4. Nichtraucherchutzgesetz	6
2.1.5. Werbebeschränkungen	8
2.2. Pädagogische Bausteine der Prävention	8
2.2.1. Bundesweite Kampagnen	8
2.2.2. Bayernweite Kampagnen	10
2.2.3. Angebote der Stadt Nürnberg	10

II. DIE AUSSTELLUNG „KRASS“

3. ■ Kurzvorstellung	11
3.1. Ziele der Ausstellung	11
3.2. Zielgruppe von „krass“	11
3.3. Die Ausstellung	11
3.4. Führungen	12
3.4.1. Benötigtes Material	12
3.4.2. Führungen durch geschulte Peers der Stadt Nürnberg	13
3.4.3. Ausbildung von Peers an der Schule	13
3.4.4. Führung durch eine Lehrkraft	13
3.4.5. Ausstellung in öffentlichem Raum	13
3.4.6. Räumlichkeiten und Sitzgelegenheiten	13
3.5. Tabellarische Zusammenfassung	14
4. ■ Ablauf der Führungen	15
5. ■ Kurzzusammenfassung der Evaluation 2011	20
5.1. Rückmeldung der Schülerinnen und Schüler	20
5.2. Rückmeldungen der Lehrerinnen und Lehrer	23
6. ■ Anhang	
6.1. Kreuzworträtsel	26
6.2. Chemikalien-Utensilienkiste	27
6.3. Wie sich der Körper erholt	27
6.4. Text Pantomime-Karten	29
6.5. Text Quizkarten	31
6.6. Information über Gesundheitsschädigungen für Guides	37
6.7. Evaluationsbögen	41
6.8. Tafeltexte ausführlich	44
7. ■ Quellenverzeichnis, Fußnoten, Statements von Lehrerinnen und Lehrern	64

1. Einführung

Aktuell liegt das durchschnittliche Alter, in dem junge Menschen zum ersten Mal zur Zigarette greifen, bei 14 Jahren. Mit dem täglichen Rauchen beginnen sie etwa im Alter von 16 Jahren.¹

11,7 Prozent der Jugendlichen im Alter von 12 – 17 Jahren greifen zur Zigarette. Erfreulich ist, dass 70,8 Prozent der Minderjährigen noch nie geraucht haben.²

Rauchen ist mit Bildungsunterschieden verbunden. 4,8 Prozent der Schülerinnen und Schüler des Gymnasiums (bis zum 16. Lebensjahr) rauchen. Dem entgegengesetzt rauchen 17,8 Prozent der Mittelschülerinnen und Mittelschüler, 7,5 Prozent der Gesamtschülerinnen und Gesamtschüler und 12,3 Prozent der Realschülerinnen und Realschüler. An Gymnasien ist das Rauchen am wenigsten häufig verbreitet. Auch nach dem 16. bis zum 25. Lebensjahr rauchen weibliche und männliche Gymnasiasten (21,0 Prozent) und Studierende (27,9 Prozent) weniger. Berufsschülerinnen und Berufsschüler (38,7 Prozent), weibliche und männliche Auszubildende (44,8 Prozent), Erwerbstätige (43,5 Prozent), Arbeitssuchende (62,8 Prozent) deutlich mehr.³

Die Entwicklung der letzten 10 Jahre zeigt an, dass der Trend hin zum Nichtrauchen geht. Vergleicht man den Tabakkonsum im Jahre 2001 mit dem im Jahre 2011 zeigt sich, dass die Nikotinprävention Wirkung gezeigt hat. Sie führte dazu, dass die Zahl der jugendlichen Raucherinnen und Raucher im Alter von 12 – 17 Jahren stark zurück gegangen ist. Rauchten im Jahr 2001 noch 27,5 Prozent der weiblichen und männlichen Jugendlichen, so sind es 2011 nur noch 11,7 Prozent. Die Zahl hat sich also mehr als halbiert und ist der niedrigste Wert seit Beginn der Erhebungen im Jahr 1970.⁴ Der beste Beweis dafür, dass Nikotinprävention notwendig ist und funktioniert.

GRÜNDE FÜR DEN EINSTIEG JUGENDLICHER

Der Einstieg in das Rauchen wird durch folgende Fakten begünstigt:

- **Rauchende Eltern**
- **Einfluss gleichaltriger Freunde, die Rauchen als Norm unterstützen**
- **Zigaretten, die durch Zusatzstoffe z.B. Kakao und Menthol das Rauchen verträglicher machen**
- **Werbung, die gezielt die Motivation von Kindern und Jugendlichen zum Rauchen verstärkt⁵**

Tabakprävention ist Cannabisprävention

Wie die Drogenaffinitätsstudien der BZgA zu illegalen Drogen deutlich machten, hat die Drogenerfahrung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen seit den 1980ern bis zum Jahr 2004 mehr oder weniger stetig zugenommen. 2004 lag die Zahl der Cannabis konsumierenden Jugendlichen bei 15,1 Prozent. Die letzten Drogenaffinitätsstudien zeigen allerdings einen Negativtrend auf: Jugendliche im Alter von 12 – 17 haben von 2004 bis 2011 deutlich weniger Drogenerfahrungen gemacht. Der Wert hat sich seit 2004 mehr als halbiert und liegt nun bei 6,7 Prozent. Bei den jungen Erwachsenen im Alter von 18 – 25 Jahren ist ein leichter Rückgang zu verzeichnen von 43,0 Prozent im Jahr 2004 auf 39,2 Prozent im Jahr 2011.⁶

Der jahrzehntelang zu beobachtende Anstieg des Konsums sowie der aktuelle Abfall sind wesentlich auf die Veränderung des Konsums

von Cannabis zurückzuführen. Eine Erklärung für den derzeitigen Rückgang könnte die gestiegene Nieraucherquote bei Jugendlichen sein.⁷ Die BZgA untersuchte in ihrer Studie den Zusammenhang des Konsums zwischen legalen und illegalen Drogen und stellte fest, dass die Wahrscheinlichkeit in den letzten Monaten illegale Drogen wie Cannabis konsumiert zu haben, bei Raucherinnen und Rauchern wesentlich höher ist, als bei Jugendlichen, die noch nie geraucht haben. Man kann also davon ausgehen, dass eine nachhaltige Nikotinprävention positive Auswirkungen auf den Konsum von Cannabis hat. Bei einem weiteren Anstieg der Nieraucherquote ist zu erwarten, dass der Anteil der Jugendlichen mit Drogenerfahrung (vorrangig Cannabis) ebenfalls weiter kontinuierlich abnimmt.⁸

Präventive Maßnahmen zur Förderung des Nichtrauchens sind somit weiterhin zwingend notwendig und sollten kontinuierlich fortgesetzt werden.⁹

2. Rückgang des Tabakkonsums

Gründe für den starken Rückgang des Rauchens bei Jugendlichen sind zum einen die nachhaltige Tabakpolitik in Deutschland und zum anderen die verschiedenen Initiativen der Gesundheitsförderung.

Unter der Verhaltensprävention versteht man meist zeitlich begrenzte Maßnahmen, die die Förderung der individuellen Lebenskompetenzen und damit die Förderung gesundheitsgerechten Verhaltens zum Inhalt haben.

Bei der Verhältnisprävention werden Maßnahmen geschaffen, die auf die Förderung gesundheitsfördernder Bedingungen aller Beteiligten in der sozialen (Beziehung zu Mitmenschen) und der ökologischen Dimension (Gestaltung des Lebensraums) abzielen.

2.1. Strukturelle Veränderung der Tabakpolitik

2.1.1. Preiserhöhungen/Steuererhöhungen

Kostete eine Schachtel Zigaretten (19-21 Stück) 1968 noch durchschnittlich 1,90 DM (circa 1 Euro), ist seit 01.05.2011 ein durchgängiger Preis von circa fünf Euro für eine Schachtel (19 Zigaretten)¹⁰ zu bezahlen. Wie aus wissenschaftlichen Veröffentlichungen hervorgeht, hat eine Erhöhung des Zigarettenpreises um 10 Prozent den Effekt, dass durchschnittlich 4 Prozent weniger geraucht wird. Besonders bei Kindern und Jugendlichen, die über sehr wenig Geldmittel verfügen, ist ein noch stärkerer Rückgang des Konsums zu erkennen. Um 1970 rauchten noch 58 Prozent der Jugendlichen, heute sind es 11,7 Prozent – eine sehr deutliche Abnahme.¹¹



2.1.2. Jugendschutz/Abgabebeschränkungen

1997 verpflichteten sich Tabakwaren-Großhändler und Automatenaufsteller keine Zigarettenautomaten im Bereich von Schulen und Jugendzentren aufzubauen und

infolgedessen alle Automaten in diesem Umfeld binnen dreier Jahren zu entfernen.¹²

Im Juli 2004 trat das Gesetz zur Verbesserung des Schutzes junger Menschen vor Gefahren des Alkohol- und Tabakkonsums (AlkopopStG) in Kraft. Dieses Gesetz regelte, dass die kostenlose Abgabe von Zigaretten (zum Beispiel zu Werbezwecken) und der Stückverkauf von Zigaretten verboten wurden. Außerdem wurde eine Mindestgröße von 17 Zigaretten pro Schachtel festgelegt (2009 auf 19 Zigaretten/Schachtel angehoben), was die sogenannten „Kiddy Packs“ (enthielten nur 10 Zigaretten) somit verbot.¹³

Am 01.09.2007 trat das Gesetz in Kraft, dass Jugendliche nicht wie bisher ab 16 Jahren in der Öffentlichkeit rauchen und Zigaretten erwerben durften, sondern erst Erwachsene ab 18 Jahren befugt sind, Zigaretten oder andere Tabakprodukte zu kaufen und öffentlich zu konsumieren. Dies wurde in § 10 JuSchG (Jugendschutzgesetz) festgelegt. Seit 01.01.2009 muss jeder Zigarettenautomat durch eine technische Vorrichtung versehen sein, die beim Kauf von Tabakwaren einen Altersnachweis erforderlich macht. Ansonsten ist das Aufstellen von Automaten nur erlaubt, wenn Kinder und Jugendliche keinen Zugriff darauf haben.¹⁴

Die Bundesländer haben sich 2005 dazu entschieden, ein Rauchverbot an Schulen gesetzlich zu verankern. Dies beinhaltet ein Rauchverbot im Schulgebäude selbst sowie auf dem gesamten Schulgelände. Seit 2008 sind alle Schulen in Deutschland rauchfrei.¹⁵

2.1.3 Warnhinweise

2003 wurde mit der Tabakproduktverordnung geregelt, dass auf Zigarettenverpackungen Warnhinweise wie beispielsweise „Rauchen kann tödlich sein“ abgedruckt sein müssen. Des Weiteren wurde festgelegt, wie viel Teer, Nikotin und Kohlenmonoxid eine Zigarette höchstens beinhalten darf. Hinweise wie „light“ oder „mild“, die eine geringere Schädigung suggerieren, dürfen nicht mehr verwendet werden.¹⁶

Die Durchsetzung abschreckender Bilder (zum Beispiel Raucherbein, Raucherlunge et cetera) auf Zigarettenpackungen wurde für 2010 angekündigt, allerdings ist diese Maßnahme noch nicht erfolgt.

2.1.4. Nichtraucherchutzgesetz

Durch das Inkrafttreten des Gesetzes zum Schutz vor den Gefahren des Passivrauchens auf Bundesebene im Jahr 2007 und der Verabschiedung von Gesetzen zum Nichtraucherschutz in allen Bundesländern sind wesentliche Änderungen erfolgt. Alle Einrichtungen des Bundes sowie der Verfassungsorgane des Bundes, die Verkehrsmittel des öffentlichen Personenverkehrs und Personenbahnhöfe der öffentlichen Eisenbahnen sind seitdem rauchfrei. Auch an Hochschulen, Schulen, Krankenhäusern und Behörden, die in den Kompetenzbereich der Länder fallen, wurden Rauchverbote erlassen.

Die Ausgestaltung dieser Länderregelungen ist nicht einheitlich, so dass gravierende regionale Unterschiede bezüglich der Manifestation im Alltag bestehen. Viele Länder erließen außerdem ein Rauchverbot in Gastronomiebetrieben, Diskotheken, staatsbetriebenen Dampfzügen und Festzelten, zum Beispiel Bayern.¹⁷

AUSNAHMEN IN BAYERN:

SHISHA KONSUM

In Bayern gilt seit 2010 das bundesweit schärfste Rauchverbot. Das Rauchen von Tabak in Gaststätten ist durchgängig untersagt. Das durch den Volksentscheid im Freistaat eingeführte strikte Rauchverbot gilt laut dem Bundesverfassungsgericht Karlsruhe auch für Shisha-Bars, da der Tabakrauch von Shishas ebenso als Gesundheitsgefahr anzusehen ist.

Eine Betreiberin eines Shisha-Cafes in München ging gegen dieses Verbot vor Gericht und bekam Recht. Sie argumentierte, dass in ihrem Betrieb nur getrocknete Früchte und kein Tabak geraucht werden. Der Verwaltungsgerichtshof folgte der Argumentation, da nur das Rauchen von Tabak durch das Nichtraucherschutzgesetz in Gaststätten verboten ist. Es beinhaltet allerdings keine Verbote für das Rauchen nichttabakartiger Substanzen, weshalb in solch tabakfreien Betrieben weiter Wasserpfeife mit getrockneten Früchten geraucht werden darf. Dieselbe Regelung gilt auch für das Rauchen von sogenannten Shiazos Steinen. Das sind speziell behandelte Steine, die mit einer geschmacksintensiven Flüssigkeit beträufelt werden, welche dann verdampft wird. Durch diese Art des

Shisha-Rauchens wird ebenfalls kein Tabak verbrannt, es entsteht nur eine Art Dampf.¹⁸



AUSNAHMEN IN BAYERN:

KONSUM VON ELEKTRISCHEN ZIGARETTEN

Für den Konsum von sogenannten E-Zigaretten greift das Nichtraucherschutzgesetz in Bayern nicht, da bei dieser kein Tabak verbrannt, sondern eine nikotinhalige Lösung verdampft wird. Somit kann in Bayern auch in Nichtraucherbereichen oder in Gaststätten dieser Zigarettenersatz konsumiert werden, da die E-Zigarette nicht als Tabakprodukt klassifiziert werden kann. Allerdings warnt das Deutsche Krebsforschungszentrum Heidelberg vor den Gefahren der E-Zigarette. Diese enthalte nach wie vor Nikotin, ein sehr stark abhängig machendes Nervengift, sowie andere Inhaltsstoffe, deren Gesundheitsschädigung im Zusammenhang mit Verdampfung noch nicht ausreichend erforscht ist. Außerdem unterscheidet sich die E-Zigarette äußerlich nicht wesentlich von der „normalen“ Zigarette, was beim Konsum in der Öffentlichkeit dazu führen kann, dass Rauchen als sozial akzeptiertes Verhalten wahrgenommen wird – vor allem durch Kinder und Jugendliche.¹⁹

Derzeit wird in der Europäischen Union darüber beraten, ob die E-Zigarette als Nachahmprodukt von Tabakwaren verboten wird oder eine Einstufung als Arzneimittel erfolgt. Bis zur Entscheidung der EU wird der öffentliche Konsum der E-Zigarette in Bayern weiterhin legal sein. Frühestens 2012 sind Entscheidungen zu erwarten.²⁰

2.1.5 Werbebeschränkungen

Es ist durch verschiedene Untersuchungen belegt, dass zwischen Tabakwerbung und Konsumverhalten ein kausaler Zusammenhang besteht. Tabakwerbung beeinflusst zum einen die Markenwahl, zum anderen erhöht sie die Gesamtnachfrage nach Tabakprodukten.²¹ 1970 verpflichteten sich die größten Zigarettenhersteller zu folgenden Einschränkungen in Bezug auf die Bewerbung von Tabakprodukten²²:

- Keine prominenten Vorbilder in der Werbung
- Keine Fotomodelle, die jünger als 30 Jahre sind oder von der Mehrzahl Jugendlicher für jünger als 30 Jahre gehalten werden
- Keine Werbemittel zu nutzen, die für Kinder und Jugendliche besonders attraktiv sind
- Beschränkung der Nutzung von Leuchtwerbemitteln
- Keine Werbung im Bereich von Schulen und Jugendzentren
- Keine Werbung an oder in öffentlichen Verkehrsmitteln
- Keine Kinowerbung für Tabak vor 20:00 Uhr
- Keine Verteilung von Gratispackungen Zigaretten in der Öffentlichkeit
- Keine Marketingaktivität, die Tabakprodukte als leistungssteigernd darstellt (Sport)
- Begrenzung der Größe und Dichte von Plakatwerbung
- Verzicht auf mobile Werbeträger²³

2.2. Pädagogische Bausteine der Prävention

2.2.1. Bundesweite Kampagnen

„Be Smart- Don't Start“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

„Be Smart – Don't Start“ ist ein Angebot zur Nikotinprävention für Schulklassen des IFT-Nord, Institut für Therapie und Gesundheitsforschung, Kiel. Dieser Wettbewerb ist für 11 – 15-jährige Schülerinnen und Schüler ausgelegt. Zu Anfang des Wettbewerbs unterzeichnen alle Schülerinnen und Schüler einen Vertrag, mit welchem sie sich dazu verpflichten in der Zeit von November bis April des laufenden Schuljahres nicht zu rauchen. Sie geben einmal in der Woche an, ob sie zur Zigarette gegriffen haben oder nicht. Wenn zum Ende des Wettbewerbs weniger als 10 Prozent der Klasse rauchen, haben die Jugendlichen eine Chance auf verschiedene Prämien.²⁴

- Mehr Informationen auf:
<http://www.besmart.info/be-smart/der-wettbewerb.html>

„Rauchfrei“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Die Kampagne „Rauchfrei“ ist ein Ausstiegsprogramm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Die BZgA unterstützt auf dem Weg in ein rauchfreies Leben, vor allem durch Hilfestellungen in Form von Tipps und Informationen. Unter folgendem Link erhält man Zugriff auf das online gestützte Rauchentwöhnungsprogramm:

- <http://www.rauchfrei-info.de>

Im Rahmen der „Rauchfrei“-Kampagne stellt die BZgA verschiedene Ausstiegshilfen zur Verfügung, die sich bewährt haben:

■ Telefonische Nichtraucherberatung der BZgA

Unter der Telefonnummer 0 18 05 31 31 31 – zum bundeseinheitlichen Tarif von 12 Cent pro Minute – können sich Raucherinnen und Raucher mit ihren Fragen an geschulte Beratungskräfte wenden.²⁵

■ Kostenloses individuelles Ausstiegsprogramm mit Informationen, Tipps und täglicher E-Mail-Begleitung

- <http://www.rauchfrei-info.de>

■ Gruppenkurs

In dem Kurs wird der Rauchstopp ausführlich vorbereitet. Außerdem werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dabei unterstützt, ihren Alltag langfristig rauchfrei zu gestalten. Termine und Orte der deutschlandweit angebotenen Kurse können abgefragt werden unter:

- <http://www.rauchfrei-programm.de>

■ START-Paket zum Nichtrauchen

In diesem sind die Broschüre „Ja, ich werde rauchfrei“, ein „Kalender für die ersten 100 Tage“, ein Stressball und andere hilfreiche Materialien enthalten. Das START-Paket ist kostenlos und kann bestellt werden unter²⁶:

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
51101 Köln
Fax: 02 21 – 8 99 22 57
e-Mail: order@bzga.de

- Allgemeine Information auf:
<http://www.rauchfrei-info.de>

Audiovisuelle Medien der BZgA

Sie finden alle audiovisuellen Medien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung über folgenden Link:

- http://www.bzga-avmedien.de/bot_spotthema.nichtrauchen.html

„Klasse2000“

„Klasse2000“ ist das bundesweit größte Programm zur Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltvorbeugung in der Grundschule. Es begleitet Kinder von der ersten bis zur vierten Klasse, um ihre Gesundheits- und Lebenskompetenzen frühzeitig und kontinuierlich zu stärken. Dabei setzt es auf die Zusammenarbeit von Lehrkräften und externen „Klasse2000“-Gesundheitsförderern.

„Klasse2000“ fördert die positive Einstellung der Kinder zur Gesundheit und vermittelt Wissen über den Körper. Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung sind ebenso wichtige Bausteine von Klasse2000 wie der Umgang mit Gefühlen und Stress sowie Strategien zur Problem- und Konfliktlösung.

So unterstützt „Klasse2000“ die Kinder dabei, ihr Leben ohne Suchtmittel, Gewalt und gesundheitsschädigendes Verhalten zu meistern.²⁷

Eine Längsschnittstudie des Instituts für Therapie- und Gesundheitsforschung, Kiel, kommt zu dem Ergebnis, dass Kinder, die am Programm „Klasse2000“ teilgenommen haben, seltener Alkohol und Tabak konsumieren als Kinder, die nicht bei „Klasse2000“ mitgemacht haben.²⁸

„KlarSicht-MitmachParcours“

„Klar sehen, den Durchblick haben und sich nichts vormachen. Dabei will die BZgA Jugendliche unterstützen. Deshalb hat die BZgA 2004 im Rahmen ihrer beiden Jugendkampagnen „Rauchfrei“ und „Alkohol? Kenn dein Limit.“/„NA TOLL!“ den interaktiven „KlarSicht-MitmachParcours“ zu Tabak und Alkohol entwickelt. Bei Rollenspielen, Quiz und Diskussionen können sich die Teilnehmenden mit ihren unterschiedlichen Fähigkeiten und Interessen einbringen. An mehreren Stationen ist Teamarbeit gefragt, so dass alle ihre unterschiedlichen Kompetenzen einbringen und voneinander lernen können. Info-Tafeln und ein Kiosk mit Materialien der BZgA bieten zusätzliche Informationen: knappe Fakten zu Alkohol, Tabak und deren Auswirkungen, Hintergrundwissen und natürlich auch Tipps zum „Aussteigen“.²⁹

- <http://www.klarsicht.bzga.de>

2.2.2. Bayernweite Kampagnen

„Wir brauchen nicht rauchen“ der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern (LZG-Bayern)“

„Nichtrauchen ist der bessere Lebensstil!“. Das ist die Botschaft der Ausstellung „Wir brauchen nicht rauchen“, die sich an Schülerinnen und Schüler ab dem Alter von 13 Jahren richtet. Sie will den Einstieg ins Rauchen verhindern und bei Jugendlichen, die mit dem Rauchen experimentieren, den Ausstieg aus dem Tabakkonsum anregen.“³⁰

► Weitere Informationen unter: <http://www.lzg-bayern.de/wir-brauchen-nicht-rauchen-1028.html>

Projekt „Helpline“ Bayern

Seit 2002 besteht das Angebot der Helpline Bayern zur Raucherentwöhnung, welches vom Institut für Pneumologie in Nürnberg entwickelt wurde. Unter der Telefonnummer 08 00 – 1 41 81 41 können Raucherinnen und Raucher professionelle Hilfe zur Tabakentwöhnung finden. Die Grundlage dieser telefonischen Beratung ist die Verhaltenstherapie, welche durch individuelle proaktive Beratung und medikamentöse Behandlung ergänzt werden kann. Teilnehmerinnen und Teilnehmer der telefonischen Raucherentwöhnung werden von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern regelmäßig fernmündlich kontaktiert, wodurch die persönliche Betreuung sichergestellt wird. Die Beraterinnen und Berater am Telefon sind speziell in der Raucherberatung und Tabakentwöhnung ausgebildet und werden regelmäßig geschult. Für schwierige medizinische Fragen, beispielsweise bei medikamentöser Unterstützung der Raucherentwöhnung, stehen Ärztinnen und Ärzte beratend zur Seite.

Dieses Angebot richtet sich an Raucherinnen und Raucher und Ex-Raucherinnen und Raucher, rückfällige Raucherinnen und Raucher, Schwangere [...] aber auch gezielt an jugendliche Nikotinabhängige.³¹

2.2.3. Angebote der Stadt Nürnberg

Die Stadt Nürnberg, Präventive Kinder- und Jugendhilfe entwickelt, berät, unterstützt und begleitet Projekte der Offenen Kinder- und Jugendarbeit, von Schulen und freier Träger zur Nikotinprävention.

Unterrichtseinheit zum Thema Rauchen

Für Nürnberger Schulen und pädagogische Einrichtungen der Offenen Kinder- und Jugendarbeit besteht das Angebot, kostenlos eine 90-minütige Unterrichtseinheit zu buchen.

„Be Smart - Don't Start“

Die Suchtprävention unterstützt diesen Wettbewerb zur Nikotinprävention durch gezieltes Werben, Begleitung durch den Wettbewerb und beteiligt sich jährlich finanziell an der Preisvergabe für Nürnberger Schulen. Außerdem haben alle der 50 – 60 teilnehmenden Klassen die Möglichkeit, die Ausstellung „krass“ kostenfrei zu besuchen.

„krass“ – Ausstellung zur Nikotinprävention

„krass“ ist eine Ausstellung zur Nikotinprävention, die von der Suchtprävention konzipiert wurde. Für Nürnberger Schulen und pädagogische Einrichtungen steht das Angebot kostenlos zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie ab Gliederungspunkt II.



II. DIE AUSSTELLUNG

„krass – Was du über Rauchen vielleicht noch nicht wusstest.“

3. Kurzvorstellung

„krass“ ist eine interaktive Wanderausstellung zur Tabakprävention für die 6. und 7. Jahrgangsstufe aller Schularten.

3.1. Ziele der Ausstellung

„KRASS“ WILL INFORMATIONEN GEBEN, UM

- einen Anreiz zu geben, erst gar nicht mit dem Rauchen anzufangen
- einen eventuellen Einstieg hinauszuzögern
- anzuregen, einen Ausstieg zu überdenken
- die Handlungskompetenz zu erweitern
- das Nein sagen zu lernen
- anzuregen, über Konsum- und Gesundheit nachzudenken

„krass“ nutzt die Methode, Kinder vorbeugend durch eine Fülle von jugendgerecht aufgemachten Informationen dahingehend zu beeinflussen, dass sie die Vorteile des Nichtrauchens attraktiv finden.

3.2. Zielgruppe von „krass“

Aktuell liegt das durchschnittliche Alter, in dem junge Menschen zum ersten Mal zur Zigarette greifen, bei 14 Jahren. Die Zielgruppe der Ausstellung „krass“ sind deshalb Kinder im Alter von 12 bis 14 Jahren, also bevor die meisten von ihnen mit dem Rauchen anfangen.

Die Ziele der Ausstellung „krass“ sind mit denen des Wettbewerbs „Be Smart – Don't Start“ identisch, beide stellen einen Baustein in der Prävention des Rauchens dar und ergänzen sich von daher sehr gut.

In Anlehnung an die Zielgruppe von beiden, kann in der praktischen Durchführung von „krass“ der Altersrahmen für Kinder und Jugendliche, die die Ausstellung besuchen, auch nach unten und oben verschoben werden.

In Nürnberg wurden unter anderem die teilnehmenden Klassen von „Be Smart – Don't Start“ zur Ausstellung ins Jugendamt eingeladen, dementsprechend verschob sich der ursprünglich angedachte Rahmen der 6. und 7. Jahrgangsstufe. Unsere Ausstellung haben bisher Kinder und Jugendliche von der 5. bis zur 8. Klasse besucht und aus unserer Erfahrung spricht nichts gegen diese Erweiterung in Einzelfällen.

3.3. Die Ausstellung

Die Ausstellung besteht aus 12 großformatigen Tafeln, auf denen die Kinder über verschiedene Aspekte des Rauchens informiert werden. Der Bogen spannt sich von der Geschichte des Tabaks, Kinderarbeit, Abholzung/Rodung für Tabakanbau über Infos zu Inhaltsstoffen der Zigarette und zur typischen Raucherkarriere bis hin zum Shisha-Rauchen und vielem anderen mehr.

Bei der grafischen Gestaltung galt: extra bunt, jung, peppig und informativ! Auf jedem Panel wurde ein anderes Bild eines/einer Jugendlichen abgebildet, wichtig war hier eine positive Grundstimmung. Negative oder erklärende Fotos finden sich in klein wieder.

Die Headlines wurden als Frage formuliert, die in Sprechblasen die Kinder und Jugendlichen direkt ansprechen.

Die jugendgerechte Aufmachung der Tafeln und das in der Regel junge Führungspersonal der Ausstellung bieten einen niedrigschwelligen Einstieg in das Thema Rauchen. „krass“ will mit den Schülerinnen und Schülern ins Gespräch kommen. Ihre Fragen und Interes-

sen stehen im Mittelpunkt, hierfür können auch einzelne Themenbereiche weggelassen werden. Die Jugendlichen bestimmen mit ihrem Interesse die Schwerpunktthemen in der Ausstellung. Ziel ist, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ernst zu nehmen und auf ihre Bedürfnisse individuell einzugehen. Die interaktive Zusammenarbeit sollte jederzeit im Vordergrund stehen, da so übermittelte Informationen eher im Gedächtnis der Schülerinnen und Schüler präsent bleiben und nur so präventiv wirken können.

3.4. Führungen

Die zur Ausstellungsführung benötigten Materialien werden im folgendem Text in blauer Schrift angezeigt.

3.4.1. Benötigte Materialien:



Rauch in Taschentuch*: Idee entnommen den „Materialien für die Suchtprävention in den Klassen 5-10: Rauchen, der BZgA, aus der Reihe Gesundheit und Schule“
Thermogramm einer Hand**: Entnommen den „Materialien für die Suchtprävention in den Klassen 5-10: Rauchen, der BZgA, aus der Reihe Gesundheit und Schule“

Um die Kinder gut einzubinden, wird mit Anschauungsmaterialien und kleinen Mitmachaktionen gearbeitet. Am Ende können die Kinder in einem Quiz „wahr oder nicht wahr?“ ihr Wissen testen zu Aussagen wie „In Deutschland sterben täglich 100 Menschen an den Folgen des Rauchens“ oder „Beim Shisha-Rauchen gelangt kein Teer in die Lunge“.



Es gibt verschiedene Möglichkeiten durch die Ausstellung zu führen:

3.4.2. Variante 1: Führung durch geschulte Peers der Suchtprävention

In Nürnberg wird in der Regel mit Guides gearbeitet. Dies sind meist junge Studentinnen und Studenten. Besonders junge Erwachsene mit Erfahrungen in der Kinder- und Jugendarbeit, aus sozialorientierten Ausbildungen oder Lehramtsanwärterinnen und Lehramtsanwärter sind dafür besonders geeignet. Aufgrund ihres Alters bekommen sie leicht Kontakt zu den Kindern und Jugendlichen und sind in der Lage sie „auf Augenhöhe“ anzusprechen (peer-to-peer-prinzip). Außerdem kann bei ihnen in der Regel eine entsprechende pädagogische Vorbildung vorausgesetzt werden.

3.4.3. Variante 2: Ausbildung von Peers an der Schule

Ebenso besteht die Möglichkeit, dass die Schule selbst Jugendliche oder junge Erwachsene schult, die durch die Ausstellung führen.

3.4.4. Variante 3: Führung durch eine Lehrkraft

Es ist möglich, dass die Lehrkraft selbst die Führung übernimmt. Fragen, die während der Ausstellung aufkommen, können so sehr gut im Unterricht nachgearbeitet und behandelt werden.

3.4.5. Variante 4: Ausstellung im öffentlichen Raum

Die Ausstellungstafeln sprechen für sich selbst und können alleine für sich stehen.

3.4.6. Räumlichkeit und Sitzgelegenheiten

Die Ausstellung ist in drei Stationen unterteilt, wie nachfolgender Tabelle entnommen werden kann. Gut wäre es, wenn drei Räume zur Verfügung stehen würden, da dann die Lautstärkeverhältnisse optimal wären. Es ist aber auch möglich, die Ausstellung in einer Aula oder einem Klassenzimmer aufzubauen.

Außerdem sollte vor den Tafeln genug Platz sein, um Sitzkissen auszulegen oder Stühle aufzubauen, damit die Schülerinnen und Schüler während der 90-minütigen Ausstellung bequem sitzen können.

3.5. Tabellarische Zusammenfassung

Begrüßung		5 Minuten
1. Station Tafeln 1 – 3 stehen zusammen		
	■ Buttonmaschine	10 Minuten
	■ Test zum Lungenvolumen	5 Minuten
TAFELN 1, 2, 3		
1. Die Geschichte des Tabaks	■ Kreuzworträtsel	10 Minuten
2. Wusstest du schon? (Tropenwald)		
3. Was hat Tabak mit Kinderarbeit zu tun?		
2. Station Tafeln 4 – 9 stehen zusammen		
TAFELN 4, 5, 6, 7, 8, 9		
4. Viel Rauch, viel Chemie	■ Rauch in Taschentüchern zeigen ■ Thermogramm einer Hand ■ Utensilienkoffer Chemie	10 Minuten
5. 10 Gründe, es bleiben zu lassen	■ Pantomime	10 Minuten
6. Rauchende Nichtraucher, gibt's das?	■ Plakatgestaltung	5 Minuten
7. Die typische Raucherkarriere	■ Zigaretenschachteln aus dem Ausland	10 Minuten
8. Das Rauchen aufhören?		
9. Tipps und Tricks		
3. Station Tafeln 10 – 12 stehen zusammen		
TAFELN 10, 11, 12		
10. In & Out	■ Was ist für euch In & Out? ■ Mehr Geld durch Nichtrauchen, eventuell Aufstellung	5 Minuten
11. Wasserpfeifen und Jugendschutz	■ Shisha ■ Jugendschutztafel zeigen ■ Shisha-Tabak zeigen & riechen lassen ■ Shisha-Steine und E-Zigaretten zeigen	10 Minuten
12. Wahr oder nicht wahr?	■ Quizkarten	10 Minuten
Schluss		5 Minuten

Die Zeitangaben sind eine reine Orientierungshilfe.

4. Ablauf der Führung

- Begrüßung:**
- Bei Führung durch Guides:
Wer sind wir – Namen – im Auftrag von...
 - Thema der Ausstellung, woher sie kommt
 - Was wird gemacht – kurze Erklärung des Ablaufs
 - Aufteilung der Klasse in zwei bis drei Gruppen je nach Klassengröße
 - Benennung eines Gruppennamens
 - Jede Schülerin und jeder Schüler nennt seinen Namen und mit seinem Anfangsbuchstaben benennt er einen Begriff, der mit dem Rauchen zu tun hat.

Zeitraum: 5 Minuten

Anmerkungen:

In der Regel begleiten die Guides die Kleingruppen von Station zu Station. Genauso gut könnten die Guides auch fest bei den einzelnen Stationen bleiben und die Kleingruppen wechseln alleine von Station zu Station. Beide Varianten haben Vorteile.

Begleitet ein Guide „seine“ Gruppe durch die Ausstellung, so kann ein intensiverer Kontakt hergestellt werden und der Guide ein vermehrtes Augenmerk auf beispielsweise verschlossene oder auch störende Schülerinnen und Schüler haben.

Andererseits können sich die Guides, die ja meistens Studentinnen und Studenten und keine Suchtpräventionsfachkräfte sind und von daher kein sehr umfangreiches Fachwissen besitzen, beim Verbleib bei einer Station, besser auf die dort angesprochenen Inhalte vorbereiten. Teilweise wirkt sich die Aufteilung der Klassen nach Geschlechtern positiv aus.

Führung durch die Ausstellung

Vor den Tafeln der drei Stationen liegen für die Schülerinnen und Schüler Sitzkissen im Halbkreis auf dem Boden oder es werden Stühle aufgebaut.

1. Station

■ **Buttonmaschine:** Jede Schülerin und jeder Schüler kann sich einen Button mit einem Spruch, dem Gruppennamen oder einem Wort gegen das Rauchen selbst herstellen.

Zeitraum: 10 Minuten

■ **Test zum Lungenvolumen:** Wie viel Puste habe ich? Eine Kerze und ein Meterstab. Die Kerze wird angezündet, ein Teilnehmer stellt sich einen Meter davon entfernt hin. (Meterstab am Boden ausgelegt) Schafft es die Schülerin/der Schüler, die Kerze auszublasen, ist das Lungenvolumen klasse. Bis zu 50 cm ist es gut. Bei einer Raucherin/einem Raucher ist es unter 20 cm (Hinweis geben).

Zeitraum: 5 Minuten

Tafel 1 bis 3 stehen zusammen

TAFEL 1

Die Geschichte des Tabaks

- Kurze Einführung in die Geschichte des Tabaks
- Tabakpflanze
- Ernte des Tabaks
- Herstellung der Zigarette
- Verkauf & Vertrieb der Zigarette

TAFEL 2

Wusstest du schon...? Rauchen gefährdet den Tropenwald

- Kurze Aufklärung
- Was hat Tabakanbau mit Abholzung zu tun?
- Wie viel Holz wird verbraucht?
- Was sind die Folgen der Abholzung?
- Tabak kann man nicht essen – Nahrungsmangel in Entwicklungsländern

► Umweltbewusstsein ansprechen – Was wisst ihr dazu? – Diskussion

TAFEL 3

Was hat Tabak mit Kinderarbeit zu tun?

- Kurze Aufklärung
- Warum gibt es Kinderarbeit?
- Was sind die Folgen der Kinderarbeit?
- Die grüne Tabakkrankheit – Was ist das?

Kreuzworträtsel, um die gelernten Informationen interaktiv zu festigen.

Zeitraum: 10 Minuten

2. Station

Tafel 4 bis 9 stehen zusammen

TAFEL 4

Viel Rauch viel Chemie

Erklärung der Inhaltsstoffe mit Hilfe der **Utensilien-kiste**.

Beschriftete Gegenstände, zum Beispiel Nagellack, Straßenbelag (kleines Stück Asphalt), Feuerzeugbenzin, Putzmittel, Kunststoff sollen die Inhaltsstoffe der Zigarette verdeutlichen. (zum Beispiel Aceton, Chlor – daran riechen lassen, mit Sinnen erfahren)

Beim **Inhaltsstoff Teer** wird **Rauch in Taschentücher*** (laminiert) gezeigt. Bei Abbildung 1 zeigt sich ein dunkler Fleck, hier wurde kein Lungenzug gemacht. Bei Abbildung 2 wurde der Rauch inhaliert. Die Schülerinnen und Schüler sollen die Farbe vergleichen und die Größe des Flecks von Abbildung 1 und Abbildung 2.

► Was könnt ihr daraus schließen?

Kohlenmonoxid (CO) – Thermogramm einer Hand** Beschreibt, was ihr aus den Bildern entnehmen könnt? Zur Verdeutlichung, dass CO die Sauerstoffzufuhr hemmt.

Zeitraum: 10 Minuten

TAFEL 5

10 Gründe, es bleiben zu lassen

Spiel: circa 5 Gründe erraten lassen – **Pantomime-Karten**

Die Schülerinnen/der Schüler bekommen vom Moderator eine Karte mit einem Begriff gezeigt. (Sind bei den 10 Gründen aufgeführt). Er stellt diesen Begriff pantomimisch dar. Die restlichen fünf Gründe werden in der Gruppe besprochen.

Hinweis: Je nach Einschätzung der Gruppe kann der Begriff eventuell durch Umschreibung erraten werden.

Zeitraum: 10 Minuten

TAFEL 6

Rauchende Nichtraucher – gibt's das?

► Diskussion: „Ich rauche nicht, weil ...“

Satz vorgeben und in die Runde fragen

Flip-Chart-Papier mit Eddings und dicken Filzstiften am Boden: erster Satz steht schon da.

Satz ergänzen und daraus ein Plakat gestalten.

Zeitraum: 5 Minuten



Fortsetzung 2. Station

Tafel 4 bis 9 stehen zusammen

TAFEL 7

Die typische Raucher-Karriere

Die Schülerinnen und Schüler werden gefragt: Habt ihr Ideen, wie man abhängig wird? (Ergebnisse können auf einem Flip-Chart festgehalten werden)

Eventuell **Zigaretzenschachteln** aus dem Ausland mit Bildern zeigen.

TAFEL 8

Deine Entscheidung – Du willst mit dem Rauchen aufhören?

Fragen an die Gruppe: Kennt ihr jemanden, der mit dem Rauchen aufgehört hat? Wisst ihr, wie es ihm ergangen ist? Positiv, wenn auch Guides von eigenen Erfahrungen oder aus dem Freundeskreis erzählen.

Dein Körper erholt sich – **Tabelle** zeigen, einige Daten ansprechen.

TAFEL 9

Tipps & Tricks

Tipps & Tricks besprechen, die es leichter machen, standhaft zu bleiben.

Zeitraum: 10 Minuten

3. Station

Tafel 10 bis 12 stehen zusammen

TAFEL 10

In & Out

Frage: Was ist für euch In und Out?

Mehr Geld durch Nichtrauchen – eventuell Aufstellung wie viel Geld in der Woche, im Monat und im Jahr gespart wird.

Rauchen in der Schwangerschaft ansprechen.

Zeitraum: 5 Minuten

TAFEL 11

Wasserpfeifen und Jugendschutz

Guide sitzt mit der **Shisha** vor den Tafeln auf einem **Teppich**.

Wasserpfeife zur Demonstration. Erklärung der gesundheitlichen Schädigungen.

Jugendschutz ansprechen – **Jugendschutztablette** zeigen.

Shisha-Tabak zeigen und daran riechen lassen.

Eventuell **Shisha-Steine** und **E-Zigaretten** zeigen.

Zeitraum: 10 Minuten

TAFEL 12

Wahr oder nicht wahr?

Quizkarten: Der Gruppe werden Fragen zum Thema gestellt.

Anmerkung:

Es ist durchaus möglich, dass Schülerinnen und Schüler während der Führung Fragen stellen, für deren Beantwortung das nötige Wissen bei den Guides nicht vorhanden ist. In diesem Fall sollte die Frage an die begleitende Lehrkraft weitergegeben werden; diese kann die Klasse beispielsweise damit beauftragen im Internet nachzuforschen.

(Folgende Frage wurde zum Beispiel an uns gestellt: Wer hat die Zigarette erfunden?)

Zeitraum: 10 Minuten

Schluss:

■ Bewertungsbögen für Schülerinnen und Schüler und Lehrkräfte: austeilen, ausfüllen lassen und einsammeln

■ Verabschiedung





5. Kurzzusammenfassung der Evaluationsergebnisse 2011

5.1. Zusammenfassung Evaluation Rückmeldung Schülerinnen und Schüler

Die Gesamtbewertung der Ausstellung „krass“ beträgt im Durchschnitt 1,94.

Ebenso wurden die Einzelfragen ausgewertet. Diese konnten auf einer Skala von 1 (sehr gut) bis 5 (nicht gut) bewertet werden.

Zur Frage

„Wie lautet dein spontanes Gesamturteil über die Ausstellung „krass“?“ haben die Schülerinnen und Schüler durchschnittlich die Note 1,96 vergeben. Die Ausstellung ist somit gut bei den Schülerinnen und Schülern angekommen.

„So etwas im Unterricht zu behandeln ist nützlich?“ Hier haben die Schülerinnen und Schüler durchschnittlich die Note 1,97 vergeben, somit ist der größte Teil der Schülerinnen und Schüler der Meinung, dass das Thema Rauchen auch im regulären Unterricht behandelt werden sollte.

„Sollte so eine Ausstellung öfter gemacht werden?“ Hier haben die Schülerinnen und Schüler durchschnittlich die Note 2,01 vergeben, sind also der Meinung, dass solch eine Ausstellung häufiger angeboten werden sollte.

„Die Fragen der Schülerinnen und Schüler wurden beantwortet?“ Hier wurden die Guides durchschnittlich mit 1,7 bewertet. Dies ist ein guter Wert und zeigt, dass die Guides gut ausgebildet sind und einen guten Zugang zu den Jugendlichen finden.

„Für jetzt und für die Zukunft habe ich viel bzw. nichts gelernt?“ Hier haben die Schülerinnen und Schüler eine durchschnittliche Bewertung von 2,04 abgegeben, somit waren beim größten Teil noch Informationslücken vorhanden, die durch die Ausstellung gefüllt wurden.

Auf dem Fragebogen wurden neben den Multiple-Choice-Fragestellungen auch noch drei offene Fragen gestellt.

Was hat dir besonders gefallen?
Was hat dir nicht gefallen?
Welche Verbesserungsvorschläge/Wünsche?

Was hat dir besonders gefallen?

Besonders hat den Schülerinnen und Schülern mit einem Wert von 18,81 Prozent die Aufklärung über die Shisha gefallen. Auch die allgemeine Information über Inhaltsstoffe, Schäden, Folgen des Rauchens fanden die Schülerinnen und Schüler sehr interessant (15,47 Prozent).

Besonders gut haben 9,90 Prozent der Befragten die Betreuer/innen gefallen, häufig wurden deren Nettigkeit, Offenheit und gute Vortragsart genannt. 13,74 Prozent der Schülerinnen und Schüler waren mit allem sehr zufrieden und hatten nichts an der Ausstellung auszusetzen. 6,81 Prozent der Schülerinnen und Schüler nannten noch einmal extra, dass Fragen gut beantwortet wurden, die Betreuerinnen und Betreuer sehr gute Erklärungen gegeben und einen guten

Einblick in die Thematik (0,37 Prozent) verschafft haben.

3,47 Prozent der Schülerinnen und Schüler haben Gefallen daran gefunden, dass der Unterricht entfiel.

3,47 Prozent gaben an, dass sie viel gelernt haben und ihr Wissen erweitern konnten. Auch die gute Atmosphäre wurde von 1,86 Prozent der Schülerinnen und Schüler noch einmal extra erwähnt. Besonders wurde noch hervor gehoben, dass die Ausstellung sehr abwechslungsreich (1,49 Prozent), sehr ausführlich (0,74 Prozent) und sehr interessant (0,99 Prozent) ist. Auch haben die einzelnen Stationen mit 0,87 Prozent noch einmal extra Erwähnung gefunden. Außerdem wurden von den Schülerinnen und Schülern noch die gute Themenauswahl (0,50 Prozent), die guten Tipps (0,37 Prozent) und die gute Gruppengröße (0,37 Prozent) angeführt. Ein paar Schülerinnen und Schülern gefiel es, auf dem Boden zu sitzen (0,74 Prozent) und 0,74 Prozent der Schülerinnen und Schüler wollten, nachdem sie die Ausstellung besichtigt haben, aufhören zu rauchen.

Besonders viele Rückmeldungen gab es zu den verschiedenen Aktivierungen und Anschauungsmaterialien. 2,72 Prozent der Schülerinnen und Schüler gaben allgemein an, dass ihnen die Aktivierungen und Spie-

le gefallen haben. 1,36 Prozent benannten, dass ihnen das gute Anschauungsmaterial gefallen hat.

RÜCKMELDUNGEN ZU AKTIVIERUNGEN/DEN EXPERIMENTEN/DEN SPIELEN

Pantomime	9,76 Prozent
Buttons	11,39 Prozent
Kerze	13,00 Prozent
Putzmittel (Inhaltsstoffe)	3,59 Prozent
Plakatgestaltung	6,22 Prozent
„Schockbilder“	5,32 Prozent
Ausstellungsplakate	3,18 Prozent
10 Gründe nicht zu rauchen	1,73 Prozent
Quiz	2,31 Prozent
Geruch von Shisha-Tabak	1,11 Prozent
Elektrozigarette	0,50 Prozent
Aufklärung über sex. Beeinträchtigungen	0,50 Prozent
Tabakherstellung	0,50 Prozent
Rauch in Taschentuch	0,12 Prozent

0,74 Prozent der Befragten hat nichts besonders gefallen.

Was hat dir nicht gefallen?

8,66 Prozent der Befragten haben angegeben, dass an der Ausstellung nichts zu beanstanden ist. Im Gegensatz dazu haben 1,61 Prozent angeben, dass alles zu beanstanden ist. Außerdem fanden 0,37 Prozent vieles zu beanstanden.

7,05 Prozent der Befragten empfanden die Sitzsituation als unbequem. Während der Ausstellung sitzen die Schülerinnen und Schüler auf dem Boden/auf Matten. 2,23 Prozent der Befragten gaben an, dass sie das zu lange Stehen/Gehen als unangenehm

empfanden. Auch fehlten 0,79 Prozent der Befragten Tische, auf denen geschrieben werden kann.

Nicht gefallen haben 1,61 Prozent die Betreuer/innen und 0,99 Prozent fanden, dass diese zu viel geredet haben. Einige Schülerinnen und Schüler fanden den Geräuschpegel zu laut (2,35 Prozent), die Gruppen zu groß (0,37 Prozent) und die Führungen zu kurz (1,11 Prozent). Ein Teil der Befragten empfand die Ausstellung als langweilig (0,74 Prozent) [vor allem die Geschichte der Zigarette mit 1,49 Prozent], zu ungenau (0,50 Prozent), zu lang (0,50 Prozent), sinnlos (0,12 Prozent),

übertrieben (0,12 Prozent) und 0,62 Prozent fanden, dass es zu wenig Spiele/Aktivierungen gab.

Auch verschiedene Inhalte haben den Befragten nicht gefallen, zum Beispiel dass Kinder für den Tabakanbau arbeiten müssen (2,72 Prozent), das Wald gerodet wird (0,74 Prozent), was Zigaretten alles beinhalten (0,37 Prozent) und welche schlimmen Folgen das Rauchen haben kann (0,25 Prozent).

RÜCKMELDUNGEN ZU AKTIVIERUNGEN/DEN EXPERIMENTEN/DEN SPIELEN

„Schockbilder“ (zu eklig)	4,08 Prozent
Kerze	1,11 Prozent
zu wenig Buttons	0,74 Prozent
dass sie die Shisha nicht rauchen durften	0,62 Prozent
die Shisha	0,99 Prozent
Putzmittel	0,62 Prozent
Aufklärung über sex. Beeinträchtigung	0,37 Prozent
zu viel zu lesen	0,37 Prozent
Plakate	0,25 Prozent
Quiz war zu einfach	0,12 Prozent
zu wenig schreiben	0,12 Prozent

Zu den anderen Aktivierungen wurden keine Angaben gemacht.

0,37 Prozent der Befragten gaben an, dass sie den Namen „krass“ für eine Ausstellung über das Rauchen als unpassend empfinden.

0,37 Prozent fanden, dass zu wenig über illegale Drogen gesprochen wurde, 0,37 Prozent bemängelten, dass es nichts zu essen gab, 0,37 Prozent, dass die Ausstellung für Nichtraucherinnen und Nichtraucher uninteressant ist und 0,12 Prozent, das über die Umwelt gesprochen wurde. Während zwei Ausstellungen wurde Shisha-Tabak entwendet, das fanden 0,25 Prozent der Befragten

nicht gut. 0,25 Prozent gaben an, dass sie viele Informationen bereits vorher wussten.

Welche Verbesserungsvorschläge/Wünsche?

14,48 Prozent der Schülerinnen und Schüler hatten keinerlei Verbesserungsvorschläge und gaben an, dass alles super oder perfekt ist. 0,25 Prozent wünschen sich, dass alles anders gemacht wird.

Der größte Verbesserungsvorschlag bezog sich mit 10,89 Prozent auf Stühle und Sitzmöglichkeiten.

7,18 Prozent wollen mehr Aktivierungen/Spiele/Gruppenarbeiten und 2,48 Prozent sind der Meinung, dass die Führung länger dauern sollte um alle Fragen richtig und ausführlich zu beantworten.

0,12 Prozent möchten, dass die Führung kürzer gehalten wird.

Jeweils 0,99 Prozent wünschen sich etwas zu Essen & Getränke und mehr und bessere Information über das Rauchen.

1,36 Prozent möchten zukünftig einen Film zum Rauchen ansehen, 0,37 Prozent möchten Lieder dazu hören. Ein paar (2,48 Prozent) der Schülerinnen und Schüler möchten in Zukunft die Shisha ausprobieren.

0,74 Prozent wünschen sich bessere Guides, die netter sind und Fragen ausführlicher (0,25 Prozent) beantworten, besser auf die Schülerinnen und Schüler eingehen (0,37 Prozent), sowie mehr Anschauungsmaterial (1,24 Prozent). 0,37 Prozent wollen, dass gute Betreuerinnen und Betreuer wieder kommen. 0,62 Prozent finden, dass die Betreuer/innen weniger reden sollen.

0,25 Prozent möchten reale Körperteile wie zum Beispiel Raucherlungen sehen und „krassere“ Schockbilder (0,62 Prozent). 0,25 Prozent wollen gar keine „Schockbilder“ mehr sehen. Das Quiz sollte erst am Ende der Führung dran genommen werden (0,25 Prozent), es sollte mehr auf die Folgen des Rauchens eingegangen werden (0,25 Prozent), es sollte mehr Vorschläge zum Aufhören geben sowie Kontaktadressen für einen

Entzug (0,25 Prozent). Es sollte mehr Stationen (0,50 Prozent) und mehr Geschenke wie Buttons, Gummibärchen et cetera (0,62 Prozent) geben.

0,37 Prozent wünschen sich ganz allgemein bessere Themen, 0,25 Prozent möchten, dass die Ausstellungsplakate mehr mit einbezogen werden und 0,37 Prozent, dass man eine Zigarette von innen betrachten kann. Die „Schockbilder“ sollen besser beschrieben und erklärt werden (0,12 Prozent).

0,74 Prozent sind der Ansicht, dass die Ausstellung bereits für Jüngere/Kinder angeboten werden sollte. 0,62 Prozent wünschen sich kleinere Gruppen und ebenfalls 0,62 Prozent sind der Meinung, dass man das Thema Rauchen auch im Unterricht behandelt sollte. Ein ruhigerer Ort (1,24 Prozent) und ein größerer Raum (0,25 Prozent) werden ebenfalls angeführt.

0,74 Prozent wünschen sich zwischendurch Pausen, um zur Toilette zu gehen.

5.2. Zusammenfassung Evaluation Rückmeldung Lehrerinnen und Lehrer

Die Gesamtbewertung der Ausstellung „krass“ beträgt im Durchschnitt 1,18.

Ebenso wurden die Einzelfragen ausgewertet. Diese konnten auf einer Skala von 1 (sehr gut) bis 4 (nicht gut) bewertet werden.

Zur Frage

„Wie lautet Ihr spontanes Gesamturteil über die Ausstellung „krass“?“ Hier haben die Lehrerinnen und Lehrer durchschnittlich die Note 1,28 vergeben. Die Ausstellung wurde somit von den Lehrkräften insgesamt sehr gut bewertet.

„Die Inhalte waren für die Schülerinnen und Schüler verständlich und altersgemäß aufbereitet?“ Hier haben die Lehrerinnen und Lehrer durchschnittlich die Note 1,15 vergeben, somit ist der größte Teil der Lehrerinnen und Lehrer der Meinung, dass die Inhalte der Ausstellung verständlich und altersgemäß vermittelt werden.

„Die Ausstellung war informativ?“ Hier haben die Lehrerinnen und Lehrer durch-

schnittlich die Note 1,12 vergeben, halten die Ausstellung also für sehr informativ.

0,62 Prozent möchten gar keine Ausstellung dieser Art mehr.

0,37 Prozent fänden es interessanter, wenn die Ausstellung von illegalen Drogen handeln würde.

0,25 Prozent finden, dass die Ausstellung nur mit Raucherinnen und Rauchern gemacht werden sollte.

0,74 Prozent möchten, dass die Leute umdenken und gar nicht erst mit dem Rauchen beginnen.

0,12 Prozent möchten, dass es künftig keine Kinderarbeit mehr gibt.

0,99 Prozent finden, dass es solch eine Ausstellung öfter geben sollte.

0,62 Prozent finden, dass es solch eine Ausstellung nicht mehr geben sollte.

„Die Ausstellung hat meine Arbeit unterstützt/ergänzt?“ Hier wurde von Seiten der Lehrerinnen und Lehrer die Durchschnittsnote 1,22 vergeben. Daraus lässt sich schließen, dass die Ausstellung „krass“ großteils als unterrichtsergänzend und –unterstützend angesehen wird.

„Würden Sie die Ausstellung in Zukunft erneut besuchen?“ Hier erfolgte eine durchschnittliche Bewertung von 1,11, die Lehrerinnen und Lehrer würden die Ausstellung auch noch für andere Klassen buchen und diese besuchen.

Auf dem Fragebogen wurden neben den Multiple-Choice-Fragestellungen auch noch offene Fragen gestellt:

Was hat Ihnen besonders gefallen?
Was hat Ihnen nicht gefallen?
Welche Verbesserungsvorschläge/Wünsche?

Was hat Ihnen besonders gefallen?
Was hat Ihnen nicht gefallen?
Welche Verbesserungsvorschläge/Wünsche?

Was hat Ihnen besonders gefallen?

Besonders haben den Lehrerinnen und Lehrern mit einem Wert von 43,75 Prozent die Betreuer/Innen gefallen. 31,25 Prozent der Lehrkräfte empfand die Anschaulichkeit der Ausstellungsplakate als besonders informativ. Über ein Fünftel der befragten Lehrkräfte (21 Prozent) bewerteten es positiv, dass auf die Fragen der Schülerinnen und Schüler

RÜCKMELDUNGEN ZU DEN EINZELNEN ANSCHAUUNGSMATERIALIEN/AKTIVIERUNGEN

Putzmittel	12,50 Prozent
Pantomime	6,25 Prozent
Kerze	9,38 Prozent
Buttons	6,25 Prozent
Bilder	3,13 Prozent
Elektro-Zigarette	3,13 Prozent
Quiz	3,13 Prozent
Teerprobe	3,13 Prozent
Plakate	3,13 Prozent
Riechen am Shisha-Tabak	3,13 Prozent

eingegangen wurde. Mit einem Wert von 12,50 Prozent wurden die gute Information über Schäden und Inhaltsstoffe, die Art der Informationsvermittlung (9,38 Prozent), die altersgerechte Aufbereitung (9,38 Prozent) und das gute Zeitmanagement genannt (9,38 Prozent). Jeweils 6,25 Prozent der Lehrkräfte fanden die Ausstellung abwechslungsreich, die Organisation, das Erreichen der guten Beteiligung der Schülerinnen und Schüler, die Aufklärung über die Gefahren der Shisha und die Aufteilung in kleine Gruppen sehr gut (9,38 Prozent). 3,13 Prozent hat besonders gefallen, dass alle Aspekte behandelt und 6,25 Prozent, dass verschiedene Methoden kombiniert wurden. Außerdem wurden von den Lehrerinnen und Lehrern noch das Sitzen auf dem Boden (3,13 Prozent) und die gute Atmosphäre (3,13 Prozent) benannt. Ebenfalls 3,13 Prozent hat alles an der Ausstellung gefallen und es wurde nichts gesondert erwähnt.

Besonders viele Rückmeldungen gab es zu den verschiedenen Aktivierungen und Anschauungsmaterialien. 15,63 Prozent gaben allgemein an, dass sie das Anschauungsmaterial (Shisha, Bilder, et cetera) als sehr sinnvoll erachten. 12,50 Prozent benannten, dass Ihnen die Aktivierungen besonders gefallen haben.

Was hat Ihnen nicht gefallen?

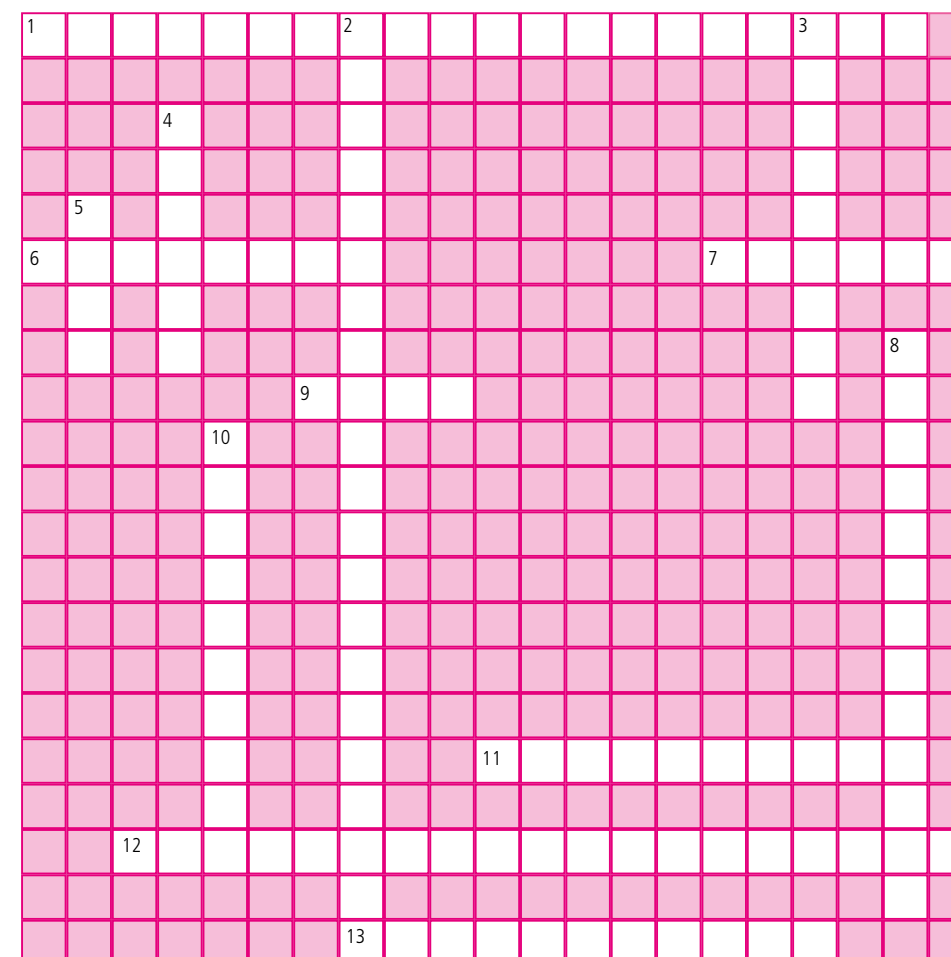
21,88 Prozent der Lehrerinnen und Lehrer gaben an, dass ihnen die Räumlichkeiten nicht gefallen haben. Ein Teil der Lehrerinnen und Lehrer fand es nicht sinnvoll, dass zusammen mit den Schülerinnen und Schülern ein Plakat erstellt wurde (6,25 Prozent). Außerdem wurde genannt, dass es zu laut sei (3,13 Prozent), dass die Schülerinnen und Schüler zu viel zuhören mussten (3,13 Prozent), eine Frage zu unpräzise gestellt worden wäre (3,13 Prozent), es zu wenig Aktivität gäbe (3,13 Prozent) und die Betreuer/Innen zu freizügig gekleidet wären, was die Schülerinnen und Schüler ablenke (3,13 Prozent).

Welche Verbesserungsvorschläge/Wünsche?

Knapp ein Fünftel der Lehrerinnen und Lehrer (18,75 Prozent) wünschen sich einen ruhigeren Ort, mehr Zimmer. 9,38 Prozent möchten, dass weitere Aspekte (Alkohol, Medikamente) behandelt werden. 6,25 Prozent schlugen vor, die Gruppen kleiner zu machen. Ebenfalls 6,25 Prozent hatten gar keinen Verbesserungsvorschlag/Wunsch, alles war sehr gut. Jeweils 3,13 Prozent benannten, dass die Schülerinnen und Schüler die Gruppe nicht selbst bilden, die Betreuer/Innen passendere Kleidung tragen und dass man in die Schulklassen gehen sollte, um dort zusammen mit Schülerinnen und Schülern ein Quiz zu erstellen.

6. Anhang

6.1. Kreuzworträtsel



waagerecht

- Wie muss die Kleidung beschaffen sein, um bei der Ernte zu schützen?
- Durch wen kam der Tabak nach Europa?
- Wer arbeitet unter anderem auf den Tabakfeldern?
- Für den Anbau von Tabak braucht man 200.000 ha...?
- Ein Land, in dem Tabak angebaut wird.
- Wie nennt man die Länder, in denen der meiste Tabakanbau stattfindet?
- Was braucht der Mensch zum Leben?

senkrecht

- Zu welcher Pflanzenfamilie gehört die Tabakpflanze?
- Ein Symptom, das bei der grünen Tabakkrankheit entsteht.
- Ein anderes Wort für Abholzung.
- Welchen Rohstoff braucht man für das Zigarettenpapier?
- Wie nannten die Europäer das Einatmen von Rauch?
- Was passiert mit dem Tropenwald?

6.2. Chemikalien-Utensilienkiste

- Wannen-Spray
- Badreiniger
- Motorenöl
- Teerstück
- Sanfte Bleiche
- Feuerzeuggas
- Spiritus
- Universalverdünner
- Blumendünger
- WC-Gel
- Batterien
- Nagellackentferner

6.3. Wie sich der Körper erholt

So erholt sich der Körper

Mit dem Rauchen aufzuhören lohnt sich auf jeden Fall. Studien haben gezeigt, dass Raucher, die vor dem 35. Lebensjahr von der Zigarette loskommen, sogar die gleiche Lebenserwartung haben wie Nichtraucher. Positive Effekte setzen aber schon nach wenigen Stunden ein.

Zeit	Effekt
20 Minuten danach	Der Blutdruck fällt. Die Temperatur von Händen und Füßen steigt auf den Normalwert.
Acht Stunden danach	Der Kohlenmonoxidgehalt des Bluts fällt auf den Normalwert.
24 Stunden danach	Das Herzinfarktrisiko hat sich bereits verringert.
Zwei Wochen bis drei Monate später	Die Durchblutung ist verbessert, die Lungenkapazität um bis zu 30 Prozent höher.
Ein bis neun Monate später	Das Husten lässt nach, man ist weniger kurzatmig und wacher. Die Lunge kann sich besser vor Infektionen schützen.
Ein Jahr später	Das Risiko von Erkrankungen der Herzkranzgefäße ist jetzt halb so groß wie bei Rauchern.
Fünf bis 15 Jahre später	Das Schlaganfallrisiko sinkt auf das eines Nichtrauchers.
Zehn Jahre später	Unter Ex-Rauchern reduziert sich die Gefahr, an Lungenkrebs zu sterben, auf die Hälfte. Das Risiko von Krebserkrankungen in Mund, Hals, Speiseröhre, Blase, Niere und Bauchspeicheldrüse verringert sich.
15 Jahre später	Alle Risiken sind auf das Niveau eines Nichtrauchers gesunken.

Quelle: American Cancer Society³²

6.4. Text Pantomime-Karten

- Zigaretten machen nicht schlanker
- Raucherinnen und Raucher haben oft auch Probleme beim Sex
- Rauchen macht einsam
- Schnelle Kurzatmigkeit bei Belastung, zum Beispiel beim Sport
- Raucherküsse sind eklig
- Raucherinnen und Raucher erkennt man an gelben Zähnen und schlechter Haut

6.5. Text Quizkarten ✂-----

Ein Durchschnittsraucher „verbraucht“ alle drei Monate einen Tropenbaum.

JA!

- Für die Trocknung einer Tonne Tabak braucht man im Durchschnitt 20 Kubikmeter Holz.
- Umgerechnet braucht man für den Tabak einer Schachtel Zigaretten 2,4 kg Holz.
- Ein Durchschnittsraucher verbraucht damit alle drei Monate einen Tropenbaum.

Wer täglich eine Packung Zigaretten raucht, kippt in einem Jahr etwa eine Tasse Teer in seine Lunge.

JA!

- Teer entsteht als Rückstand bei Verbrennungsprozessen wie dem Rauchen.
- Teer/Kondensat ist ein zähflüssiges schwarzbraunes Gemisch, das auf die Straße gehört und nicht in die Lunge.
- Der Teer verklebt in der Lunge und in den Atemwegen die reinigenden Flimmerhärchen.

In Deutschland durfte man schon immer auf der Straße rauchen.

NEIN!

- Bis 1848 war das Rauchen auf der Straße in Deutschland verboten. Also bis vor ungefähr 160 Jahren.
- In Russland früher ging der orthodoxe Klerus gegen das westliche Laster mittels Auspeitschen, Aufschneiden von Nase und Lippen und der Verbannung vor.

Rauchen kann bei Männern zu Erektionsstörungen führen.

JA!

- Rauchen kann die sexuellen Funktionen bei Männern einschränken.
- Bei längerem Zigarettenkonsum werden möglicherweise die feinen Blutgefäße geschädigt, die für eine Durchblutung der Genitalien sorgen.
- Dadurch erhöht sich das Risiko von Erektionsstörungen.

Jede Zigarette kostet knapp 6 Minuten Leben.

JA!

Das Abhängigkeitspotential von Nikotin ist vergleichbar mit dem von Kokain.

JA!

- Nikotin hat zwar eine wesentlich schwächere psychoaktive Wirkung, das Abhängigkeitspotential ist aber nach Einschätzung von Expertinnen und Experten mit dem von Kokain, Heroin oder Amphetamin vergleichbar.
- Denn Nikotin ist eine Droge, die entweder gar nicht oder täglich konsumiert wird.

So genannte leichtere Zigaretten sind weniger schädlich als normale Zigaretten.

NEIN!

- Bei den leichteren Zigaretten sind die Nikotin-, Teer- und Kohlenmonoxidwerte zwar niedriger, aber dafür zieht man oft fester daran und inhaliert den Rauch tiefer.
- Außerdem stecken in diesen angeblichen leichteren Zigaretten die gleichen krebserregenden Stoffe wie in den stärkeren Zigaretten.

Das Wasser in einer Shisha (Wasserpfeife) filtert die Schadstoffe heraus.

NEIN!

- Das Wasser in der Shisha kühlt nur den Qualm, sodass dieser beim Einatmen nicht so im Hals kratzt.
- Reinigen kann das Wasser den Rauch aber nicht.
- Mit dem Rauch von Wasserpfeifen nimmst du zum Teil sogar mehr Gifte auf als mit filterlosen Zigaretten.

Beim Shisha-Rauchen gelangt kein Teer in die Lunge.

NEIN!

- Auch wenn auf dem Tabakpäckchen steht „Enthält 0 g Teer“ oder „Enthält 0 Prozent Teer“, bedeutet dies nicht, dass beim Shisha-Rauchen kein Teer in die Lunge gelangt.
- Der Teer ist nicht im Tabak, sondern entsteht erst beim Verbrennen des Tabaks.

Rauchen macht vergesslich.

JA!

- Einer Studie zufolge wird das Erinnerungsvermögen durch Rauchen beeinträchtigt.
- Dabei wurde ein dosisabhängiger Effekt gefunden: Je mehr Zigaretten geraucht werden, desto schlechter schneidet das Gedächtnis ab.

Shisha-Rauchen macht süchtig.

JA!

- Durch das lange Rauchen einer Wasserpfeife nimmst du noch mehr Nikotin auf als beim Rauchen einer Zigarette.
- Nikotin macht süchtig. Beim Shisha-Rauchen nimmst du besonders viel Nikotin auf.
- Suchtgefahr

Nach der letzten Zigarette dauert es drei Monate bis der Geruchs- und Geschmackssinn anfangen, sich zu regenerieren.

NEIN!

- Schon nach 2 Tagen

Rauchen fördert den Zahnausfall.

JA!

- Raucher/-innen haben ein erhöhtes Risiko für Zahnfleischentzündung und Zahnausfall.
- Aufgrund der Schadstoffaufnahme beim Rauchen kommt es zu einer schleichenden Vergiftung, die zahlreiche Erkrankungen auslösen kann.
- Man sollte also mit dem Rauchen aufhören, wenn man seine Chancen erhöhen will, seine Zähne bis ins hohe Alter zu behalten.

In Deutschland sterben circa 100 Menschen täglich an den Folgen des Rauchens.

NEIN!

- In Deutschland sind es leider mehr als 300 Menschen täglich und circa 140.000 im Jahr – eine ganze Großstadt.

Tabakpflanzen werden zum Beispiel in den USA in Gewächshäusern gezogen. Überall an den Türen dieser Gewächshäuser hängen Schilder mit der Aufschrift „Nicht rauchen“.

JA!

- Mit dem Tabakrauch werden rund 4.000 Stoffe eingeatmet, die die Gesundheit gefährden.
- Selbst die Tabakpflanze reagiert auf Zigarettenrauch sehr empfindlich. Tabakrauch würde sie „umhauen“.

Raucher frieren leichter.

JA!

- Nikotin bewirkt ein Zusammenziehen der Blutgefäße, es fließt weniger Blut und damit Wärme zum Beispiel in die Hände.
- Rauchen erhöht das Risiko für Durchblutungsstörungen an Armen und Beinen.

Die erfolgreichste Methode mit dem Rauchen aufzuhören, ist langsames Reduzieren.

NEIN!

- Tatsache ist: Die „Schlusspunkt-Methode“ ist die mit Abstand erfolgreichste Methode, mit der Zigarette Schluss zu machen.
- Du hörst zu einem bestimmten Zeitpunkt völlig mit dem Rauchen auf.

Zigarettenrauchen macht schlanker.

NEIN!

- Studien belegen, dass es keinen Zusammenhang zwischen Rauchen und Abnehmen gibt.
- Wenn du aufhörst, besteht allerdings die Gefahr, dass du zunimmst. Fehlende Zigaretten werden oft in den ersten Wochen durch Süßigkeiten ersetzt.
- Eine Gewichtszunahme kann man vermeiden, in dem man bewusst auf die Ernährung achtet und Sport treibt.

Passivrauchen kann bei Kindern die geistige Entwicklung schädigen.

JA!

- Eine amerikanische Untersuchung belegt dies. Unter anderem gehen die Leistungen im Schreiben, Rechnen und logischem Denken feststellbar zurück.
- Die Weltgesundheitsorganisation WHO spricht deshalb auch von einer „echten und nachhaltigen Bedrohung durch das Passivrauchen gerade für Kinder“.

Jeder zweite langjährige Raucher stirbt an seiner Sucht.

JA!

- In Deutschland sind das mehr als 300 Menschen täglich und circa 140.000 im Jahr – eine ganze Großstadt.

Raucher werden im Alter leichter blind als Nichtraucher.

JA!

- Rauchen erzeugt zwar keine Kurzsichtigkeit. Aber starkes Rauchen kann das Risiko einer altersbedingten Netzhautschädigung verdoppeln.
- Wer also 20 Zigaretten pro Tag pafft, hat ein höheres Risiko, im Alter blind zu werden.

Zwischen Rauchen und Kinderarbeit besteht kein Zusammenhang.

DOCH!

- Der Anbau von Tabakpflanzen ist sehr aufwändig. Er wird zu großen Anteilen in Handarbeit erledigt, sodass man viele Arbeitskräfte benötigt.
- Sehr viel Tabak wird in Entwicklungsländern angebaut. Die Bauern sind dort arm und können sich keine Angestellten leisten. Daher muss oft die ganze Familie bei der Arbeit mithelfen – auch die Kinder.

Raucher sehen eher alt aus.

JA!

- Rauchen führt zu vorzeitiger Hautalterung und Faltenbildung.
- Selbst schon bei Jugendlichen hat das Rauchen Auswirkungen auf die Haut.
- Unreine Haut: Durch das Rauchen wird die Haut nicht mehr so gut durchblutet, sie wird grau und pickelig.

Das Krebsrisiko erhöht sich nicht beim Passivrauchen.

DOCH!

- Es fängt mit Reizungen der Schleimhäute in Augen, Nase und Hals, Kopfschmerzen, Husten, Übelkeit usw. an und hört mit einem höheren Risiko für Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf.

6.6. Evaluationsbögen



Jugendamt

„krass Was du über Rauchen vielleicht noch nicht wusstest“

Lehrer/in: _____

Klasse: _____

Datum: _____

Rückmeldebogen Lehrkraft/Sozialpädagoge

Ihre Meinung ist gefragt	Sehr gut		nicht gut	
Wie lautet Ihr spontanes Gesamturteil?	1	2	3	4
Inhalte waren für Schüler verständlich und altersgemäß aufbereitet?	1	2	3	4
Ausstellung war informativ?	1	2	3	4
Hat meine Arbeit unterstützt/ergänzt?	1	2	3	4
Würden Sie die Ausstellung in Zukunft erneut besuchen?	1	2	3	4

Mir hat besonders gefallen: _____

Mir hat nicht gefallen: _____

Weitere Anmerkungen, Wünsche, Verbesserungsvorschläge: _____

Vielen Dank!

Jugendamt

„krass Was du über Rauchen vielleicht noch nicht wusstest“

Datum: _____

Rückmeldebogen

Deine Meinung ist gefragt

Wie lautet dein spontanes Gesamturteil?

hat mir gefallen 😊 ☐ ☐ ☐ ☐ 😞 hat mir nicht gefallen

So etwas im Unterricht zu behandeln ist nützlich.

nützlich 😊 ☐ ☐ ☐ ☐ 😞 nicht nützlich

So etwas sollte öfters gemacht werden.

auf jeden Fall 😊 ☐ ☐ ☐ ☐ 😞 auf keinen Fall

Die Fragen der Schüler/innen wurden beantwortet.

ja 😊 ☐ ☐ ☐ ☐ 😞 nein

Gelernt habe ich für jetzt oder die Zukunft

sehr viel 😊 ☐ ☐ ☐ ☐ 😞 nichts

Mir hat besonders gefallen: _____

Mir hat nicht gefallen: _____

Wünsche, Verbesserungsvorschläge: _____

Vielen Dank!

6.7. Information über Gesundheitsschädigungen für Guides

6.7.1 Gesundheitsschädigungen

Durch den Konsum von Tabak kann eine Vielzahl von Organen im menschlichen Körper geschädigt werden, woraus schwerwiegende Krankheiten resultieren können.

In Deutschland sterben jährlich circa 140.000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums und mehr als 3.300 Menschen an den Folgen des Passivrauchens – mehr als durch Alkohol, illegale Drogen, Verkehrsunfälle, AIDS, Morde und Selbstmorde zusammen.³³

DURCH TABAKRAUCH VERURSACHTE KRANKHEITEN			
Krebserkrankungen - Lungenkrebs - Kehlkopfkrebs - Speiseröhrenkrebs - Harnleiterkrebs - Blasenkrebs - Gebärmutterhalskrebs - Nierenkrebs - Leukämie - Mundhöhlenkrebs - Bauchspeicheldrüsenkrebs - Magenkrebs		Herz- und Gefäßerkrankungen - Herzinfarkt - Schlaganfall - Arterienerweiterung - Arterienverschluss	
Atemwegserkrankungen und -beschwerden - Chronische obstruktive Lungenerkrankungen - Lungenentzündungen - Akute und chronische Bronchitis - Asthma		Außerdem - Unfruchtbarkeit bei Frauen - Impotenz bei Männern - Schwangerschaftskomplikationen - Grauer Star (bei Frauen) - Niedrigere Knochendichte - Magen-/Zwölffingerdarmgeschwür³⁴	

6.7.2. Rauchen in der Schwangerschaft

Mehr als 30 Prozent aller schwangeren Frauen rauchen zu Beginn ihrer Schwangerschaft. Das Rauchverhalten unterscheidet sich je nach Alter, Familienstatus und sozialer Schicht stark. Unter 25 Jahren ist der Anteil der rauchenden Schwangeren mit über 40 Prozent am höchsten.³⁵ Außerdem weisen ledige und geschiedene (je 62 Prozent) Schwangere sowie Frauen aus der Unterschicht (40 Prozent) eine sehr hohe Raucherrate auf.³⁶ Circa ein Drittel der rauchenden Schwangeren hört während dem ersten Schwangerschaftstrimester das Rauchen auf, die anderen zwei Drittel rauchen weiter, die Hälfte davon stark. Während der Schwangerschaft werden durchschnittlich 13 Zigaretten täglich konsumiert. Die neugeborenen Kin-

der wurden dann schon während der Schwangerschaft einer Schadstoffbelastung von über 3.640 Zigaretten ausgesetzt.³⁷

6.7.3. Gesundheitsschädigung durch die Shisha

In einer Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) 2007 wurden erstmals Zahlen und Fakten rund um die Shisha (Wasserpfeife) erhoben. Danach wissen nur 15 Prozent der Mädchen und Jungen zwischen 12 und 17 Jahren nichts mit dem Begriff „Shisha“ anzufangen. In dieser Altersgruppe haben 38 Prozent in ihrem Leben schon einmal Wasserpfeife geraucht.

ZIGARETTENKONSUM WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT KANN WEITREICHENDE FOLGEN HABEN

- Erhöhtes Risiko für Eileiterschwangerschaften und Fehlgeburten
- Erhöhtes Risiko für Frühgeburten
- Mangelentwicklung des Kindes
- Lippen-Kiefer-Gaumenspalten
- Kinder rauchender Mütter sterben häufiger am plötzlichen Kindstod (SIDS), haben öfter Asthma und Atemwegsinfekte
- Kinder rauchender Mütter zeigen häufiger Verhaltensstörungen (ADHS)
- Kinder rauchender Mütter haben häufiger Übergewicht³⁸

Die Studie zeigt, dass das Wasserpfeiferauchen unter den Jugendlichen in den letzten Jahren stark an Beliebtheit gewonnen hat. Der Erhebung zufolge machen 14 Prozent aller Jugendlichen aktuell Gebrauch von der Wasserpfeife, d.h. sie haben im letzten Monat mindestens einmal konsumiert.

Viele Mädchen und Jungen geben an, in den letzten 30 Tagen mehr als einmal Shisha geraucht zu haben: Zehn Prozent aller Jugendlichen haben demnach ein- bis dreimal konsumiert, drei Prozent sind wöchentliche Konsumentinnen und Konsumenten, 0,4 Prozent rauchen sogar täglich Wasserpfeife.

Der Tabakkonsum über eine Shisha wird von den Jugendlichen häufig anders bewertet als das Zigarettenrauchen. Dementsprechend werden auch die Gesundheitsschäden oft falsch eingeschätzt. Fast die Hälfte der jugendlichen Shisha-Konsumentinnen und -Konsumenten betrachtet sich nicht als Raucherin bzw. Raucher. Studien haben jedoch nachgewiesen, dass durch das Wasserpfeiferauchen deutliche Gesundheitsschäden entstehen können. Teilweise sind die Mengen der Schadstoffe (unter anderem krebserregende Stoffe), die dem Körper beim Shisha-Rauchen zugeführt werden, höher als beim Rauchen einer filterlosen Zigarette.³⁹

Das Rauchen von Wasserpfeifen ist genauso schädlich wie das Rauchen von Zigaretten. Tabakrauch, auch der einer Wasserpfeife, ist ein komplexes Gemisch aus giftigen Substanzen. Beim Verbrennen entstehen aus dem zugesetzten Zucker und Sirup krebserzeugende und schleimhautreizende Stoffe. Auch die dem Wasserpfeifentabak zugesetzten Feuchthaltemittel gelten als giftig und krebserzeugend.

Die gesundheitlichen Gefahren, der sich eine Person beim Wasserpfeife-Rauchen aussetzt, reichen von einer Risikoerhöhung für Herzerkrankungen über ein erhöhtes Krebsrisiko für Lunge, Lippen, Mundhöhle und Harnblase. Auch existiert die Gefahr einer Übertragung von Lippenbläschen (Herpes), Gelbsucht (Hepatitis) und der Lungenkrankheit Tuberkulose, wenn das Mundstück nicht ausgewechselt wird.⁴⁰

Was du über Rauchen vielleicht noch nicht wusstest.

krass

Jugendamt
STADT NÜRNBERG

Idee:
Präventive Kinder- und Jugendhilfe,
Suchtprävention im Amt für Kinder, Jugendliche und Familien
im Jugendamt Stadt Nürnberg
www.suchtpraevention.nuernberg.de

Quellen:
Textübernahme aus den rauchfrei-Jugendbroschüren
„Let's talk about smoking“, „Stop Smoking – Girls“,
„Stop Smoking – Boys“ und „Vorsicht – Wasserpfeife!“
mit freundlicher Genehmigung der Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung im Rahmen der rauchfrei-Kampagne.

Textübernahme aus dem Begleitheft zur Ausstellung
„Wir brauchen nicht Rauchen“
der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V.

Textübernahme aus der CD-ROM „Be Smart – Don't Start“
2010/2011, IFT Nord

6.8. Texte der Ausstellungstafeln

TAFEL I

Die Geschichte

Schon mindestens 500 Jahre vor Christus war Tabak bei den Ureinwohnern Amerikas als Droge bekannt. Mayas und Indianer rauchten Tabak zur Kontaktaufnahme mit den Göttern – am Bekanntesten ist wohl die legendäre Friedenspfeife.

Nach der Entdeckung Amerikas durch Kolumbus gelangte der Tabak erstmals nach Europa, wo er sich schnell ausbreitete. Den Europäern war das Einatmen von Rauch neu, sie nannten es zunächst „Rauchtrinken“ oder Nebelsaufen“.

Im 18. Jahrhundert war Tabak bereits in weiten Teilen der Welt bekannt. Seit Anfang des 20. Jahrhunderts, vor allem während des ersten und zweiten Weltkrieges, stieg der Zigarettenkonsum enorm an.

„Nicotiana tabacum“

Die Tabakpflanze ist ein Nachtschattengewächs. Es existieren über 60 Arten ihrer Gattung und sie wird in 80 Ländern angebaut. Je nach Anbauzone entwickelt die Pflanze ein spezifisches Aroma.

Ernte

Zur Ernte werden teilweise Maschinen eingesetzt. In armen Ländern verdienen Bauern und Kinder ihren Lebensunterhalt mit Anbau und Ernte der Tabakpflanzen. Und so funktioniert es: Die Blätter werden von der Pflanze entfernt und an der Luft getrocknet. Danach werden sie zerkleinert und in Holzfässern gelagert.

Die Zigarette

Für die Herstellung einer Zigarette sind verschiedene Tabaksorten nötig, die dann gemischt werden. Außerdem wird eine Vielzahl von Fremdstoffen wie Glycerin, Kakao und Aromastoffe hinzugefügt – auch um den Rauch „besser verträglich“ zu machen. Er kann dadurch tiefer eingeatmet werden.



„SCHON MAL WAS VON NEBELSAUFEN GEHÖRT?“

DIE GESCHICHTE

Schon mindestens 500 Jahre vor Christus war Tabak bei den Ureinwohnern Amerikas als Droge bekannt. Mayas und Indianer rauchten Tabak zur Kontaktaufnahme mit den Göttern – am bekanntesten ist wohl die legendäre Friedenspfeife.

Nach der Entdeckung Amerikas durch Kolumbus gelangte der Tabak erstmals nach Europa, wo er sich schnell ausbreitete. Den Europäern war das Einatmen von Rauch neu, sie nannten es zunächst „Rauchtrinken“ oder „Nebelsaufen“.

Im 18. Jahrhundert war Tabak bereits in weiten Teilen der Welt bekannt. Seit Anfang des 20. Jahrhunderts, vor allem während des Ersten und Zweiten Weltkriegs, stieg der Zigarettenkonsum enorm an.

Nicotiana tabacum

Die Tabakpflanze ist ein Nachtschattengewächs. Es existieren über 60 Arten ihrer Gattung und sie wird in 80 Ländern angebaut. Je nach Anbauzone entwickelt die Pflanze ein spezifisches Aroma.

Ernte

Zur Ernte werden teilweise Maschinen eingesetzt. In armen Ländern verdienen Bauern und Kinder ihren Lebensunterhalt mit Anbau und Ernte der Tabakpflanzen. Und so funktioniert es: Die Blätter werden von der Pflanze entfernt und an der Luft getrocknet. Danach werden sie zerkleinert und in Holzfässern gelagert.

Die Zigarette

Für die Herstellung einer Zigarette sind verschiedene Tabaksorten nötig, die dann gemischt werden. Außerdem wird eine Vielzahl von Fremdstoffen wie Glycerin, Kakao und Aromastoffen hinzugefügt – auch um den Rauch „besser verträglich“ zu machen. Er kann dadurch tiefer eingeatmet werden.

Verkauf

Aufkauf und Transport werden von einigen wenigen multinationalen Handelsunternehmen bestimmt. Daneben existiert ein blühender Schwarzmarkt.



„WAR DIR KLAR, DASS RAUCHEN DEN TROPENWALD IN GEFAHR BRINGT?“

RAUCHEN GEFÄHRDET DEN TROPENWALD

Was hat der Tabakanbau mit Abholzung zu tun?

Für den Tabakanbau wird Wald gerodet – vor allem aus den folgenden Gründen:

- Die Tabakpflanze braucht viele Nährstoffe. Deshalb suchen die Tabakbauern immer wieder neue Anbauflächen mit „neuen“, fruchtbaren Böden. Dafür wird auch oft Wald gerodet.
- Die geernteten Tabakblätter müssen trocknen. Meistens wird der Tabak in Scheunen aufgehängt, die geheizt werden. Diese Heizung erfolgt oft über Öfen, in denen Holz verbrannt wird. Also benötigen die Tabakbauern Brennholz für die Trocknung.
- Für den Bau der Trockenscheunen wird Holz benutzt, z.B. Baumstämme für Balken oder Reisig für die Dächer.
- Bei der Herstellung von Zigaretten und Zigarettenstachelteln braucht man Papier – und dazu braucht man Holz.

Wie viel Holz wird verbraucht?

- Für die Trocknung einer Tonne Tabak braucht man im Durchschnitt 20 m³ Holz. Umgerechnet braucht man für den Tabak einer Schachtel Zigaretten 2,4 kg Holz. Ein Durchschnittsraucher verbraucht damit alle drei Monate einen Tropenbaum.
- Jedes Jahr werden ungefähr 200.000 ha Wald für den Tabakanbau abgeholzt. 1 ha sind 10.000 m² (100 m x 100 m). Dies entspricht einer Fläche von ungefähr 280.000 Fußballfeldern.
- 93% der Abholzung für den Tabakanbau passiert in Entwicklungsländern.

Was sind die Folgen der Abholzung?

- Viele Tiere verlieren ihren Lebensraum.
- Es kommt zu vermehrter Bodenerosion und Ausbreitung von Wüsten.
- Die „grüne Lunge“ der Erde schrumpft, d.h. es kann weniger Sauerstoff produziert werden.

Tabak kann man nicht essen

Weltweit wird inzwischen 90% der Tabaks in sogenannten Entwicklungs- und Schwellenländern angebaut. Gerade in den ärmlichen Ländern werden also landwirtschaftliche Nutzflächen durch den Tabakanbau blockiert und es werden entsprechend weniger Nahrungsmittel angepflanzt.

Tabakpflanzen sind sehr anspruchsvoll und ziehen viele Nährstoffe aus dem Boden. Viel mehr, als andere Pflanzen benötigen, die man auch noch essen kann. Es gibt nur zwei Pflanzen, die noch mehr Nährstoffe verbrauchen.

Wenn der Boden vom Tabakanbau ausgezehrt ist, kann man entweder weniger anspruchsvolle Pflanzen anbauen oder man sucht neue Anbauflächen. Dafür wird oft Wald abgeholzt.

Verkauf

Aufkauf und Transport werden von einigen wenigen multinationalen Handelsunternehmen bestimmt. Daneben existiert ein blühender Schwarzmarkt.

TAFEL 2

Wusstest du schon ...? Rauchen gefährdet den Tropenwald

Abholzung durch den Tabakanbau

Was hat der Tabakanbau mit Abholzung zu tun?

Für den Tabakanbau wird Wald gerodet – vor allem aus den folgenden Gründen:

■ Die Tabakpflanze braucht viele Nährstoffe. Deshalb suchen die Tabakbauern immer wieder neue Anbauflächen mit „neuen“, fruchtbaren Böden. Dafür wird auch oft Wald gerodet.

■ Die geernteten Tabakblätter müssen trocknen. Meistens wird der Tabak in Scheunen aufgehängt, die geheizt werden. Diese Heizung erfolgt oft über Öfen, in denen Holz verbrannt wird. Also benötigen die Tabakbauern Brennholz für die Trocknung.

■ Für den Bau der Trockenscheunen wird Holz benutzt, z.B. Baumstämme für Balken oder Reisig für die Dächer.

■ Bei der Herstellung von Zigaretten und Zigarettenstachelteln braucht man Papier – und dazu braucht man Holz.

Wie viel Holz wird verbraucht?

■ Für die Trocknung einer Tonne Tabak braucht man im Durchschnitt 20 m³ Holz. Umgerechnet braucht man für den Tabak einer Schachtel Zigaretten 2,4 kg Holz. Ein Durchschnittsraucher verbraucht damit alle drei Monate einen Tropenbaum.

■ Jedes Jahr werden circa 200.000 ha Wald für den Tabakanbau abgeholzt. 1 ha sind 10.000 m² (100 m x 100 m). Dies entspricht einer Fläche von ungefähr 280.000 Fußballfeldern.

■ 93% der Abholzung für den Tabakanbau passiert in Entwicklungsländern.

Was sind die Folgen der Abholzung?

■ Viele Tiere verlieren ihren Lebensraum.

■ Es kommt zu vermehrter Boden-erosion und Ausbreitung von Wüsten.

■ Die „grüne Lunge“ der Erde schrumpft, d.h. es kann weniger Sauerstoff produziert werden.

Tabak kann man nicht essen

Weltweit wird inzwischen 90% des Tabaks in so genannten Entwicklungs- und Schwellenländern angebaut. Gerade in den ärmeren Ländern werden also landwirtschaftliche Nutzflächen durch den Tabakanbau blockiert und es werden entsprechend weniger Nahrungsmittel angebaut.

Tabakpflanzen sind sehr anspruchsvoll und ziehen viele Nährstoffe aus dem Boden. Viel mehr als andere Pflanzen benötigen, die man auch noch essen kann. Es gibt nur zwei Pflanzen, die noch mehr Nährstoffe verbrauchen.

Wenn der Boden vom Tabakanbau ausgezehrt ist, kann man entweder weniger anspruchsvolle Pflanzen anbauen oder man sucht neue Anbauflächen. Dafür wird oft Wald abgeholzt.

TAFEL 3

Bist du gegen Kinderarbeit?

Dann solltest du nicht rauchen.

Warum gibt es Kinderarbeit?

Der Anbau von Tabakpflanzen ist sehr aufwändig. Er wird zu großen Anteilen in Handarbeit erledigt, sodass man viele Arbeitskräfte benötigt.

Sehr viel Tabak wird in Entwicklungsländern angebaut. Die Bauern sind dort arm und können sich keine Angestellten leisten. Daher muss oft die ganze Familie bei der Arbeit mithelfen – auch die Kinder.

Zwei Beispiele aus Ländern, in denen viel Tabak angebaut wird:

■ In Brasilien stammen 90% der Leute, die im Tabakanbau arbeiten, aus der Familie der Tabakbauern. Die restlichen 10% sind Nachbarn oder Erntehelfer.

■ In Tansania sind Kinder die größte Gruppe der Erntehelfer.

Was sind die Folgen von Kinderarbeit?

Wenn Kinder arbeiten müssen, dann können sie nicht das tun, was für Kinder normal ist. Zum Beispiel spielen, lesen, mit Freunden zusammen sein, Sport machen ...

Oft können sie auch nicht zur Schule gehen. Oder die Schule leidet unter der Arbeit, wenn die Kinder nachmittags und abends arbeiten müssen. Oder Jugendliche brechen die Schule ab, um ganztags arbeiten zu können. Ohne Schule und Ausbildung sind die Chancen schlecht, dass die Jugendlichen einen guten Arbeitsplatz finden. Die Gefahr, dass die Jugendlichen später auch in Armut leben, ist hoch.

Außerdem ist die Arbeit im Tabakanbau sehr hart und anstrengend für den Körper. Sie ist auch gefährlich für die Gesundheit. Es gibt Vergiftungen durch die Schädlingsbekämpfungsmittel und die Tabakpflanze, wofür besonders Kinder anfällig sind.

„BIST DU GEGEN KINDERARBEIT?“

RAUCHEN FÖRDERT DIE KINDERARBEIT!

Warum gibt es Kinderarbeit?
Der Anbau von Tabakpflanzen ist sehr aufwändig. Er wird zu großen Anteilen in Handarbeit erledigt, sodass man viele Arbeitskräfte benötigt.
Sehr viel Tabak wird in Entwicklungsländern angebaut. Die Bauern sind dort arm und können sich keine Angestellten leisten. Daher muss oft die ganze Familie bei der Arbeit mithelfen – auch die Kinder.

Zwei Beispiele aus Ländern, in denen viel Tabak angebaut wird:
→ In Brasilien stammen 90% der Leute, die im Tabakanbau arbeiten, aus der Familie der Tabakbauern. Die restlichen 10% sind Nachbarn oder Erntehelfer.
→ In Tansania sind Kinder die größte Gruppe der Erntehelfer.

Was sind die Folgen von Kinderarbeit?
Wenn Kinder arbeiten müssen, dann können sie nicht das tun, was für Kinder normal ist. Zum Beispiel spielen, lesen, mit Freunden zusammen sein, Sport machen ...
Oft können sie auch nicht zur Schule gehen. Oder die Schule leidet unter der Arbeit, wenn die Kinder nachmittags und abends arbeiten müssen. Oder Jugendliche brechen die Schule ab, um ganztags arbeiten zu können. Ohne Schule und Ausbildung sind die Chancen schlecht, dass die Jugendlichen einen guten Arbeitsplatz finden. Die Gefahr, dass die Jugendlichen später auch in Armut leben, ist hoch.
Außerdem ist die Arbeit im Tabakanbau sehr hart und anstrengend für den Körper. Sie ist auch gefährlich für die Gesundheit. Es gibt Vergiftungen durch die Schädlingsbekämpfungsmittel und die Tabakpflanze, wofür besonders Kinder anfällig sind.

Die Grüne Tabakkrankheit
Was ist die Grüne Tabakkrankheit?
Bei dieser Krankheit bekommt man Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Bauchkrämpfe, Blutdruckstörungen und Erbrechen. Sie dauert ein bis drei Tage. Man kann an ihr nicht sterben. Aber wenn man sie häufiger hat, steigt vermutlich die Gefahr für Krebs und Herzkrankheiten.
Wie bekommt man die Grüne Tabakkrankheit?
Diese Krankheit bekommt man, wenn die Haut in Berührung mit nassen grünen Tabakpflanzen kommt. Es handelt sich um eine Art Nikotinvergiftung. Besonders anfällig sind Kinder und Jugendliche.
Viele Tabakbauern bekommen die Grüne Tabakkrankheit. Genaue Zahlen gibt es nicht. Man schätzt aber, dass etwa 20-25% der Leute, die bei der Ernte helfen, die Krankheit bekommen.
Wie kann man sich vor der Grünen Tabakkrankheit schützen?
Man muss die Haut vor dem Kontakt mit nassen Tabakpflanzen schützen. Das geht z.B. mit wasserundurchlässiger Kleidung und wasserundurchlässigen Handschuhen. Auch regelmäßiger Kleidungswechsel oder Duschen wäre gut.
Warum gibt es die Grüne Tabakkrankheit trotzdem noch so oft?
Sehr viel Tabak wird in Entwicklungsländern angebaut, z.B. in Afrika. Dort ist es oft heiß. Wasserundurchlässige Kleidung und Handschuhe sind daher viel zu warm.
Außerdem sind die Bauern und Erntehelfer oft sehr arm. Sie können sich die Schutzkleidung oder die anderen Schutzmaßnahmen gar nicht leisten.

Die grüne Tabakkrankheit

Was ist die Grüne Tabakkrankheit?

Bei dieser Krankheit bekommt man Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Bauchkrämpfe, Blutdruckstörungen und Erbrechen. Sie dauert ein bis drei Tage. Man kann an ihr nicht sterben. Aber wenn man sie häufiger hat, steigt vermutlich die Gefahr für Krebs und Herzkrankheiten.

Wie bekommt man die Grüne Tabakkrankheit?

Diese Krankheit bekommt man, wenn die Haut in Berührung mit nassen, grünen Tabakpflanzen kommt. Es handelt sich um eine Art Nikotinvergiftung. Besonders anfällig sind Kinder und Jugendliche.

Viele Tabakbauern bekommen die grüne Tabakkrankheit. Genaue Zahlen gibt es nicht. Man schätzt aber, dass etwa 20-25% der Leute, die bei der Ernte helfen, die Krankheit bekommen.

Wie kann man sich vor der Grünen Tabakkrankheit schützen?

Man muss die Haut vor dem Kontakt mit nassen Tabakpflanzen schützen. Das geht zum Beispiel mit wasserundurchlässiger Kleidung und wasserundurchlässigen Handschuhen. Auch regelmäßiger Kleidungswechsel oder Duschen wären gut.

Warum gibt es die Grüne Tabakkrankheit trotzdem noch so oft?

Sehr viel Tabak wird in Entwicklungsländern angebaut, z.B. in Afrika. Dort ist es oft heiß. Wasserundurchlässige Kleidung und Handschuhe sind daher viel zu warm. Außerdem sind die Bauern und Erntehelfer oft sehr arm. Sie können sich die Schutzkleidung oder die anderen Schutzmaßnahmen gar nicht leisten.

„WAS GLAUBST DU, WIE VIEL CHEMIE IST IN EINER ZIGARETTE?“

VIEL RAUCH, VIEL CHEMIE

Mit jeder Zigarette geht eine volle Packung Chemie in Rauch auf. Genaue Zahlen gibt es nicht. Man schätzt aber, dass etwa 20-25% der Leute, die bei der Ernte helfen, die Krankheit bekommen.

Nikotin

ist der Hauptwirkstoff im Zigarettenrauch und gleichzeitig eines der stärksten bekannten Gifte. Bereits eine 60-Milligramm-Dosis ist für einen Erwachsenen tödlich. Bei Kleinkindern reicht eine verschluckte Zigarette.

Durch sein hohes Suchtpotenzial macht Nikotin sehr schnell abhängig. Schon nach dem ersten Zug an der Zigarette belastet es deinen Körper: Herzschlag und Atmung beschleunigen sich.

Teer/Kondensat

ist ein zähflüssiges schwarzbraunes Kohlenwasserstoffgemisch, das auf die Straße gehört und nicht in die Lunge. Teer entsteht als Rückstand bei Verbrennungsprozessen wie dem Rauchen. Wer täglich eine Packung Zigaretten raucht, kippt in einem Jahr etwa eine Tasse Teer in seine Lunge. Der Teer verklebt dort und in den Atemwegen die reinigenden Flimmerhärchen.

Kohlenmonoxid (CO)

ist eine sehr giftige Gasverbindung, die man eigentlich mit Autoabgasen in Verbindung bringt. Aber es entsteht auch beim Verbrennen von Tabak und kann durch keinen Filter zurückgehalten werden. Im Körper hemmt Kohlenmonoxid die Sauerstoffzufuhr zu den inneren Organen. Blutdruck und Pulsfrequenz von Rauchern erhöhen sich deshalb.

Schon mal Reinigungsmittel getrunken?

Wie wäre es mit einem hübschen Cocktail aus Mottengift, Lösungsmittel und Batterie-Innereien? Was alles noch so in Zigarettenrauch steckt und wo diese Stoffe normalerweise zu finden sind? Wir sagen nur – Überraschung!

Ammoniak	in Putzmitteln
Anilin	Bestandteil von Farbstoffen
Aromatische Amine	in der Farbstoffproduktion
Arsen	Blaugrün in Rattengift
Benzol	bei der Verdampfung von Benzin
Benzolaldehyd	im Rauch von Öfen
Blei, Cadmium, Nickel	in Batterien
Formaldehyd	Desinfektionsmittel
Hydrazin	Raketentreibstoff
Kohlenmonoxid und -Beid	im Rauch von Verbrennungsanlagen
Naphthalin	im Mottengift
Nitrobenzol, Nitrophenol	Abgabe von Dieselmotoren
Nitromethan	Motortreibstoff
N-Nitrosamine	in Kühlschmierstoffen, Ölen, Gurmi
Phenole, Methylphenole (Eiersäuren)	im Teer
Polonium 210	radioaktives Element, α-Strahler
Teer	in Straßenbelägen
1,3-Butadien	Grundstoff von Autoreifen

Alle diese Stoffe (außer Ammoniak) sind krebserregend. Mit zugesetztem Ammoniak lässt sich der Aufnahmewert des Nikotins im Körper erhöhen. Dadurch geht es schneller in den Blutkreislauf und die Suchtwirkung der Zigarette verstärkt sich.

TAFEL 4

Viel Rauch viel Chemie

Mit jeder Zigarette geht eine volle Packung Chemie in Rauch auf.

Genauer gesagt über 4000 chemische Stoffe, die im Tabakrauch enthalten sind. Von denen sind rund 200 nachgewiesen giftig und circa 70 krebserregend. Und nur 3 davon stehen auf der Zigarettenpackung.

Nikotin ist der Hauptwirkstoff im Zigarettenrauch und gleichzeitig eines der stärksten bekannten Gifte. Bereits eine 60 Milligramm-Dosis ist für einen Erwachsenen tödlich. Bei Kleinkindern reicht eine verschluckte Zigarette.

Durch sein hohes Suchtpotenzial macht Nikotin sehr schnell abhängig. Schon nach dem ersten Zug an der Zigarette belastet es deinen Körper: Herzschlag und Atmung beschleunigen sich.

Teer / Kondensat ist ein zähflüssiges schwarzbraunes Kohlenwasserstoffgemisch, das auf die Straße gehört und nicht in die Lunge. Teer entsteht als Rückstand bei Verbrennungsprozessen wie dem Rauchen. **Wer täglich eine Packung Zigaretten raucht, kippt in einem Jahr etwa eine Tasse Teer in seine Lunge.** Der Teer verklebt dort und in den Atemwegen die reinigenden Flimmerhärchen.

Kohlenmonoxid (CO) ist eine sehr giftige Gasverbindung, die man eigentlich mit Autoabgasen in Verbindung bringt. Aber es entsteht auch beim Verbrennen von Tabak und kann durch keinen Filter zurückgehalten werden. Im Körper hemmt Kohlenmonoxid die Sauerstoffzufuhr zu den inneren Organen. Blutdruck und Pulsfrequenz von Rauchern erhöhen sich deshalb.

Schon mal Reinigungsmittel getrunken?

Wie wäre es mit einem hübschen Cocktail aus Mottengift, Lösungsmittel und Batterie-Innereien? Was alles noch so in Zigarettenrauch steckt? Wir sagen nur – Überraschung!

Ammoniak: in Putzmitteln // Anilin: Bestandteil von Farbstoffen // Aromatische Amine: in der Farbstoffproduktion // Arsen, Blausäure: in Rattengift // Benzol: bei der Verdampfung von Benzin // Benzo(a)pyren: im Rauch von Öfen // Blei, Cadmium, Nickel: in Batterien // Formaldehyd: Desinfektionsmittel // Hydrazin: Raketentreibstoff // Kohlenmonoxid und -dioxid: im Rauch von Verbrennungsanlagen // Naphthalin: im Mottengift // Nitrobenzol, Nitropyren: Abgase von Dieselmotoren // Nitromethan: Motortreibstoff // N-Nitrosamine: in Kühlschmierstoffen, Ölen, Gummi // Phenole, Methylphenole (Teersäuren): im Teer // Polonium 210: radioaktives Element, Alpha-Strahler // Teer: in Straßenbelägen // 1,3 Butadien: Grundstoff von Autoreifen.

Alle diese Stoffe (außer Ammoniak) sind krebserregend.

Mit zugesetztem Ammoniak lässt sich der Aufnahmewert des Nikotins im Körper erhöhen. Dadurch geht es schneller in den Blutkreislauf auf und die Suchtwirkung der Zigarette verstärkt sich.

TAFEL 5

10 gute Gründe, es bleiben zu lassen

1. Dein Körper reagiert sofort auf jede Zigarette. Der Pulsschlag beschleunigt sich, die Atmung wird flacher und der Kreislauf schwächer. Also purer Stress! Das Gefühl der Entspannung, das Raucher oft empfinden, beruht nur auf den nachlassenden Entzugerscheinungen nach den ersten Zügen an der Zigarette.

2. Beim Rauchen schadest du deinem Körper mehr als ein Erwachsener, weil der Körper von Heranwachsenden einfach anfälliger ist. Die Folgen sind extrem hohe Pulsraten, Konditionsprobleme beim Sport und schnelle Kurzatmigkeit bei Belastungen. Da geht dir schon beim Wandertag die Puste aus.

3. Nikotin macht sehr schnell abhängig. Je jünger du bist, umso früher setzt die Sucht ein. Schon nach wenigen Wochen können die täglichen Zigaretten zum Muss werden – auch auf Kosten deines Geldbeutels.

4. Raucher haben oft auch Probleme beim Sex: Mädchen bekommen möglicherweise erst gar nicht die Pille verschrieben, weil durch die Kombination von Zigarette und Pille gefährliche Blutgerinnsel im Körper entstehen können. Und Jungs haben Schwierigkeiten mit ihrer Männlichkeit, da der Zigarettenkonsum die feinen Blutgefäße schädigt, die für die Durchblutung des Penis sorgen. Das kann zu Erektionsstörungen führen.

5. Rauchen macht auch einsam. Raucherküsse sind einfach eklig. Aber du riechst nicht nur aus dem Mund. Auch Kleidung und Haare muffeln nach dem kalten Rauch. Der eigene Geruchs- und Geschmackssinn wird vom Rauchen beeinträchtigt.

6. Zigaretten machen nicht schlanker. Studien belegen, dass es keinen Zusammenhang zwischen Rauchen und Abnehmen gibt. Wenn du aufhörst, besteht allerdings die Gefahr, dass du zunimmst. Fehlende Zigaretten werden oft in den ersten Wochen durch Süßigkeiten ersetzt. Eine Gewichtszunahme kann man aber vermeiden, indem man bewusst auf die Ernährung achtet und Sport treibt.

„KENNST DU DIE 10 GUTEN GRÜNDE, ES BLEIBEN ZU LASSEN?“

10 GUTE GRÜNDE, ES BLEIBEN ZU LASSEN

1. Dein Körper reagiert sofort auf jede Zigarette. Der Pulsschlag beschleunigt sich, die Atmung wird flacher und der Kreislauf schwächer. Also purer Stress! Das Gefühl der Entspannung, das Raucher oft empfinden, beruht nur auf den nachlassenden Entzugerscheinungen nach den ersten Zügen an der Zigarette.
2. Beim Rauchen schadest du deinem Körper mehr als ein Erwachsener, weil der Körper von Heranwachsenden einfach anfälliger ist. Die Folgen sind extrem hohe Pulsraten, Konditionsprobleme beim Sport und schnelle Kurzatmigkeit bei Belastungen. Da geht dir schon beim Wandertag die Puste aus.
3. Nikotin macht sehr schnell abhängig. Je jünger du bist, umso früher setzt die Sucht ein. Schon nach wenigen Wochen können die täglichen Zigaretten zum Muss werden – auch auf Kosten deines Geldbeutels.
4. Raucher haben oft auch Probleme beim Sex: Mädchen bekommen möglicherweise erst gar nicht die Pille verschrieben, weil durch die Kombination von Zigarette und Pille gefährliche Blutgerinnsel im Körper entstehen können. Und Jungs haben Schwierigkeiten mit ihrer Männlichkeit, da der Zigarettenkonsum die feinen Blutgefäße schädigt, die für die Durchblutung des Penis sorgen. Das kann zu Erektionsstörungen führen.
5. Rauchen macht auch einsam. Raucherküsse sind einfach eklig. Aber du riechst nicht nur aus dem Mund. Auch Kleidung und Haare muffeln nach dem kalten Rauch. Der eigene Geruchs- und Geschmackssinn wird vom Rauchen beeinträchtigt.
6. Zigaretten machen nicht schlanker. Studien belegen, dass es keinen Zusammenhang zwischen Rauchen und Abnehmen gibt. Wenn du aufhörst, besteht allerdings die Gefahr, dass du zunimmst. Fehlende Zigaretten werden oft in den ersten Wochen durch Süßigkeiten ersetzt. Eine Gewichtszunahme kann man aber vermeiden, indem man bewusst auf die Ernährung achtet und Sport treibt.
7. Sogenannte leichte Zigaretten sind nicht weniger schädlich als normale Zigaretten. Bei den leichten Zigaretten sind die Nikotin-, Teer- und Kohlenmonoxidwerte zwar niedriger, aber dafür zieht man oft fester daran und inhaliert den Rauch tiefer. Außerdem stecken in diesen angeblichen Leichtgewichten die gleichen krebserregenden Stoffe wie in den dunkleren Zigaretten.
8. Raucher erkrankt man an gelben Zähnen und schlechter Haut. Denn ihre Haut wird weniger durchblutet. So bekommt sie eher Falten und altert früher. Frankenstein lässt grüßen.
9. Jeder zweite langjährige Raucher stirbt an seiner Sucht. In Deutschland sind das mehr als 300 Menschen täglich und circa 140.000 im Jahr – eine ganze Großstadt.
10. Jeder Raucher schädigt nicht nur sich selbst, sondern auch andere. Seine Freunde rauchen bei jeder Zigarette unfreiwillig passiv mit. Damit erhöht sich auch deren Krebsrisiko.

7. So genannte **leichtere Zigaretten** sind nicht weniger schädlich als normale Zigaretten. Bei den leichten Zigaretten sind die Nikotin-, Teer- und Kohlenmonoxidwerte zwar niedriger, aber dafür zieht man oft fester daran und inhaliert den Rauch tiefer. Außerdem stecken in diesen angeblichen Leichtgewichten die gleichen krebserregenden Stoffe wie in den stärkeren Zigaretten.

8. Raucher erkennt man an **gelben Zähnen und schlechter Haut**. Denn ihre Haut wird weniger durchblutet. So bekommt sie eher Falten und altert früher. Frankenstein lässt grüßen.

9. Jeder **zweite langjährige Raucher** stirbt an seiner Sucht. In Deutschland sind das mehr als 300 Menschen täglich und circa 140.000 im Jahr – eine ganze Großstadt.

10. Jeder Raucher schädigt nicht nur sich selbst, sondern auch andere. Deine Freunde rauchen bei jeder Zigarette **unfreiwillig passiv** mit. Damit erhöht sich auch deren Krebsrisiko.

Nikotin
sehr schnell abhängig

TAFEL 6

Rauchende Nichtraucher – gibt's das?

Leider ja, und das nicht zu knapp. Überall, wo Raucher ihrer Sucht nachgehen, raucht die Umgebung ungewollt – also passiv – mit. Ob sie will oder nicht. So werden schlecht gelüftete Innenräume, in denen geraucht wird, zu gefährlichen Nichtraucher-Fallen.

Passivrauchen ist nicht nur einfach gesundheitsschädigend, sondern eindeutig krebserregend. Woher das kommt? Weil die Tabakgifte im Nebenstrom des Zigarettenrauchs zum Teil in wesentlich höherer Konzentration vorliegen als im Hauptstrom, den der Raucher einatmet. Die Folgen für Passivraucher sind echt hart und kommen fast einer Körperverletzung gleich:

Es fängt mit Reizungen der Schleimhäute in Augen, Nase und Hals, Kopfschmerzen, Husten, Übelkeit usw. an und hört mit einem höheren Risiko für Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf.

Hast du Geschwister?

Gerade Kinder sind durch Passivrauchen besonders betroffen. Sie werden insgesamt krankheitsanfälliger und leiden öfter an Erkrankungen der Atemwege und der Lunge, beispielsweise Asthma oder Bronchitis.

Eine amerikanische Untersuchung belegt zudem, dass das Mitrauchen auch die geistige Entwicklung von Kindern schädigen kann. Unter anderem gehen die Leistungen im Schreiben, Rechnen und logischen Denken feststellbar zurück. Ist das noch fair? Die Weltgesundheitsorganisation WHO spricht deshalb auch von einer „**echten und nachhaltigen Bedrohung**“ durch das Passivrauchen gerade für Kinder“.

Hey! Kippe aus oder raus!

Wenn dir irgendwo der Qualm zu dicht wird, hilft nur: Was sagen! Tabakrauch enthält mehr als 4.000 chemische Substanzen, von denen hunderte giftig sind, darunter Arsen, Blei, Kohlenmonoxid. Jede Zigarette schadet – auch beim Passivrauchen!

„RAUCHENDE NICHTRAUCHER – GIBT ES DAS?“

IST PASSIVRAUCHEN GEFÄHRLICH?

Leider ja, und das nicht zu knapp. Überall, wo Raucher ihrer Sucht nachgehen, raucht die Umgebung ungewollt – also passiv – mit. Ob sie will oder nicht. So werden schlecht gelüftete Innenräume, in denen geraucht wird, zu gefährlichen Nichtraucher-Fallen.

Passivrauchen ist nicht nur einfach gesundheitsschädigend, sondern eindeutig krebserregend.

Woher das kommt? Weil die Tabakgifte im Nebenstrom des Zigarettenrauchs zum Teil in wesentlich höherer Konzentration vorliegen als im Hauptstrom, den der Raucher einatmet. Die Folgen für Passivraucher sind echt hart und kommen fast einer Körperverletzung gleich:

Es fängt mit Reizungen der Schleimhäute in Augen, Nase und Hals, Kopfschmerzen, Husten, Übelkeit usw. an und hört mit einem höheren Risiko für Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf.

Hast du Geschwister?

- ➔ Gerade Kinder sind durch Passivrauchen besonders betroffen. Sie werden insgesamt krankheitsanfälliger und leiden öfter an Erkrankungen der Atemwege und der Lunge, beispielsweise Asthma oder Bronchitis.
- ➔ Eine amerikanische Untersuchung belegt zudem, dass das Mitrauchen auch die geistige Entwicklung von Kindern schädigen kann. Unter anderem gehen die Leistungen im Schreiben, Rechnen und logischen Denken feststellbar zurück. Ist das noch fair? Die Weltgesundheitsorganisation WHO spricht deshalb auch von einer „**echten und nachhaltigen Bedrohung**“ durch das Passivrauchen gerade für Kinder“.

Hey! Kippe aus oder raus!

Wenn dir irgendwo der Qualm zu dicht wird, hilft nur: Was sagen! Tabakrauch enthält mehr als 4.000 chemische Substanzen, von denen Hunderte giftig sind, darunter Arsen, Blei, Kohlenmonoxid.

Jede Zigarette schadet – auch beim Passivrauchen!

Kopfschmerzen

Asthma

Leistungsabbau

Passivraucher

TAFEL 7

Die typische Raucher-Karriere

Schnell dabei und ganz schwer wieder raus

Der Einstieg: Mal probieren

Die erste Zigarette ist häufig ein Experiment und macht noch keinen zum Raucher. Als Gründe für „die Erste(n)“ werden genannt:

- Ich war einfach neugierig
- Ich will cool wirken, besonders beim anderen Geschlecht
- Ich will zu den Großen dazugehören
- Ich will Freunden imponieren, die auch rauchen
- Ich will den Eltern/den Erwachsenen zeigen: Ich kann's auch
- Ich will den Wilden spielen usw.

Vom tollen Geschmack spricht komischerweise kaum jemand. Und den Rest kann man auch ohne Zigarette haben: Indem man neugierig auf das Leben ist, seinen eigenen Stil entwickelt und sich eine coole Clique sucht.

Die Gewöhnung: Mehr, mehr ...

Wer nicht nach wenigen Kippen aufhört, wird fast unvermeidbar zum echten Raucher. Das geht schneller als man denkt: Schon drei, vier Wochen genügen. Der Griff zur Zigarette wird beinahe unmerklich zur Gewohnheit. Immer eine mehr, und noch eine ... Das Nikotin beginnt zu wirken. Du hörst dich plötzlich öfter fragen: „Hast du mal 'ne Zigarette?“ Oder du fängst selbst an, dir welche zu kaufen. Schließlich geht es keinen Tag mehr ohne.

Die Abhängigkeit: Jetzt haben sie dich

Du brauchst das Nikotin und die Zigarettenindustrie beliefert dich. Es fällt schwer, mal auf eine Zigarette zu verzichten. Bei längeren Rauchpausen stellen sich die ersten Entzugserscheinungen



„KENNST DU DIE TYPISCHE RAUCHER-KARRIERE?“

DIE TYPISCHE RAUCHER-KARRIERE

Schnell dabei und ganz schwer wieder raus.

Der Einstieg: Mal probieren

Die erste Zigarette ist häufig ein Experiment und macht noch keinen zum Raucher. Als Gründe für „die Erste(n)“ werden genannt:

- Ich war einfach neugierig.
- Ich will cool wirken, besonders beim anderen Geschlecht.
- Ich will zu den Großen dazugehören.
- Ich will Freunden imponieren, die auch rauchen.
- Ich will den Eltern/den Erwachsenen zeigen: Ich kann's auch.
- Ich will den Wilden spielen usw.

Vom tollen Geschmack spricht komischerweise kaum jemand. Und den Rest kann man auch ohne Zigarette haben: Indem man neugierig auf das Leben ist, seinen eigenen Stil entwickelt und sich eine coole Clique sucht.

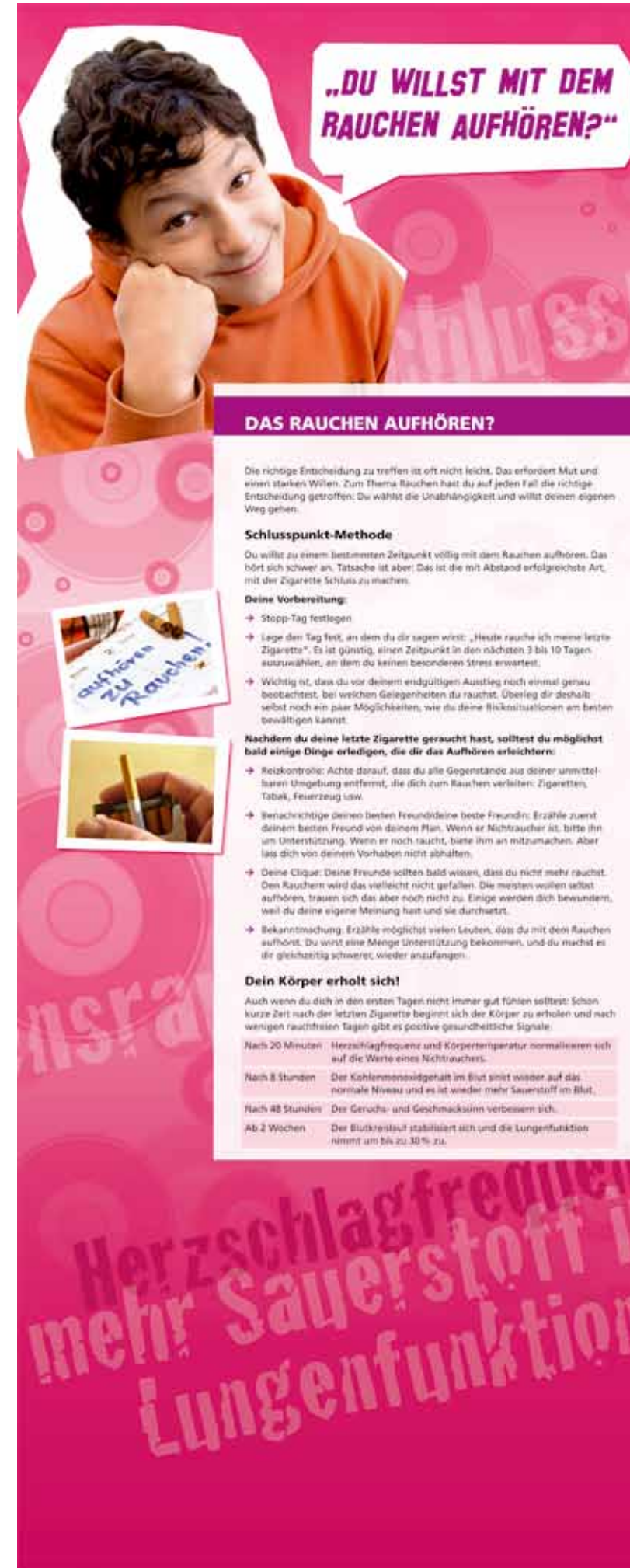
Die Gewöhnung: Mehr, mehr ...

Wer nicht nach wenigen Kippen aufhört, wird fast unvermeidbar zum echten Raucher. Das geht schneller, als man denkt: Schon drei, vier Wochen genügen. Der Griff zur Zigarette wird beinahe unmerklich zur Gewohnheit. Immer eine mehr, und noch eine ... Das Nikotin beginnt zu wirken. Du hörst dich plötzlich öfter fragen: „Hast du mal 'ne Zigarette?“ Oder du fängst selbst an, dir welche zu kaufen. Schließlich geht es keinen Tag mehr ohne.

Die Abhängigkeit: Jetzt haben sie dich

Du brauchst das Nikotin und die Zigarettenindustrie beliefert dich. Es fällt schwer, mal auf eine Zigarette zu verzichten. Bei längeren Rauchpausen stellen sich die ersten Entzugserscheinungen ein, wie Unruhe, Konzentrationsprobleme in der Schule sowie schlechte Laune und unruhiger Schlaf. Du merkst jetzt, dass es gar nicht so einfach ist, wieder aufzuhören oder nur dann zu rauchen, wenn man will.

Heftige Suchtzeichen: die erste Zigarette bereits vor dem Frühstück, mehr als 10 Kippen pro Tag sowie mehrere gescheiterte Aufhörversuche.



„DU WILLST MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN?“

DAS RAUCHEN AUFHÖREN?

Die richtige Entscheidung zu treffen ist oft nicht leicht. Das erfordert Mut und einen starken Willen. Zum Thema Rauchen hast du auf jeden Fall die richtige Entscheidung getroffen: Du wählst die Unabhängigkeit und willst deinen eigenen Weg gehen.

Schlusspunkt-Methode

Du willst zu einem bestimmten Zeitpunkt völlig mit dem Rauchen aufhören. Das hört sich schwer an. Tatsache ist aber: Das ist die mit Abstand erfolgreichste Art, mit der Zigarette Schluss zu machen.

Deine Vorbereitung:

- Stopp-Tag festlegen
- Lege den Tag fest, an dem du dir sagen wirst: „Heute rauche ich meine letzte Zigarette“. Es ist günstig, einen Zeitpunkt in den nächsten 3 bis 10 Tagen auszuwählen, an dem du keinen besonderen Stress erwartest.
- Wichtig ist, dass du vor deinem endgültigen Ausstieg noch einmal genau beobachtest, bei welchen Gelegenheiten du rauchst. Überleg dir deshalb selbst noch ein paar Möglichkeiten, wie du deine Risikosituationen am besten bewältigen kannst.

Nachdem du deine letzte Zigarette geraucht hast, solltest du möglichst bald einige Dinge erledigen, die dir das Aufhören erleichtern:

- Reizkontrolle: Achte darauf, dass du alle Gegenstände aus deiner unmittelbaren Umgebung entfernst, die dich zum Rauchen verleiten: Zigaretten, Tabak, Feuerzeug usw.
- Benachrichtige deinen besten Freund/deine beste Freundin: Erzähle zuerst deinem besten Freund von deinem Plan. Wenn er Nichtraucher ist, bitte ihn um Unterstützung. Wenn er noch raucht, biete ihm an mitzumachen. Aber lass dich von deinem Vorhaben nicht abhalten.
- Deine Clique: Deine Freunde sollten bald wissen, dass du nicht mehr rauchst. Den Rauchern wird das vielleicht nicht gefallen. Die meisten wollen selbst aufhören, trauen sich das aber noch nicht zu. Einige werden dich bewundern, weil du deine eigene Meinung hast und sie durchsetzt.
- Bekanntmachung: Erzähle möglichst vielen Leuten, dass du mit dem Rauchen aufhörst. Du wirst eine Menge Unterstützung bekommen, und du machst es dir gleichzeitig schwerer, wieder anzufangen.

Dein Körper erholt sich!

Auch wenn du dich in den ersten Tagen nicht immer gut fühlen solltest: Schon kurze Zeit nach der letzten Zigarette beginnt sich der Körper zu erholen und nach wenigen rauchfreien Tagen gibt es positive gesundheitliche Signale:

Nach 20 Minuten	Herzschlagfrequenz und Körpertemperatur normalisieren sich auf die Werte eines Nichtrauchers.
Nach 8 Stunden	Der Kohlenmonoxidgehalt im Blut sinkt wieder auf das normale Niveau und es ist wieder mehr Sauerstoff im Blut.
Nach 48 Stunden	Der Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich.
Ab 2 Wochen	Der Blutkreislauf stabilisiert sich und die Lungenfunktion nimmt um bis zu 30 % zu.

Herzschlagfrequenz
mehr Sauerstoff im Blut
Lungenfunktion

ein, wie Unruhe, Konzentrationsprobleme in der Schule sowie schlechte Laune und unruhiger Schlaf. Du merkst jetzt, dass es gar nicht so einfach ist, wieder aufzuhören oder nur dann zu rauchen, wenn man will.

Heftige Suchtzeichen: Die erste Zigarette bereits vor dem Frühstück, mehr als 10 Kippen pro Tag sowie mehrere gescheiterte Aufhörversuche.

TAFEL 8

Deine Entscheidung Du willst mit dem Rauchen aufhören?

Die richtige Entscheidung zu treffen ist oft nicht leicht. Das erfordert Mut und einen starken Willen. Zum Thema Rauchen hast du auf jeden Fall die richtige Entscheidung getroffen: Du wählst die Unabhängigkeit und willst deinen eigenen Weg gehen.

„Schlusspunkt-Methode“

Du willst zu einem bestimmten Zeitpunkt völlig mit dem Rauchen aufhören. Das hört sich schwer an. Tatsache ist aber: Das ist die mit Abstand erfolgreichste Art, mit der Zigarette Schluss zu machen.

Deine Vorbereitung:

■ Stopp-Tag festlegen

Lege den Tag fest, an dem du dir sagen wirst: „Heute rauche ich meine letzte Zigarette“. Es ist günstig, einen Zeitpunkt in den nächsten 3 bis 10 Tagen auszuwählen, an dem du keinen besonderen Stress erwartest.

■ Wichtig ist, dass du vor deinem endgültigen Ausstieg noch einmal genau beobachtest, bei welchen Gelegenheiten du rauchst. Überleg dir deshalb selbst noch ein paar Möglichkeiten, wie du deine Risikosituationen am besten bewältigen kannst.

Nachdem du deine letzte Zigarette geraucht hast, solltest du möglichst bald einige Dinge erledigen, die dir das Aufhören erleichtern:

■ **Reizkontrolle:** Achte darauf, dass du alle Gegenstände aus deiner unmittelbaren Umgebung entfernst, die dich zum Rauchen verleiten: Zigaretten, Tabak, Feuerzeug usw.

■ **Benachrichtige deinen besten Freund/ deine beste Freundin:** Erzähle zuerst deinem besten Freund von deinem Plan. Wenn er Nichtraucher ist, bitte ihn um Unterstützung. Wenn er noch raucht, biete ihm an mitzumachen. Aber lass dich von deinem Vorhaben nicht abhalten.

■ **Deine Clique:** Deine Freunde sollten bald wissen, dass du nicht mehr rauchst. Den Rauchern wird das vielleicht nicht gefallen. Die meisten wollen selbst aufhören, trauen sich das aber noch nicht zu. Einige werden dich bewundern, weil du deine eigene Meinung hast und sie durchsetzt.

■ **Bekanntmachung:** Erzähle möglichst vielen Leuten, dass du mit dem Rauchen aufhörst. Du wirst eine Menge Unterstützung bekommen, und du machst es dir gleichzeitig schwerer, wieder anzufangen.

Dein Körper erholt sich!

Auch wenn du dich in den ersten Tagen nicht immer gut fühlen solltest: Schon kurze Zeit nach der letzten Zigarette beginnt sich der Körper zu erholen und nach wenigen rauchfreien Tagen gibt es positive gesundheitliche Signale:

Nach 20 Minuten Herzschlagfrequenz und Körpertemperatur normalisieren sich auf die Werte eines Nichtrauchers

Nach 8 Stunden Der Kohlenmonoxidgehalt im Blut sinkt wieder auf das normale Niveau und es ist wieder mehr Sauerstoff im Blut

Nach 48 Stunden Der Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich

Ab 2 Wochen Der Blutkreislauf stabilisiert sich und die Lungenfunktion nimmt um bis zu 30 % zu

TAFEL 9

Tipps & Tricks

Ein paar Tipps und Tricks, die es dir leichter machen, standhaft zu bleiben:

Schreib es auf!

Denk immer wieder an deine wichtigsten Gründe für den Ausstieg. Trag sie immer bei dir und hole sie hervor, wenn du merkst, dass du schwach wirst.

Verzichte auf die nächste!

Stell dir nicht die vielen Zigaretten vor, auf die du jetzt und in Zukunft verzichst. Es ist nur eine einzige: die nächste.

Such dir neue Action!

Überleg dir neue Aktivitäten für den Alltag. Konzentrier dich auf deine Hobbys und Interessen oder probier neue Sportarten aus.

Sag nein!

Stell dir vor, es bietet dir jemand eine Zigarette an. Wie kannst du das Angebot ablehnen? Überleg dir selbst ein paar Antworten und spiel sie mit einem Freund durch.

Gönn dir was!

Egal ob du viel oder wenig rauchst, du bläst eine ganze Menge Geld in die Luft. Spar die Kohle. Da kommt schnell ein hübsches Sümmchen zusammen. Das reicht vielleicht bald für eine größere Anschaffung wie einen Computer oder eine Musikanlage. Oder du erfüllst dir ab und zu einen anderen Extrawunsch.

Bewahr Ruhe!

Wenn du ein Verlangen nach einer Zigarette verspürst. Keine Panik! Das lässt wieder nach. Bei akuter Zigarettenlust kannst du auch die 4 A's anwenden:

■ **Ausweichen:** Vermeide Situationen, in denen du bisher immer geraucht hast bzw. in denen du Lust aufs Rauchen bekommst.

„TIPPS UND TRICKS, DIE ES DIR LEICHTER MACHEN“

TIPPS & TRICKS

Ein paar Tipps und Tricks, die es dir leichter machen, standhaft zu bleiben:

Schreib es auf!
Denk immer wieder an deine wichtigsten Gründe für den Ausstieg. Trag sie immer bei dir und hole sie hervor, wenn du merkst, dass du schwach wirst.

Verzichte auf die nächste!
Stell dir nicht die vielen Zigaretten vor, auf die du jetzt und in Zukunft verzichst. Es ist nur eine einzige: die nächste.

Such dir neue Action!
Überleg dir neue Aktivitäten für den Alltag. Konzentrier dich auf deine Hobbys und Interessen oder probier neue Sportarten aus.

Sag Nein!
Stell dir vor, es bietet dir jemand eine Zigarette an. Wie kannst du das Angebot ablehnen? Überleg dir selbst ein paar Antworten und spiel sie mit einem Freund durch.

Gönn dir was!
Egal ob du viel oder wenig rauchst, du bläst eine ganze Menge Geld in die Luft. Spar die Kohle. Da kommt schnell ein hübsches Sümmchen zusammen. Das reicht vielleicht bald für eine größere Anschaffung wie einen Computer oder eine Musikanlage. Oder du erfüllst dir ab und zu einen anderen Extrawunsch.

Bewahr Ruhe!
Wenn du ein Verlangen nach einer Zigarette verspürst. Keine Panik! Das lässt wieder nach. Bei akuter Zigarettenlust kannst du auch die 4 A's anwenden:

- ➔ **Ausweichen:** Vermeide Situationen, in denen du bisher immer geraucht hast bzw. in denen du Lust aufs Rauchen bekommst.
- ➔ **Abhaken:** Verlass die Situation.
- ➔ **Ablenken:** Lenk dich ab (Kaugummi kauen, SMS schreiben).
- ➔ **Aufschreiben:** Schließ die Augen und atme 5- bis 10-mal tief durch oder hol dir ein Glas Wasser.

Ein Blick auf die Internetseite www.rauchfreiInfo lohnt sich. Dort findest du ein Ausstiegsprogramm, das dich beim Aufhören unterstützt. Außerdem gibt es aktuelle News, interessante Facts und jede Menge mehr. Einfach mal reinschauen!

Wenn du zum Thema „Nichtrauchen“ Rat und Hilfe benötigst, dann ruf die Hotline an unter 01805 - 31 31 31* oder schreib eine E-Mail an: rauchfrei@bzga.de

(Kostengünstig – 0,14 €/Min aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

Verzichte auf die nächste!

■ **Abhauen:** Verlass die Situation.

■ **Ablenken:** Lenk dich ab (Kaugummi kauen, SMS schreiben).

■ **Aufschieben:** Schließ die Augen und atme 5- bis 10-mal tief durch oder hol dir ein Glas Wasser.

Ein Blick auf die Internetseite lohnt sich:

► www.rauch-frei.info

Dort findest du ein Ausstiegsprogramm, das dich beim Aufhören unterstützt. Außerdem gibt es aktuelle News, interessante Facts und jede Menge mehr. Einfach mal reinschauen!

Wenn du zum Thema „Nichtrauchen“ Rat und Hilfe benötigst, dann ruf die Hotline an unter 01805 - 31 31 31* oder schreib eine E-Mail an:

► rauchfrei@bzga.de

*(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

„WAS GLAUBST DU, WAS IST IN, WAS OUT?“

IN & OUT

Nichtrauchen ist in

- mehr Geld für andere Dinge (z.B. Kino, Computerspiele, CDs)
- weniger Stress mit Eltern, Lehrern und Freunden
- unabhängig sein: stärker als die Zigarette
- Anerkennung durch Freunde: Ex-Raucher werden meist bewundert und haben ein positives Image...
- gut aussehen und eine gesunde Haut

Rauchen ist out

- Mundgeruch – nicht jedes Mädchen küsst gerne einen Raucher, nicht jeder Junge küsst gerne eine Raucherin.
- gelbe Finger und Zähne
- stinkende Klamotten
- Gefahr von Krankheiten: Über 70 Stoffe in der Zigarette stehen unter dem Verdacht, krebserregend zu sein.
- Rauchen macht abhängig.
- Unreine Haut: Durch das Rauchen wird die Haut nicht mehr so gut durchblutet, sie wird grau und pickelig.
- Rauchen ist teuer
- Rauchen verkürzt die Lebenserwartung. Jede Zigarette kostet knapp 6 Minuten Leben.
- Rauchen verschlechtert die Kondition und die sportliche Leistungsfähigkeit.
- Wer raucht, nimmt bis zu 15 % weniger Sauerstoff auf und vermindert dadurch seine körperliche Leistungsfähigkeit.

Rauchen bei Mädchen und Frauen ist mega-out

- Rauchen und die Pille: Wer die Pille nimmt, sollte nicht rauchen. Rauchen in Kombination mit der Pille ist verantwortlich für ein erhöhtes Risiko lebensbedrohlicher Blutgerinnsel (Thrombosen) und Herzerkrankungen.
- Rauchen in der Schwangerschaft steigert das Risiko einer Früh- oder Fehlgeburt. Babys, die zu früh auf die Welt kommen, haben ein erhöhtes Risiko für viele Erkrankungen bis hin zum plötzlichen Kindstod.

Rauchen bei Jungen und Männern ist mega-out

- Rauchen kann sexuelle Funktionen einschränken. Rauchen kann den Blutfluss in den Genitalien vermindern. Bei längerem Zigarettenkonsum werden möglicherweise die feinen Blutgefäße geschädigt, die für eine Durchblutung der Genitalien sorgen. Dadurch erhöht sich das Risiko von Erektionsstörungen.

TAFEL 10

In & Out

Nichtrauchen ist In

■ mehr Geld für andere Dinge (z.B. Kino, Computerspiele, CDs)

■ weniger Stress mit Eltern, Lehrern und Freunden

■ unabhängig sein: stärker als die Zigarette

■ Anerkennung durch Freunde: Ex-Raucher werden meist bewundert und haben ein positives Image.

■ gut aussehen und eine gesunde Haut

Rauchen ist Out

■ Mundgeruch – nicht jedes Mädchen küsst gerne einen Raucher, nicht jeder Junge küsst gerne eine Raucherin

■ Gelbe Finger und Zähne

■ Stinkende Klamotten

■ Gefahr von Krankheiten: über 70 Stoffe in der Zigarette stehen unter dem Verdacht krebserregend zu sein.

■ Rauchen macht abhängig

■ Unreine Haut: Durch das Rauchen wird die Haut nicht mehr so gut durchblutet, sie wird grau und pickelig

■ Rauchen ist teuer

■ Rauchen verkürzt die Lebenserwartung. Jede Zigarette kostet knapp 6 Minuten Leben.

■ Rauchen verschlechtert die Kondition und die sportliche Leistungsfähigkeit. Wer raucht, nimmt bis zu 15 % weniger Sauerstoff auf und vermindert dadurch seine körperliche Leistungsfähigkeit.

Rauchen bei Mädchen und Frauen ist mega-out

■ Rauchen und die Pille: Wer die Pille nimmt, sollte nicht rauchen. Rauchen in Kombination mit der Pille ist verantwortlich für ein erhöhtes Risiko lebensbedrohlicher Blutgerinnsel (Thrombose) und Herzerkrankungen.

■ Rauchen in der Schwangerschaft steigert das Risiko einer Früh- oder Fehlgeburt. Babys, die zu früh auf die Welt kommen, haben ein erhöhtes Risiko für viele Erkrankungen bis hin zum plötzlichen Kindstod.

Rauchen bei Jungen und Männern ist mega-out

■ Rauchen kann sexuelle Funktionen einschränken. Rauchen kann den Blutfluss in den Genitalien vermindern. Bei längerem Zigarettenkonsum werden möglicherweise die feinen Blutgefäße geschädigt, die für eine Durchblutung der Genitalien sorgen. Dadurch erhöht sich das Risiko von Erektionsstörungen.

Rauchen ist mega-out

TAFEL II

Vorsicht Wasserpfeife!

Ist das Rauchen der Wasserpfeife wirklich harmloser als das Rauchen von Zigaretten?

Nein!

Das Rauchen von Wasserpfeifen (Shishas) ist genauso schädlich wie das Rauchen einer Zigarette! Tabakrauch ist ein Giftgemisch – auch der einer Wasserpfeife.

Beim Rauchen gelangen giftige und krebserzeugende Stoffe schnell und tief in die Lunge.

Im Tabakrauch sind Gifte wie tabakspezifische Nitrosamine, Aldehyde und viele andere Verbrennungsprodukte enthalten. Viele dieser Stoffe befinden sich auch im Rauch von Wasserpfeifen.

Ist die Wasserpfeife gesundheitsschädlich?

Ja!

Der Tabak in der Wasserpfeife wird nicht wie bei der Zigarette direkt verbrannt, sondern er wird bei niedrigen Temperaturen verschwelt. Dabei entstehen Gifte wie Acetaldehyd, Acrolein oder Benzol in hohen Konzentrationen.

Beim Verschwelten entstehen aus dem zugesetzten Zucker und Sirup krebserzeugende und schleimhautreizende Stoffe. Auch aus den dem Wasserpfeifen-tabak zugesetzten Feuchthaltemitteln können bei Erhitzung giftige und krebserzeugende Substanzen entstehen.

Die Verbrennungsprodukte des Tabaks sind äußerst giftig. Die zahlreichen Zusatzstoffe machen ihn noch gefährlicher.

Seit dem 1. September 2007 darfst du in der Öffentlichkeit nicht mehr rauchen, wenn du jünger als 18 Jahre bist – auch keine Wasserpfeife!



„IST DAS RAUCHEN DER WASSERPFEIFE WIRKLICH HARMLOSER?“

VORSICHT WASSERPFEIFE!

Ist das Rauchen der Wasserpfeife wirklich harmloser als das Rauchen von Zigaretten?

Nein! Das Rauchen von Wasserpfeifen (Shishas) ist genauso schädlich wie das Rauchen einer Zigarette. Tabakrauch ist ein Giftgemisch – auch der einer Wasserpfeife.

Beim Rauchen gelangen giftige und krebserzeugende Stoffe schnell und tief in die Lunge.

Ist die Wasserpfeife gesundheitsschädlich?

Ja! Der Tabak in der Wasserpfeife wird nicht wie bei der Zigarette direkt verbrannt, sondern er wird bei niedrigen Temperaturen verschwelt. Dabei entstehen Gifte wie Acetaldehyd, Acrolein oder Benzol in hohen Konzentrationen.

Beim Verschwelten entstehen aus dem zugesetzten Zucker und Sirup krebserzeugende und schleimhautreizende Stoffe. Auch aus den dem Wasserpfeifen-tabak zugesetzten Feuchthaltemitteln können bei Erhitzung giftige und krebserzeugende Substanzen entstehen.

Die Verbrennungsprodukte des Tabaks sind äußerst giftig. Die zahlreichen Zusatzstoffe machen ihn noch gefährlicher.

Seit dem 1. September 2007 darfst du in der Öffentlichkeit nicht mehr rauchen, wenn du jünger als 18 Jahre bist – auch keine Wasserpfeife!

Können durch das Rauchen von Wasserpfeifen Infektionskrankheiten übertragen werden?

Ja! Wasserpfeifen werden häufig von mehreren Personen gleichzeitig benutzt. Das Mundstück der Wasserpfeife ist dem Mund direkt ausgesetzt.

Im Speichel können sich Krankheitserreger befinden, die bei der Verwendung von nur einem Mundstück von einem Raucher an den anderen weitergegeben werden.

Shisha-Rauchen kann ansteckende Krankheiten übertragen: Lippenherpes (Herpes), Gelbsucht (Hepatitis) und die Lungenkrankheit Tuberkulose.

Füllt das Wasser die Schadstoffe heraus?

Nein! Das Wasser in der Shisha kühlt nur den Rauch, sodass dieser beim Einatmen nicht so heiß ist. Allerdings brennt das Wasser den Rauch aber nicht.

Mit dem Rauch von Wasserpfeifen nimmst du zum Teil sogar mehr Gifte auf als mit einer Zigarette. Dazu gehören auch Schwermetalle wie Chrom, Nickel, Cadmium und Blei.

Schwermetalle sind für den Menschen giftig. Da der menschliche Körper sie nicht abbauen kann, lagern sie sich in Knochen und im Fettgewebe ab – die Giftkonzentration wird erhöht.

Macht das Rauchen von Wasserpfeifen süchtig?

Ja! Durch das lange Rauchen einer Wasserpfeife nimmst du hoch mehr Nikotin auf als beim Rauchen einer Zigarette.

Nikotin macht süchtig. Beim Shisha-Rauchen nimmst du besonders viel Nikotin auf.

Warum? Suchtgefühl!

Gelangt beim Shisha-Rauchen Tee in deine Lunge?

Ja! Auch wenn auf dem Tabakpäckchen steht „enthält 0 g Tee“, bedeutet das nicht, dass beim Shisha-Rauchen kein Tee in deine Lunge gelangt. Der Tee ist nicht im Tabak, sondern entsteht erst beim Verbräuen des Tabaks.

Beim Shisha-Rauchen gelangt viel Tee in deine Lunge und verleiht dir die beim Rauchen süßlichen Geschmack. Dadurch funktioniert deine Lunge schlechter.

Der Tee ist kein Zigaretten- oder Shisha-Rauchen. Er lagert sich im Lungengewebe ab. Verfallsdaten der Lunge können die Folge sein. Man spricht dann von einer Raucherlunge.

Gefährdest du beim Shisha-Rauchen auch andere?

Ja! Mit dem Rauchen einer Wasserpfeife in einem geschlossenen Raum belastest du auch die Gesundheit anderer.

Beim Shisha-Rauchen werden ebenso wie beim Rauchen von Zigaretten Gifte in die Luft abgegeben. Die Schadstoffe reizen die Atemwege. Dies kann z. B. zu Asthmaanfällen führen. Passivraucher können auch Nasenbluten und Lungenerkrankungen auslösen.

Weitere Infos zu den Gefahren des Shisha-Rauchens findest du auf der Internetseite: www.rauch-frei.info



Shisha Rauchen macht süchtig!

Können durch das Rauchen von Wasserpfeifen Infektionskrankheiten übertragen werden?

Ja!

Wasserpfeifen werden häufig von mehreren Personen gleichzeitig benutzt. Am Mundstück der Wasserpfeife bleiben Speichelreste hängen.

Im Speichel können sich Krankheitskeime befinden, die bei der Verwendung von nur einem Mundstück von einem Raucher an den anderen weitergegeben werden.

Shisha-Rauchen kann ansteckende Krankheiten übertragen: Lippenbläschen (Herpes), Gelbsucht (Hepatitis) und die Lungenkrankheit Tuberkulose.

Filtert das Wasser die Schadstoffe heraus?

Nein!

Das Wasser in der Shisha kühlt nur den Qualm, sodass dieser beim Einatmen nicht so im Hals kratzt. Reinigen kann das Wasser den Rauch aber nicht.

Mit dem Rauch von Wasserpfeifen nimmst du zum Teil sogar mehr Gifte auf als mit filterlosen Zigaretten. Dazu gehören auch Schwermetalle wie Chrom, Nickel, Cobalt und Blei.

Schwermetalle sind für den Menschen giftig. Da der menschliche Körper sie nicht abbauen kann, lagern sie sich in Knochen und im Fettgewebe ab – die Giftkonzentration wird erhöht.

Macht das Rauchen von Wasserpfeifen süchtig?

Ja!

Durch das lange Rauchen einer Wasserpfeife nimmst du noch mehr Nikotin auf als beim Rauchen einer Zigarette.

Nikotin macht süchtig.

Beim Shisha-Rauchen nimmst du besonders viel Nikotin auf.

Vorsicht: Suchtgefahr!

Gelangt beim Shisha-Rauchen Teer in deine Lunge?

Ja!

Auch wenn auf dem Tabakpäckchen steht „Enthält 0 g Teer“ oder „Enthält 0 % Teer“, bedeutet dies nicht, dass beim Shisha-Rauchen kein Teer in deine Lunge gelangt. Der Teer ist nicht im Tabak, sondern entsteht erst beim Verbrennen des Tabaks!

Beim Shisha-Rauchen gelangt viel Teer in deine Lunge und verklebt dort die lebenswichtigen Lungenbläschen. Dadurch funktioniert deine Lunge schlechter.

Der Teer beim Zigaretten- oder Shisha-Rauchen lagert sich im Lungengewebe ab. Verfärbungen der Lunge können die Folge sein. Man spricht dann von einer Raucherlunge.

Gefährdest du beim Shisha-Rauchen auch andere?

Ja!

Mit dem Rauchen einer Wasserpfeife in einem geschlossenen Raum belastest du auch die Gesundheit anderer.

Beim Shisha-Rauchen werden ebenso wie beim Rauchen von Zigaretten Gifte in die Luft abgegeben.

Die Schadstoffe reizen die Atemwege. Dies kann z.B. zu Asthma-Anfällen führen. Passivrauchen kann auch Herzkrankheiten und Lungenerkrankungen auslösen.

► Weitere Infos zu den Gefahren des Shisha-Rauchens findest du auf der Internetseite www.rauch-frei.info



TAFEL 12

Wahr oder nicht wahr?

Ein Durchschnittsraucher „verbraucht“ alle 3 Monate einen Tropenbaum.

Wer täglich eine Packung Zigaretten raucht, kippt in einem Jahr etwa eine Tasse Teer in seine Lunge.

Jede Zigarette kostet knapp 6 Minuten Leben.

Rauchen kann bei Männern zu Erektionsstörungen führen.

So genannte leichtere Zigaretten sind weniger schädlich als normale Zigaretten.

Das Wasser in einer Shisha (Wasserpfeife) filtert die Schadstoffe heraus.

Beim Shisha-Rauchen gelangt kein Teer in die Lunge.

Shisha-Rauchen macht süchtig.

Zigarettenrauchen macht schlanker.

Passivrauchen kann bei Kindern die geistige Entwicklung schädigen.

Zwischen Rauchen und Kinderarbeit besteht kein Zusammenhang.

In Deutschland sterben circa 100 Menschen täglich an den Folgen des Rauchens.

Nach der letzten Zigarette dauert es 3 Monate bis der Geruchs- und Geschmackssinn anfangen, sich zu regenerieren.

Beim Passivrauchen erhöht sich das Krebsrisiko nicht.

Die Texte der Ausstellungstafeln „krass“ entstammen:

bei Tafel 1 der Ausstellung „WIR BRAUCHEN NICHT RAUCHEN“ der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V.

bei den Tafeln 2 bis 3 der CD-ROM „Be Smart – Don´t Start“ 2010/2011 des IFT-Nord, Kiel

und bei den Tafeln 4 bis 11 den Broschüren der „rauch-frei“ Kampagne der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Wir möchten der LZG, dem IFT-Nord und der BZgA nochmals für die freundliche Genehmigung der Nutzung der Texte und die gute Zusammenarbeit danken.

7. Quellenverzeichnis

1. Landeszentrale für Gesundheit, Gesund in Bayern (2011-03).Generation Nichtraucher im Kommen?

2. Drogenaffinitätsstudie der BZgA 2011, Tabakkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener 2011

3. Drogenaffinitätsstudie der BZgA 2011, Tabakkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener 2011

4. Drogenaffinitätsstudie der BZgA 2001, Tabakkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener 2001

5. <http://www.rauchfrei-info.de/index.php?id=59>

6. Drogenaffinitätsstudie der BZgA 2011, Cannabiskonsum Jugendlicher und junger Erwachsener 2011

7. Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2008. Verbreitung des Konsums illegaler Drogen. Eine Wiederholungsbefragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln.

8. Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2008. Verbreitung des Tabakkonsums bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. BZgA 2009

9. Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2008. Verbreitung des Konsums illegaler Drogen. Eine Wiederholungsbefragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln.

10. <http://tabak-barthel.de/texte/glossar.html>

11. <http://www.rauchfrei-info.de/index.php?id=365>, Drogenaffinitätsstudie der BZgA 2001, Drogenaffinitätsstudie der BZgA 2011

12. <http://www.rauchfrei-info.de/index.php?id=367>

13. <http://www.rauchfrei-info.de/index.php?id=367>

14. Jugendschutzgesetz, § 10

15. <http://www.rauchfrei-info.de/index.php?id=366>

16. <http://www.rauchfrei-info.de/index.php?id=368>

17. <http://www.rauchfrei-info.de/index.php?id=369>

18. <http://www.sueddeutsche.de/muenchen/muenchen/shisha-cafe-in-muenchen-rauchen-erlaubt-aber-nur-ohne-tabak-1.1030753>

19. Deutsches Krebsforschungszentrum (Hrsg.): Elektrische Zigarette. Heidelberg 2010

20. <http://www.it-recht-kanzlei.de/elektronische-zigarette-arzneimittel.html>

21. <http://www.bag.admin.ch/themen/drogen/00041/00612/00765/index.html?lang=de>

22. <http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-43787178.html>

23. http://www.zigarettenverband.de/de/91/Themen/Produktregulierung_&_Wettbewerb/Werbung

24. <http://www.lzg-bayern.de/be-smart-dont-start.html>

25. http://www.bzga.de/botpresse_158.html

26. <http://www.rauchfrei-info.de/index.php?id=9>

27. <http://www.klasse2000.de/>

28. <http://www.klasse2000.de/>

29. <http://www.klarsicht.bzga.de/>

30. <http://www.lzg-bayern.de/wir-brauchen-nicht-rauchen.html>

31. http://www.helpline-rauchfreiwerden.de/die_helpline/das_projekt/

32. http://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/nichtrauchen/motivation/tid-18426/nichtrauchen-so-erholt-sich-der-koerper_aid_512975.html

Fussnoten

1. Landeszentrale für Gesundheit, Gesund in Bayern (2011-03). Generation Nichtraucher im Kommen?

2. Drogenaffinitätsstudie der BZgA 2011, Tabakkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener 2011

3. Drogenaffinitätsstudie der BZgA 2011, Tabakkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener 2011

4. Drogenaffinitätsstudie der BZgA 2001, Tabakkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener 2001
Drogenaffinitätsstudie der BZgA 2011, Tabakkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener 2011

5. <http://www.rauchfrei-info.de/index.php?id=59>

6. Drogenaffinitätsstudie der BZgA 2011, Cannabiskonsum Jugendlicher und junger Erwachsener 2011

7. Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2008. Verbreitung des Konsums illegaler Drogen. Eine Wiederholungsbefragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln.

8. Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2008. Verbreitung des Tabakkonsums bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. BZgA 2009

9. Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2008. Verbreitung des Konsums illegaler Drogen. Eine Wiederholungsbefragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln.

10. <http://www.rauchfrei-info.de/index.php?id=59>

11. <http://www.rauchfrei-info.de/index.php?id=365>, Drogenaffinitätsstudie der BZgA 2001, Drogenaffinitätsstudie der BZgA 2011

12. <http://www.rauchfrei-info.de/index.php?id=367>

13. <http://www.rauchfrei-info.de/index.php?id=367>

14. Jugendschutzgesetz, § 10

15. <http://www.rauchfrei-info.de/index.php?id=366>

16. <http://www.rauchfrei-info.de/index.php?id=368>

17. <http://www.rauchfrei-info.de/index.php?id=369>

18. <http://www.sueddeutsche.de/muenchen/muenchen/shisha-cafe-in-muenchen-rauchen-erlaubt-aber-nur-ohne-tabak-1.1030753>

19. Deutsches Krebsforschungszentrum (Hrsg.): Elektrische Zigarette. Heidelberg 2010

20. <http://www.it-recht-kanzlei.de/elektronische-zigarette-arzneimittel.html>

21. <http://www.bag.admin.ch/themen/drogen/00041/00612/00765/index.html?lang=de>

22. <http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-43787178.html>

23. http://www.zigarettenverband.de/de/91/Themen/Produktregulierung_&_Wettbewerb/Werbung

24. <http://www.lzg-bayern.de/be-smart-dont-start.html>

25. http://www.bzga.de/botpresse_158.html

26. <http://www.rauchfrei-info.de/index.php?id=9>

27. <http://www.klasse2000.de/>

28. <http://www.klasse2000.de/>

29. <http://www.klarsicht.bzga.de/>

30. <http://www.lzg-bayern.de/wir-brauchen-nicht-rauchen.html>

31. http://www.helpline-rauchfreiwerden.de/die_helpline/das_projekt/

Lehrerinnen und Lehrern hat besonders gut gefallen:

■ Die engagierten Guides, ihr lockerer Umgang mit Schülern und der Medieneinsatz gefallen. Außerdem haben mir die kurzweilige Aufbereitung des Themas, die Gruppenteilung und die Spiele (z. B. Kerzen ausblasen) gefallen. Mir scheint es zudem sinnvoll, dass mit „freundlichen, farbigen, positiven“ Ausstellungselementen gearbeitet wird, anstellen von Abschreckbildern. Lehrkraft, Berufsschule 1, Jahrgangsstufe 12

■ Die lockere Atmosphäre gefallen. Die Ausstellung hat den Schülern Spaß gemacht und sie waren motiviert bei der Sache. Lehrer, Berufsschule 1, Jahrgangsstufe 10

■ Die jungen Dozenten/-innen kommen bei den Schülern an. Lehrer, Berufsschule 1, Jahrgangsstufe 10

■ Das Eingehen auf die Schülerfragen. Lehrer, Berufsschule 1, Jahrgangsstufe 12

■ Dass die Ausstellung schnell das Interesse geweckt hat. Lehrkraft, Berufsschule 1, Jahrgangsstufe 11

■ Die spielerischen Einlagen (Quiz, Pantomime) und die gute Anschaulichkeit (Teerprobe, Putzmittel) gefallen. Lehrerin, Bertolt-Brecht-Schule, 6. Klasse

■ Dass alle Aspekte des Rauchens behandelt wurden. Lehrkraft, Bertolt-Brecht-Schule, 6. Klasse

■ Die sehr anschaulichen und schülernahen Erklärungen. Lehrer, Adam-Kraft Realschule, 7. Klasse

■ Die kleinen Schülergruppen, dadurch konnten die Schüler „echte“ Fragen stellen. Lehrerin, Adam-Kraft Realschule, 6. Klasse

■ Die guten Darstellungen, die guten Schautafeln, die netten und sympathischen Mitarbeiter/-innen. Lehrerin, Adam-Kraft Realschule, 7. Klasse

■ Dass die Gefahr der Wasserpfeife auch genau angesprochen wurde. Lehrerin, Adam-Kraft Realschule, 8. Klasse

■ Die Aktivierung der Schüler bei jeder Station gefallen. Lehrerin, Adam-Kraft Realschule, 8. Klasse

■ Dass die Guides mit den SchülerInnen auf dem Boden sitzen und auf alle Fragen eingehen. Pantomime, Elektrische Zigarette. Lehrer, Förderzentrum 7. Klasse

■ Die sehr interessanten Zusatzinformationen, gute Auswahl an Medien und Aktionen, professionelle Reaktion bei Schülerstörmanöver, gutes Zeitmanagement. Lehrerin, Förderzentrum 7. Klasse

■ Die Pfiffige Idee: Buttons machen, bleibt sicher assoziativ im Gedächtnis hängen. Lehrer, Förderzentrum 7. Klasse

■ Dass die Betreuerinnen einen optimalen Zugang zur Gruppe hergestellt haben. Lehrer Mittelschule, 8. Klasse

■ Die Aktivitäten, aktive Mitgestaltung durch Schüler. Lehrerin, Mittelschule 8. Klasse

■ Die altersgerechte Aufteilung, nicht mit dem moralischen Zeigefinger. Lehrer, Mittelschule 8. Klasse



Impressum

Herausgeber:

Stadt Nürnberg
Amt für Kinder, Jugendliche
und Familien – Jugendamt
Dietzstraße 4
90443 Nürnberg
www.jugendamt-nuernberg.de
© 11/2012

Wir danken Frau Katharina Meister für die inhaltliche Zusammenstellung des Begleithefts und Frau Ursula Kindermann für die Entwicklung des Führungskonzepts zur Ausstellung „krass“.

Grafik:

Maja Fischer, www.majagrafik.de

Fotos:

www.fotolia.com

Druck:

Osterchrist
Lübener Str. 6
90471 Nürnberg

1. Auflage November 2012, 800 Stück

**„WAHR ODER NICHT
WAHR, KENNST DU DIE
ANTWORT?“**

