

Ablaufplan für Klassenraumseminare
Stand: 2011-2012

Für Schulen der Bundesrepublik Deutschland

Seminardauer: 45 Minuten

**Durchführung eines AGT Klassenraumseminars**

* Bitte vollständig durchlesen bevor Ihr in die Klasse tretet.
* Tretet nah an die Schüler heran und sprecht *mit* Ihnen anstatt auf sie einzureden.
* Redet laut und langsam. Wenn Ihr schIecht zu verstehen seid, verlieren die Schüler schnell das Interesse.
* Unterhaltet euch mit eurem Partner. Geht locker miteinander und mit den Schülern um, damit es sich nicht wie eine Vorlesung anhört. Improvisiert und gebt dem Seminar euren individuellen Stil – Ihr braucht diesen Ablauplan nicht Wort für Wort nachzusprechen.
* Bezieht die Schüler so viel wie möglich ein. Verwendet möglichst oft Ihre Namen.
* Hört den Schülern zu und ermutigt sie mitzumachen.
* Stellt die Aufmerksamkeit nach Gruppenphasen wieder her.
* Falls Ihr etwas an die Tafel schreibt, schreibt es groß.
* Vergesst nicht euch dabei zu entspannen und Spaß zu haben!

**FALLS DIE ZEIT KNAPP WIRD:**

**\*BEHANDELT DIE INHALTE AUS DEN ROTEN BOXEN – SIE TAUCHEN IN DER UMFRAGE AUF!**

**\*MACHT AUF JEDEN FALL DIE STROHHALM ÜBUNG – SIE MACHT DEN SCHÜLERN SPAß!**

Jeder Teil der Unterrichtsstunde ist fair zwischen Partner 1 und 2 aufgeteilt. Hier seht Ihr die Symbole für Partner 1, Partner 2 und beide Partner zusammen. Dies ist ein Vorschlag, wie Ihr die Stunde aufteilen könnt. Es muss nicht exakt so erfolgen. Wenn Ihr bspw. aus finanziellen Gründen nicht alle Materialien habt, improvisiert oder streicht Punkte. Denkt daran, alle vorhandenen Materialien mitzunehmen (auf der letzten Seite aufgelistet). Dieser Ablaufplan ist lediglich eineEmpfehlung,wie Ihr die Stunde gestalten könntet.

* **Partner Eins**

****

* **Partner Zwei**
* **Beide Partner zusammen**

**Wichtig:** Falls ein Abschnitt so eingeteilt ist, dass Partner 1 die Diskussion leiten soll, kann Partner 2 trotzdem partizipieren und auch Fragen beantworten. Diese Stunde ist als Partnerarbeit zu verstehen. Die Aufteilung ist nur erfolgt, damit jeder von euch einen neuen Abschnitt initiieren kann und so den interaktiven Dialog beginnen kann.

**Optional:** Bevor Ihr mit dem Seminar beginnt, weist die Schüler darauf hin **sich zu melden, bevor** sie Fragen beantworten. Dies hilft den Schülern besser zuzuhören und sich Zeit zum Nachdenken für Ihre Antworten zu nehmen. Dadurch wird auch für euch die Stunde angenehmer. Stellt aber bitte sicher, dass JEDER ermutigt ist mitzumachen!

**Start des Ablaufplans für die Stunde**

**Einleitung:**

Stellt euch als Medizinstudenten euer Heimatuniversität vor. Ihr könnt zusätzlich eure Namen an die Tafel schreiben. Gebt bekannt, dass Ihr Mitglieder von **AGT** seid, was für Aufklärung gegen Tabak steht. Teilt Ihnen euer Ziel des Tages mit:

* **Ziel:** Wichtige Informationen über Tabak mitteilen, damit die Schüler das Wissen erhalten, um eigene gut durchdachte Entscheidungen in Bezug auf Tabak zu treffen.

**Kurze Eröffnungsphase:** (Die Schüler sollten es ruhig durchführen)

* Steht auf, wenn Ihr einen Großeltern- oder Elternteil habt, der Tabak raucht.
* Berührt mit dem Finger eure Nase, falls Ihr Geschwister habt, die Tabak rauchen.
* Klopft euch auf die linke Schulter, wenn euch je Tabak angeboten wurde.
* Streckt eure Zunge heraus und schnipst mit den Fingern falls Ihr nach Rauch stinkende Klamotten nicht mögt!

(Wie wir an euren Antworten klar sehen können ist Tabak fast allen hier present und dass er selbst in eurem Alter schon das Leben beeinflusst. Deshalb möchten wir uns heute damit näher auseinandersetzen!)

Frage: **Was denkt Ihr, wie viel Prozent aller Raucher in Deutschland das Rauchen anfangen, wenn sie jung sind?**

90 %! Das heißt, 9 von 10 Rauchern haben mit dem Rauchen angefangen, als sie ungefähr in eurem Alter waren. Ungefähr ein Drittel aller jungen Raucher wird schließlich durch eine Krankheit sterben, die durch Tabakkonsum ausgelöst wurde.

Fragt: **Wie viele Jugendliche werden heute ihre erste Zigarette rauchen?**

Jeden Tag probieren weltweit über 6000 Jugendliche zwischen 13 und 19 Jahren ihre erste Zigarette. Deswegen sind wir heute hier! Wir wollen nicht, dass irgendjemand von euch in dieser Statistik auftaucht!

**START-Fragebögen**

Gebt klare Anweisungen (siehe unten), wenn Ihr die START-Fragebögen austeilt. Wiederholt die Anweisungen mehrere Male, während die Teilnehmer arbeiten. Erlaubt nicht mehr als 5 Minuten für diese Übung und sorgt dafür, dass sie bei der Stange bleiben. Sammelt die Fragebögen ein, sobald die Teilnehmer fertig sind, so dass Ihr weitermachen könnt. Instruktionen:

* **Schreibt euren Namen NICHT auf die Fragebögen.**
* **Beantwortet JEDE Frage. Wenn Ihr die Antwort nicht wisst, ratet.**
* **Dies ist KEIN Quiz und Ihr werdet nicht benotet. Es hilft uns nur, AGT jedes Jahr besser zu machen.**
* **Schreibt keine Kommentare. Ihr könnt diese auf den abschließenden Fragebogen schreiben.**
* **Wir werden die Fragebögen einsammeln, wenn Ihr fertig seid.**

*Diskussionsthemen*

*Denkt daran, dass diese Themen nicht klar umrissen sind – versucht, sie auf die wichtigsten Punkte herunter zu brechen, so dass die Schüler in der Lage sind, alles was Ihr präsentiert, zu verstehen. Es ist okay, wenn Ihr Dinge wiederholt, und es hilft deinem Partner oft, Dinge, die du gesagt hast, noch einmal neu zu formulieren, oder diese zu vertiefen. Ihr braucht die Antworten nicht exakt so zu geben, wie sie hier formuliert sind, aber stellt sicher, dass Ihr das Wesentliche vermitteln könnt.*



*1. Sucht und schädliche Substanzen*

Frage: **Was ist „Sucht“? Kennt Ihr ein Beispiel für eine „Sucht“?**

* „Sucht“ bedeutet, von etwas abhängig zu sein. Wenn Ihr von etwas abhängig seid, hat dieses Etwas Kontrolle über euch, gibt euch das Gefühl, dass Ihr nicht ohne es leben könnt und dass es unmöglich ist, damit aufzuhören. (Beispiel: Einige von euch sind vielleicht süchtig nach Videospielen oder Facebook?)

Frage: **Was ist die Substanz in Zigaretten, die süchtig macht?**

Die suchtauslösende Substanz ist Nikotin.

* Nikotin ist suchtauslösender als Heroin, Kokain oder Alkohol
* Tabakhersteller manipulieren den Nikotingehalt, damit Raucher süchtig bleiben.

Frage: **Was ist noch in Zigaretten enthalten?**

* Es gibt mehr als 4000 verschiedene chemische Komponenten in Zigarettenrauch.
* Es gibt über 90 bekannte menschliche *Karzinogene* in Zigarettenrauch – Chemikalien, die Krebs erzeugen.

Wenn Ihr die verschiedenen Produkte zum Zeigen aus dem Behälter holt, macht deutlich, dass einige der in diesen Produkten verwendeten Chemikalien ebenfalls in Zigaretten enthalten sind. Aber vermittelt nicht den Eindruck, Mückenspray sei als Ganzes in Zigaretten zu finden. Einige Beispiele:

* *Benzol* und *Arsen* sind Gifte
* *Formaldehyd* konserviert tote Dinge
* *Blausäure* wird in Rattengift verwendet
* *Toluol* wird in Dynamit und Benzin gefunden
* *Harnstoff* ist ein anderer Stoff, der in Zigaretten gefunden wird – und außerdem in Schweiß und Urin!
* *„Teer“* wird beim Bau von Straßen verwendet; eine Person, die eine Schachtel Zigaretten pro Tag raucht, inhaliert jedes Jahr eine Tasse Teer. Der Teer überzieht die Lunge und führt dazu, dass es richtig schwierig wird, zu atmen.
* *Andere Chemikalien:* Parfum, Dynamit, Pestizide und Chemikalien in Batterien.

Frage: **Würdet Ihr jeden Morgen etwas Mückenspray auf euer Müsli sprayen?**

* Natürlich nicht! Also, Zigaretten zu rauchen ist eigentlich genau dasselbe – Ihr führt eurem Körper immer ein bisschen von sehr gefährlichen Chemikalien zu. Nach einiger Zeit können sich die Substanzen in eurem Körper ansammeln und einige sehr schlimme Krankheiten verursachen. Übrigens: **Shisharauch** enthält zusätzlich eine noch höhere Nikotindosis und giftige Begleitstoffe!

*2. Einflüsse des Rauchens auf den Körper*

Legt die Körperskizze auf den Overheadprojektor und teilt die Anatomie Organlernkarten an einzelne Schüler aus (bspw. von Sobotta). Ruft einzelne Organe aus und bittet die Schüler, sich zu melden. Ermutigt die Schüler, selber zu tippen, wie sich Rauchen auf ihre Organe auswirken könnte (andere dürfen helfen). Gebt ergänzende Erklärungen ab, während Ihr die Organkarten einzeln wieder einsammelt, lobt die Schüler und schreibt die Lösung auf die Körperskizze (Partner). Die Organe des Gastrointestinaltrakts werden alle zusammen wieder eingesammelt, da in allen Fällen Krebs entstehen kann.

* *Falls die Zeit knapp wird, verzichtet auf das Austeilen der Karten.*

Frage: **Was passiert mit eurem Körper wenn Ihr Tabak raucht?**

Lasst erst den betreffenden Schüler für “sein” Organ raten, dann Hilfe zulassen und ggf. Selber ergänzen:

* Zeigt auf die Lokalisation auf der Körperskizze, wenn Ihr das entsprechende Organ aufruft.
* “Wer von euch hat die Lunge auf seiner Karte?“
* „Kannst du dir vorstellen, wie Rauchen sich auf die Augen (Beispiel) auswirken kann?“

*Gehirn*: Schlaganfall

*Augen*: Blindheit (Makuladegeneration)

*Nase*: Verlust des Geruchssinns

*Mund*: Gelbe Zähne, schlechter Atem, Geschmacksverlust, Krebs

*Kehlkopf*: Krebs (evtl. über Kehlkopfentfernung sprechen)

*Herz*: Zahlreiche Herzkrankheiten (Insuffizienz, Infarkt..)

*Lunge*: Asthma, Emphysem, Krebs

*Magen*, *Pankreas*, *Leber*, *Gallenblase*, *Darm*, *etc*.: Krebs

*Insgesamt*: Stinkende Kleidung, gefärbte Finger, faltige Haut

* *Zusammengefasst*: Zigaretten sind so giftig, dass die enthaltenen Chemikalien durch euer ganzes Atmungssystem wandern, durch euer Herzkreislaufsystem und durch euren kompletten Verdauungstrakt und auf diesem Weg jedes Organ mitschädigen. Lasst uns beispielsweise einmal kurz über Blasenkrebs sprechen.

Frage: **Was macht eure Blase?**

Sie speichert euren Urin, bis Ihr auf die Toilette geht. Was glaubt Ihr passiert, wenn Ihr Blasenkrebs bekommt? In vielen Fällen muss die Blase entfernt werden. Dann habt Ihr kein Organ mehr, das euren Urin speichert und zurückhält. In diesen Fällen ersetzen Ärzte die Blase mit einem Gummischlauch und einer außen angebrachten Urinbeutel (Katheter). Richtig, Ihr müsst dann leider permanent euren Urinbeutel mit euch herumtragen.

(Hole jetzt den Urinkatheterbeutel heraus und zeige demonstrativ, wie auffällig das aussieht.)

Es gibt Krankheiten, die von den Betroffenen kaum vermieden werden können, auch wenn sie sehr ungern einen solchen Beutel mit sich herumtragen. Aber *Ihr könnt es vermeiden* Blasenkrebs vom Rauchen zu bekommen, indem Ihr einfach nicht Raucht!

Manche der Wirkungen sind einfach nur unangenehm, wie beispielsweise Falten oder gelbe Zähne. Aber andere Wirkungen von Tabak können euch so krank machen, dass sie starken Einfluss auf euer Leben nehmen oder euch sogar töten.

**Zigaretten rauchen ist sogar die Nummer eins der vermeidbaren Todesursachen** in Deutschland.

Frage: **Wieviele Minuten eures Lebens kostet euch eine Zigarette im Durchschnitt?**

6 Minuten. Wenn Ihr also ein Päckchen mit 20 Zigaretten raucht, ist man bei 120 Minuten (2 h)!

Wenn Ihr also ein Jahr lang jeden Tag ein Päckchen raucht, kostet euch das jeweils einen Monat eures Lebens.

**Lungenmodelle**:

* *NICHT durchgeben lassen.*
* Ein Partner kann durch den Klassenraum gehen und sie den Schülern zeigen.
* Die gesunde Lunge demonstriert den Schülern gut den reichlich verfügbaren Raum für den Gasaustausch. Vom Bronchus, über die einzelnen Äste, bis him zu den kleinen Alveolen.
* Das grau/schwarze Modell demonstriert die Schäden durch Tabakrauch. Zeige den Schülern, wie eine kranke Lunge aussieht und weise dabei auf die verschiedenen Beschädigungen hin (weniger Raum für den Gasaustausch, Teerablagerungen, evtl. Karzinome).

**Strohhalmübung**: (Unbedingt durchführen und die Schüler unterstützen/anfeuern/motivieren!).

* Ein Partner teilt die Strohhalme aus, während der andere Partner oder der Lehrer erste Anweisungen gibt.
* Für Asthmapatienten oder anders beeinträchtigte Schüler, weise auf die ***freiwillige Übung*** am Ende hin:
	+ **Lasst die Schüler aufstehen und kurze 1-2 Minutenübungen machen:**
		- *15 “Hampelmänner”: (Alle zählen zusammen runter)*
		- *Fersenkicks für 15 Sekunden („Sich selbst in den Hintern treten“)*
		- *Knie abwechselnd anheben für 15 Sekunden*
		- *Fallen lassen und fünf Liegestütze machen (wenn zu kaputt, Standlaufen)*
		- *Zum Schluss mit einem sehr schnellen Laufen auf der Stelle abschließen.*
* Ruft den Schülern ermutigend zeitliche Updates zu, damit sie dabei bleiben. Je mehr die Schüler sich anstrengen, desto besser funktioniert diese Übung. Beide Partner sollten die Übung mitgestalten.
* Sobald *die Übungen abgeschlossen sind*, lasst die Schüler durch die Strohhalme atmen, wobei sie Ihre Nase zuhalten müssen, keine Tricks! *Sagt den Schülern, dass sie aufhören sollen, wenn es zu anstrengend wird.*

Frage: **War es schwer zu Atmen?**

* Ja! Für Raucher, die durch Zigaretten Ihre Lunge beschädigt haben, müssen die ganze Zeit so schwer atmen. So fühlt sich das an!
* Stellt euch vor, Ihr müsstet so schwer nach Atem ringen, wenn Ihr einfach nur auf dem Sofa sitzt und Fernseher guckt.
* Denkt Ihr man könnte dann noch irgendeinen Sport machen? Nein!

**Schnelle interaktive Fragen für die Schüler:**

* Bitte alle mal die Aufstehen, die in einer Band, einem Chor sind oder irgendein Instrument spielen, das mit der Atmung zusammenhängt.
* Steht auf wenn Ihr Sport treibt: Fußball, Basketball, Schwimmen, Tennis, Badminton etc.
* Für alle die grad aufgestanden sind, glaubt Ihr Rauchen hilft euch bei diesen Hobbies?
	+ *Sicher nicht! Rauchen würde euch das Atmen erschweren. Eure Karriere als erfolgreicher Sportler oder berühmte Musikerin könnt Ihr dann vergessen.*

*3. Kosten*

Bitte einen freiwilligen Schüler, der gut in Mathe ist, nach vorne an zu kommen und die Rechnung auf die Tafel zu schreiben. Gemeinsam mit der Klasse werdet Ihr ihn dabei unterstützen. (Wenn die Zeit knapp wird, überspringe die eine Schachtel am Tag Jahreskostenrechnung (1680 Euro pro Jahr) und was sie sich davon kaufen könnten).

Frage: **Wie teuer ist eine Packung Zigaretten?**

* Normalerweise bekommt man viele verschiedene Antworten. Suche dir eine Treffende aus.

5 Euro sind ungefähr der durchschnittliche Preis.

* Dann fange an es durchzurechnen. Wie teuer ware es:
	+ Eine Packung pro Tag für eine Woche zu rauchen? 5 €/Tag x 7 Tage = 35 €
	+ Eine Packung pro Tag für einen Monat zu rauchen? 35 €/ Woche x 4 Wochen = 140 €
	+ Eine Packung am Tag für ein Jahr zu rauchen? 140 €/Monat x 12 Monate = 1680 €

Frage: **Was könnte man mit 1680 Euro kaufen?**

* Ihnen wird sicherlich viel einfallen. (Ihr könnt helfen!)
	+ iPhone, iPad, Laptop, Fahrrad, Urlaub in Hawaii etc.

*4. Jugendliche als Zielgruppe*

383 Menschen in Deutschland sterben jeden Tag an den Folgen des Rauchens. Also über **140.000 Menschen** im Jahr, allein in Deutschland! Mit Ihrer Werbung versuchen die Tabakfirmen jüngere Erwachsene anzusprechen, um einen Ersatz für die älteren Kunden zu haben, die bereits gestorben sind. Wenn sie es schaffen, euch jung als Kunden zu gewinnen sind die Chancen sehr hoch, dass Ihr euer Leben lang Kunden bleibt!

Frage: **Wie versuchen sie junge Leute zum Rauchen zu bringen?**

* Man sieht SchauspielerInnen in Filmen rauchen. Die meisten von Ihnen rauchen eigentlich garnicht - sondern tun nur so, um Extrageld von den Tabakfirmen zu bekommen!
* Selbst manche Süßigkeiten ähneln Tabakprodukten – zum Beispiel Kaugummizigaretten (zeigt die mitgebrachte Packung den Schülern).

*5. Passivrauchen*

Frage: **Was ist Passivrauchen?**

* Passivrauchen heißt, dass man den Rauch von einer anderen rauchenden Person einatmet.

Frage: **Was sind die Nebenwirkungen von Passivrauchen?**

* Obwohl viele Leute dies denken, beschützt der Filter der Zigarette den Raucher nicht vor krebserregenden Chemikalien.
* In Deutschland sterben jedes Jahr etwa **3000 Menschen** an durch Passivrauchen ausgelösten Krankheiten. Das sind Menschen, die selber nie geraucht haben! Grade deswegen sind viele öffentliche Plätze zu rauchfreien Zonen gemacht worden (Busse, Flugzeuge, Restaurants etc.!) Dies wurde gemacht um Leute zu beschützen, die sich gegen das Rauchen entschieden haben. Raucher schaden also auch allen, die Ihnen nur beim Rauchen Gesellschaft leisten.
* Kinder deren Eltern rauchen haben daher ein höheres Risiko krank zu werden! (Krankheiten wie: Asthma, Bronchitis, Lungenentzündungen, Ohrentzündungen, etc.)

***\*Wenn euch noch weniger als 10 Minuten bleiben, sollte ein Partner schonmal die Stifte, Taschen und Mappen austeilen.\****

*6. Fazit*

Frage: **Nachdem Ihr nun gelernt habt, wie schlecht Tabakkonsum wirklich ist, warum gibt es immernoch Leute die rauchen?**

* Weil sie denken es sieht cool aus / weil sie irgendwo dazugehören wollen, Mitläufer sind.
* Weil es zur Gewohnheit wurde, wie Fingernägel kauen.
* Weil sie denken es entspannt und hilft mit Stress besser klar zu kommen.

Frage: **Was sind gesunde Möglichkeiten um mit Stress in eurem Leben umzugehen?**

* Sport, spazieren/joggen gehen, ein Instrument spielen, lesen, mit Freunden Zeit verbringen

*7. Fragen:*

* Ermutigt die Schüler während der Präsentation Fragen zu stellen. Nachdem Ihr alle Themen durchgearbeitet habt, fragt sie erneut, ob es Fragen gibt. Tut beim Beantworten der Fragen euer bestes (der Abschnitt „Tabakfakten zur Vorbereitung“ ganz unten kann dabei helfen).

**Abschließende Fragebögen**

Wenn Ihr noch ungefähr 5 Minuten Zeit habt, beendet die Diskussionen und teilt die Bögen aus. Beantwortet dabei keine Fragen! Wir wollen herausfinden, was behalten wird. Gebt klare Anweisungen:

* **NICHT den Namen auf die Fragebögen schreiben.**
* **JEDE Frage beantworten. Wir sind alle heute durchgegangen. Im Zweifelsfall, ratet.**
* **Das ist kein Test und es gibt keine Noten. Es hilft uns nur unser Programm zu verbessern.**
* **Wir werden die Fragebögen einsammeln wenn Ihr fertig seid.**
* **Bitte schreibt jeden guten oder schlechten Kommentar über das Seminar heute auf.**
* Verteilt die Give-Aways, während die Studenten den Fragebogen ausfüllen (T-Shirts, Stifte, Collegeblöcke usw., je nachdem wie weit euer lokales Programm ist).
* Während Ihr verteilt, erzählt den Schülern von dem **Collegeblockcoverkontest**. Begeistert sie dafür!
	+ Jeder Siebtklässler (der AGT betreuten Schulen) in der Stadt XY (wo auch immer Ihr seid) bekommt einen Collegeblock mit dem Coverbild des Gewinners, wenn ein Schüler der Stadt gewinnt!
	+ Die Klasse des Gewinners bekommt eine Pizza Party spendiert und der Gewinner erhält einen besonderen Preis! (bspw. Drei Tickets in den Heidepark Soltau, je nach finanz. Status)
	+ **Die Teilnahmeformulare sollten dem Lehrer gegeben werden.**

Danke den Schülern für Ihre Aufmerksamkeit und Mitarbeit. Erinnert sie daran, offen für Rauchfreiheit einzutreten / oder “zu zeigen, was von Tabak zu halten ist!” Geht sicher, dass Ihr alle mitgebrachten Materialien wieder zurück in den AGT Karton legt (inklusive der Fragebögen).

**Vielen Dank für eure Hilfe!**

***Optionale Übung für Schüler, die nicht aufstehen können: (Oder macht dies, wenn Zeit über ist)***

* + Lasst die Schüler tief einatmen.
	+ Dann NUR halb ausatmen.
	+ Dann wieder soviel wie möglich einatmen.
	+ Dann nur halb oder ganz wenig ausatmen lassen.
	+ Wenn möglich, wiederhole das Ganze 1-2 mal.
	+ Irgendwann müssen die Schüler ganz ausatmen, da zuviel CO2 und zu wenig O2 in Ihrem Körper ist.
	+ Erklärt: So fühlt es sich an ein Emphysem zu haben, was chronische Raucher typischerweise mit der Zeit bekommen. Emphysempatienten haben Schwierigkeiten auszuatmen und werden die eingeatmete Luft nicht ganz wieder los.

**Tabakfakten zur Vorbereitung**

**Alle 6,5 Sekunden** stirbt jemand weltweit an einer durch Rauchen verursachten Krankheit.

In Deutschland töten Tabakprodukte mehr Menschen als Autounfälle, Mord, AIDS, Drogen und Feuer zusammen.

**Wer erfand die Zigarette?** Antike Gesellschaften wie die Mayas und die Azteken rauchten Zigaretten. Es gibt sie schon sehr, sehr lange.

**Was ist ein Emphysem?** Ein Emphysem ist eine Lungenkrankheit, bei der die Wände zwischen den Luftsäcken durchbrechen. Das heißt, es gibt weniger Luftsäcke, sodass weniger Sauerstoff durch die Lungen und ins Blut kommen kann. Das macht Atmen sehr schwierig. Einige Leute mit einem Emphysem müssen eine Sauerstoffmaske tragen, damit sie atmen können.

**Warum kriegen Raucher “Raucherhusten”?** Die Chemikalien in Zigaretten beschädigen und irritieren die Lungen. Die Lungen versuchen damit fertig zu werden, indem sie z.B. einen dickflüssigeren Schleim absondern. Der Raucher muss dann zusätzlich zu dem Teer und den anderen Chemikalien des Zigarettenrauchs diesen dickflüssigen Schleim „abhusten“.

**Sind Zigarren auch gefährlich?** Sie enthalten süchtigmachende Substanzen und gefährliche Chemikalien, genau wie Zigaretten.

**Und wenn ich den Rauch nicht inhaliere?** Du atmest trotzdem den gefährlichen und tödlichen Rauch ein, der in der Luft ist.

**Sind Mentolzigaretten gesünder?** Nein.

**Ist das Rauchen von Shishas *(Wasserpfeifen)* oder Marijuana ebenfalls so gefährlich wie Zigaretten zu rauchen?** Ja, aber hier reden wir nur über Tabak.

**Was macht deine Zähne gelb?** Teer und andere Tabakbegleitstoffe.

**Wie viel Geld geben Tabakfirmen für Werbung aus?** Jeden Tag gibt die Tabakindustrie in den USA fast 36 Mio. Dollar für Werbung und das Fördern von Rauchen aus. Das sind 13 Milliarden Dollar im Jahr!

**Warum packen die Tabakfirmen all diese Giftstoffe in die Zigaretten?**

1) Die Zigarette muss brennen, und diese Chemikalien sind brennbar; und 2) Diese Chemikalien sind billig, und obwohl auch andere (möglicherweise gesündere) Chemikalien brennen würden, bedeutet das Verwenden von diesen Chemikalien den größtmöglichen Profit für die Tabakfirmen. Die Zusatzstoffe (Vanille, Kakao und andere Aromen) ermöglichen sogar Kindern das Rauchen und erleichtern den Einstieg.

**Wenn Rauchen so gefährlich ist, warum kann die Regierung es dann nicht einfach für illegal erklären?** Unsere Regierung erlaubt es jedem Erwachsenen seine eigenen freien Entscheidungen zu treffen, auch wenn einige dieser Entscheidungen nicht besondern klug oder gesund sind.

*Wenn dir noch etwas anderes einfällt, das wir zu dieser Liste hinzufügen sollten, oder wenn du etwas gefragt wirst, wozu du keine Antwort weißt, teile uns das bitte mit, damit wir diese Information hier ergänzen können.*

*Hauptquelle :* [*www.thetruth.com/facts*](http://www.thetruth.com/facts)

**Materialienliste** :

|  |  |
| --- | --- |
| Fragebögen (siehe rauchmedizin.de)Elternbriefe (siehe rauchmedizin.de)Give-Aways (soweit vorhanden)Körperskizze (auf OHP Folie drucken, siehe rauchmedizin.de)roter und schwarzer TransparentmarkerStrohhalme für jeden SchülerTeer – Einmachglas mit dunklem Sirup (Demo)Mückenspray | Modelle von gesunder/kranker Lunge (alternativ: Bilder)RattengiftMeister PropperKleidung mit Abgasruß KaugummizigarettenUrinkatheterbeutel |