

Rauchen

1. Kapitel: Wie cool ist Rauchen?

Das ist Little Joe. Joe findet sich cool. Was Joe nicht ahnt ist, dass sein Getue lächerlich wirkt und er eklig nach Rauch stinkt.

Dass seine Finger und Zähne gelb vom Rauchen werden,
Und dass er in seinem coolen Raucherversteck gerade verpasst, wie
sich sein Schwarm Bini mit Kai ins Kino verabredet.

Pech gehabt, Joe.

Die erste Zigarette hat wohl noch niemandem geschmeckt. Der Qualm
im Mund ist unangenehm, es kratzt und man muss husten, ...

... oft wird einem davon schlecht oder man bekommt Durchfall.

Alle diese Empfindungen und Eindrücke sind unangenehm und der
Körper wehrt sich dagegen.

Die natürliche Reaktion von jedem ist: Lass das – es tut mir nicht gut.

Ginge es nach dieser Erfahrung gäbe es keine Raucher.

Dennoch haben etliche Jugendliche schon mal eine Zigarette probiert.

Die erste macht auch noch keinen zum Raucher.

Wenn du das Rauchen nach wenigen Zigaretten aber nicht einstellst,
wirst du ziemlich sicher zum Raucher. Vom gelegentlichen Rauchen
zum Gewohnheitsraucher ist es ein kurzer Schritt.

Und auf die Gewohnheit folgt todsicher die Abhängigkeit.

Aber was ist so attraktiv am Rauchen, dass junge Menschen über
Generationen immer wieder zur Zigarette greifen?

Die Antworten auf diese Frage sind immer gleich:

- aus Neugier,
- weil ältere Freunde rauchen,
- um dazuzugehören,
- um sich erwachsener zu fühlen,
- weil es cool ist.

Doch trotz aller Bemühungen der Werbung der Tabakindustrie hat das
Rauchen unter jungen Menschen an Attraktivität verloren.

Cool fühlen und cool sein, sind auch zwei Paar Stiefel...

Rauchen ist ja sooo coool!

2. Kapitel: Rauchen macht süchtig und ist ungesund

Gesundheit Joe, diesen Wunsch wirst du mit den Jahren auch noch gut gebrauchen können!

Raucher wissen, dass Rauch stinkt, dass sie andere stören und deren Gesundheit und ihr eigenes Leben gefährden.

Jeder halbwegs intelligente Mensch muss sich fragen, weshalb Raucher dann rauchen?

Bei Befragungen antworteten 13- bis 16 Jährige auf die Frage weshalb sie Rauchen ...

... weil es cool sei und die Freunde auch rauchen.

Nur ganz wenige diesen Alters sagten aus Gewohnheit oder weil sie süchtig sind. Bei den 17- bis 19- jährigen ...

... hingegen sind die häufige Antworten bereits Gewohnheit und Sucht. Es ist also ein kurzer Weg vom scheinbar coolen Gefühl dazu zu gehören bis zur lästigen Abhängigkeit.

Doch was macht süchtig an einer Zigarette.

Rund 4000 chemische Stoffe sind im Rauch einer Zigarette, darunter zahlreiche giftige Gase und Säuren.

Neben Reizgasen wie Ammoniak zählen zu den wichtigsten Inhaltsstoffen des Zigarettenrauchs:

- Kohlenstoffmonoxid
- Teer
- und Nikotin

Kohlenmonoxid mindert die Sauerstoffversorgung im Körper. Organe werden schlechter durchblutet und der Blutdruck steigt.

Teer enthält Kohlenwasserstoffe und ist definitiv krebserregend.

Atemwege und Lungen werden geschädigt, Krebs entsteht.

Nikotin verengt die Blutgefäße und macht vor allem abhängig. Der Körper verlangt so nach Nikotin und somit nach der nächsten Zigarette.

Manche kommen vom Rauchen überhaupt nicht mehr los – bis zum bitteren Ende.

Rauchen schadet und zerstört den Körper auf vielfache Weise. Die gesundheitlichen Folgen des Rauchens sind im negativsten Sinne vielfältig.

Aber Süchtige handeln nicht logisch.

Dein einzig sicherer Schutz vor einer typischen Raucherkarriere ist, nein

zu sagen.

Und eines ist hier sicher: Wer zuletzt lacht, lacht am Besten.

3. Kapitel: Rauchen tötet!

Für Joe ist rauchen gesund, weil er meint, dass es schlank macht. Schlank irgendwann schon und das ganz schön dauerhaft.

Überall in der Europäischen Union findest du Warnhinweise auf den Zigarettenpackungen über die schlimme Wirkung des Rauchens. Du solltest sie ernst nehmen.

In Brasilien beispielsweise werden dir die Folgen des Rauchens mit Fotos von Erkrankten deutlich vor Augen geführt.

Ihr kennt einige schädliche Inhaltsstoffe des Zigarettenrauches bereits:

- Nikotin
- Kohlenstoffmonoxid
- und Teer.

Nikotin macht süchtig und führt in die Abhängigkeit. Teer ist krebserregend.

Nikotin verengt die Blutgefäße

Kohlenstoffmonoxid blockiert die roten Blutkörperchen

Teer verklebt die Atemwege.

All dies führt zu einer verminderten Sauerstoffversorgung des Körpers.

Eine verminderte Sauerstoffversorgung führt zu:

- Durchblutungsstörungen und Bluthochdruck
- Allgemeinem Leistungsabfall und bei Männern zu Potenzproblemen
- Herzrhythmusstörungen und Herzinfarkt
- Raucherbein
- Bronchitis und Blähung der Lungenbläschen

Akut gefährlich für Herz und Kreislauf von Mädchen und Frauen ist die Kombination von Rauchen und der Einnahme der Antibaby-Pille.

Später aufzuhören nützt nichts, weil du schon bleibende Schäden haben kannst oder chronisch erkrankt bist. Das heißt, du kannst beispielsweise viele Jahre völlig beschwerdefrei Rauchen und ...

... obwohl du aufgehört hast, tödlich daran erkranken. Typische Raucherkrankheiten, die tödlich enden können sind Krebs und Gefäßerkrankungen.

Es gibt eine einfache Regel: Je eher du damit wieder aufhörst, umso geringer ist dein Risiko.

Nicht mit dem Rauchen anzufangen bleibt jedoch der sicherste Weg. Gefäßerkrankungen führen häufig zu einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall. Die Folge ist oft Arbeitsunfähigkeit oder die Betroffenen werden sogar zum Pflegefall oder sterben direkt daran.

Das so genannte Raucherbein ist das schlecht durchblutete Bein. Gewebe stirbt langsam ab und beginnt zu faulen. Bevor ein Patient deswegen an Blutvergiftung stirbt, wird das Bein amputiert.

Das größte Risiko für Raucher ist jedoch der Krebs.

Die Therapien sind Operationen bei denen erkranktes Gewebe oder beispielsweise der ganze Kehlkopf entfernt wird und die Strahlen- und Chemotherapien mit schlimmsten Nebenwirkungen.

Heilung ist nicht garantiert. Oft verliert der Patient nach vielen Operationen und Therapien dennoch den Kampf gegen den Krebs. Der Tod eines Krebspatienten ist grausam. Die Schmerzen werden so stark, dass der Patient mit dem Betäubungsmittel Morphin in immer höheren Dosen behandelt wird.

Die Bilder von Krebspatienten im Endstadium ersparen wir dir an dieser Stelle. Angehörige beschreiben den Tod in der Regel als Erlösung für die Betroffenen.

Du kannst dir nach diesem Film lachend eine Zigarette anstecken. Das ist nicht sonderlich intelligent, aber deine Sache.

Doch sei dir sicher: Hätten die Erkrankten eine zweite Chance das Rauchen nicht begonnen oder bereits als Jugendlicher wieder damit aufgehört zu haben. Keiner von Ihnen würde ein zweites Mal zum Raucher.

Du hast diese Chance. Du kannst dich frei entscheiden.

4. Kapitel: Rauchen geht alle an

Joe ist 15 Jahre alt. In den nächsten 15 Jahren wird er sich durchschnittlich eine Schachtel Zigaretten am Tag kaufen.

Michael spart sich das Geld mit 5% Zinsen.

Das ist Joe mit 30 Jahren.

Das ist Michael mit 30 und seinem neuen Schlitten. Er hat noch mächtig was übrig, denn er hat gerade 40.000 Euro Sparguthaben locker

gemacht.

Die hat Joe in den letzten 15 Jahren locker verdampft.

Es gibt aktive Raucher ...

und es gibt passive Raucher.

Passivrauchen beeinträchtigt und reizt Schleimhäute, Augen Nase und Hals und kann Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwindel sowie Husten hervorrufen.

Passiv eingeatmeter Rauch enthält die selben schädlichen Inhaltsstoffe wie bei Rauchern und schädigt den passiv Rauchenden.

Das hier ist auch ein Passivraucher.

Schädliche Inhaltsstoffe des Zigarettenrauches gelangen über die Lunge in die Blutbahn der Mutter und werden so auch an das Kind weiter gegeben.

Risiken bei der Schwangerschaft sind

- Fehlgeburt oder
- Missbildungen des Kindes
- sowie eine erhöhte Säuglingssterblichkeitsrate.

Leider haben viele Raucher kein Verständnis dafür, dass sie Mitmenschen mit ihrem Rauch belästigen und gefährden.

Häufig müssen Passivraucher sich bemühen dem Rauch zu entfliehen und Raucher halten es für richtig, dass sich die anderen gefälligst um ihre schadstofffreie Luft selber kümmern müssen.

Erst seit wenigen Jahren gibt es immer mehr Zonen in denen Nichtraucher vor Rauchern geschützt werden.

Öffentliche Gebäude und Bahnhöfe gehören ebenso dazu, wie Nichtraucherbereiche in Restaurants.

Auch immer mehr Schulen werden zu rauchfreien Zonen.

5. Kapitel: Rauchfreie Schule

Joe ist fix und fertig.

Er muss beim Laufen ohnehin schon Verschnaufpausen einlegen.

Und nun muss er auch noch jede Pause in sein Raucherversteck spürten.

Rauchfreie Schule, nennen sie den Mist

Durch Initiative oder unter Mitarbeit von Schülerinnen und Schülern werden immer mehr Schulen zu rauchfreien Zonen.

Dabei werden Maßnahmenkataloge oder Regeln für die Klasse oder die ganze Schule aufgestellt, an die sich alle halten müssen.

Off entwickelt man auch gemeinsam Strafen für den Fall, dass sich jemand nicht an die Regeln hält.

Kindern und Jugendlichen unter 16 Jahren verbietet in Deutschland das Jugendschutzgesetz ohnehin das Rauchen.

Rauchfreie Schule heißt aber mehr als einschränken und verbieten.

Rauchende Schülerinnen und Schüler sollen motiviert werden mit dem Rauchen aufzuhören.

Das geht wie alles am besten gemeinsam in der Gruppe.

Information über das Rauchen, Gespräche und gemeinsame Ziele wie beispielsweise über einen längeren Zeitraum nicht mehr zu rauchen gehören dazu.

Es kann ein super starkes Gefühl sein, wenn man gemeinsam ein so schwieriges Ziel, wie das Rauchen aufzuhören, erreicht.

6. Kapitel: Zusammenfassung

Jugendliche rauchen weil

- Ihre Freunde rauchen und sie dazu gehören wollen,
- sie sich dabei erwachsen fühlen,
- sie glauben, dass sie dabei cool sind

Schädliche Inhaltsstoffe im Zigarettenrauch sind

- Kohlenstoffmonoxid
- Teer
- und Nikotin

Zigarettenrauch verursacht

- Abhängigkeit
- Gefäßerkrankungen
- und Krebs

Erhöhte Risiken beim Rauchen in der Schwangerschaft sind

- Fehlgeburten
- Missbildungen
- und eine erhöhte Säuglingssterblichkeitsrate

Rauchfreie Schule bedeutet gemeinsam

- Regeln aufzustellen
- Sich auf Strafen zu einigen
- Raucher zum Aufhören zu motivieren.