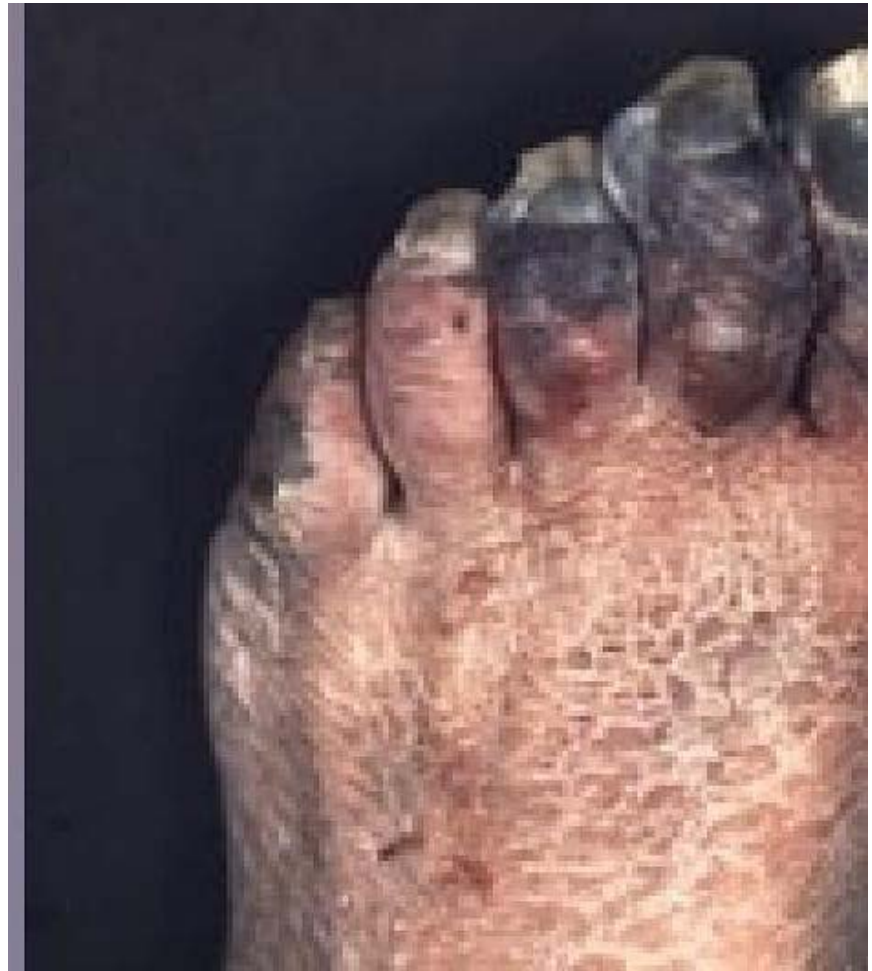


Be smart, don't
start











Krankheiten, die durch Rauchen verursacht werden:

Krebs

- Lunge: Das bekannteste Beispiel, oft als Raucherlunge bezeichnet.
- Mund, Rachen, Kehlkopf und Speiseröhre: Rauchen ist ein Hauptrisikofaktor für diese Krebsarten.
- Bauchspeicheldrüse, Leber, Niere, Harnblase: Das Risiko für diese Krebsarten ist ebenfalls erhöht.
- Brust und Gebärmutterhals: Rauchen spielt auch hier eine Rolle.
- Leukämie: Blutkrebs kann ebenfalls mit Rauchen zusammenhängen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

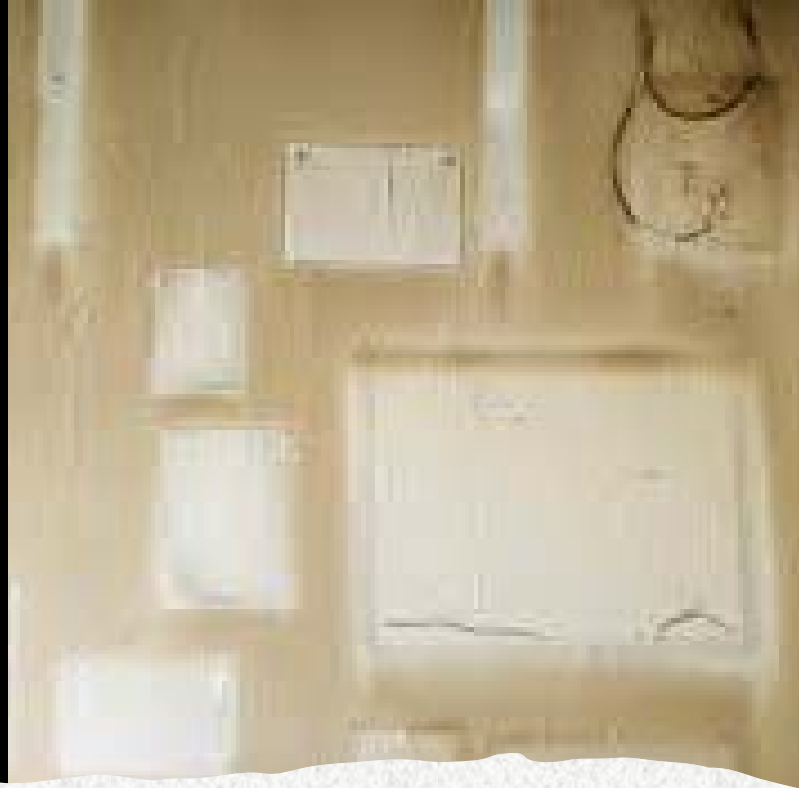
- Herzinfarkt und Schlaganfall, Koronare Herzkrankheit, Bluthochdruck, Erektile Dysfunktion (Impotenz).

Atemwegserkrankungen

- Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD), umgangssprachlich „Raucherlunge“
- Chronischer Husten
- Erhöhte Anfälligkeit für Lungenentzündungen und andere Atemwegsinfektionen
- Asthma

Andere Krankheiten und Folgen

- Zahnprobleme: Parodontitis, Karies, Zahnfleischentzündungen und schlechter Atem
- Immunsystem: Anfälligkeit für Infektionen wie Grippe und Erkältungen
- Stoffwechsel: Erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes
- Augen: Katarakte (Grauer Star)
- Knochen: Osteoporose
- Haut: Vorzeitige Hautalterung und Faltenbildung
- Fruchtbarkeit: Unfruchtbarkeit, besonders bei Männern durch Beeinträchtigung der Spermienqualität



- <https://www.tagesschau.de/wissen/forschung/zigarettenstummel-umweltschaden-100.html>



**Warum rauchen trotzdem so
viele Menschen?**

„Spaß“

cool sein wollen

**erwachsen sein
wollen**



**Warum rauchen trotzdem so
viele Menschen?**

Neugier

dazugehören wollen

„Spaß“

cool sein wollen

**erwachsen sein
wollen**



**Warum rauchen trotzdem so
viele Menschen?**

Neugier

- **Wie schmeckt das?**
- **Muss ich da husten?**
- **Wie fühlt man sich beim Rauchen?**

dazugehören wollen

„Spaß“

Was genau macht da Spaß?
Das Feuerlemachen, das
Zündeln?



Warum rauchen trotzdem so
viele Menschen?

cool sein wollen

erwachsen sein
wollen

Neugier

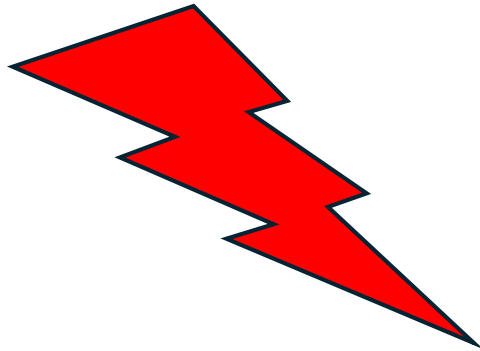
- Wie schmeckt das?
- Muss ich da husten?
- Wie fühlt man sich beim Rauchen?

dazugehören wollen

GRUPPENDRUCK!!!



**Warum rauchen trotzdem so
viele Menschen?**



Problem:

Hat man erst einmal angefangen, ist es sehr schwer, wieder davon loszukommen!!!!



Start 

Ihre Klassen 

Smart am Start!



Der Anmeldeschluss
ist am 15. November.

**BE SMART
DON'T START
2025-26**

WETTBEWERB
FÜR RAUCHFREIE
SCHULKLASSEN



Be Smart – Don't Start ist ein Klassenwettbewerb zur Prävention des Rauchens. Das Programm wird bereits seit über 25 Jahren erfolgreich an Schulen durchgeführt und bestärkt Schülerinnen und Schüler in einem rauchfreien Leben.

Be Smart – Don't Start richtet sich hauptsächlich an die Klassenstufen 6 bis 8. Auch andere Klassenstufen können teilnehmen, wenn die Mehrzahl der Schülerinnen und Schüler nicht raucht.

Rauchfrei sein heißt: Die Klasse sagt „Nein“ zu Zigaretten, E-Zigaretten, Shishas, E-Shishas, Tabak und Nikotin in jeder Form.

Don't Start: Es soll verhindert bzw. hinausgezögert werden, dass Schülerinnen und Schüler mit dem Rauchen anfangen.

Schülerinnen und Schüler, die bereits gelegentlich rauchen, sollen motiviert werden, damit aufzuhören. So soll verhindert werden, dass sie zu regelmäßigen Raucherinnen und Rauchern werden.

Regeln:

Rauchfrei sein vom 17. November 2025 bis zum 24. April 2026

Alle Schülerinnen und Schüler unterschreiben einen Vertrag, in dem sie sich verpflichten, im Wettbewerbszeitraum nicht zu rauchen.

Regelmäßige Rückmeldung

Die Klasse prüft einmal wöchentlich intern, ob mindestens 90 % der Schülerinnen und Schüler rauchfrei waren.

Alle erfolgreichen Klassen nehmen an der Gewinnziehung teil.

Die Rückmeldung

Wöchentliche Abfrage

Bei der wöchentlichen Abfrage geben die Schülerinnen und Schüler an, ob sie in der vergangenen Woche rauchfrei waren oder nicht. Dies kann in einer offenen oder anonymen Befragung auch online erfolgen. Danach wird das Ergebnis auf dem Dokumentationsbogen eingetragen. Waren mehr als 90 % der Schülerinnen und Schüler rauchfrei, wird ein Sticker auf den Klassenvertrag geklebt. Falls ein Abfragetermin in die Ferien fällt, kann diese Abfrage auch noch am ersten Tag nach den Ferien durchgeführt werden.

Monatliche Rückmeldung

Bei der monatlichen Rückmeldung meldet die Klasse bei der Wettbewerbszentrale, ob sie weiterhin am Wettbewerb teilnimmt oder nicht. Die Rückmeldung kann online oder mit der Rückmeldepostkarte aus der Aktionsmappe erfolgen. Eine regelmäßige Rückmeldung der Klasse ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Preisziehung.

Einsendeschluss für die letzte Rückmeldung ist am 8. Mai 2026.

Die Gewinne

Am Ende des Wettbewerbs erhalten alle erfolgreichen Klassen, die sechs Monate lang rauchfrei geblieben sind, ein Zertifikat als Anerkennung für ihre Leistung. Aus diesen Klassen werden die Gewinner ermittelt.

Es gibt die Chance auf folgende Gewinne:

Hauptpreis: Es wird ein Betrag von 5.000 Euro für die Klassenkasse verlost.

Preise für wiederholt teilnehmende Klassen: Klassen, die bereits zum zweiten Mal oder häufiger am Wettbewerb teilnehmen, haben die Möglichkeit, zusätzliche Preise zu gewinnen. Auch hier wird als Hauptpreis erneut 5.000 Euro für die Klassenkasse verlost.

Regionale Sachpreise: zusätzliche Gewinne der Bundesländer, wie z. B. Besuch im Klettergarten, Freikarten für Sportveranstaltungen, Kinogutscheine

Gewinne im Kreativ-Wettbewerb: Im Rahmen des Kreativ-Wettbewerbs gibt es zusätzliche Gewinne für kreative Aktionen und Projekte. Dies gilt auch für Klassen, die bereits aus dem Wettbewerb ausgeschieden sind.

Kreativwettbewerb

Be Smart – Don't Start eignet sich hervorragend, um weitere Aktivitäten zum Thema Nichtrauchen und Gesundheit durchzuführen. Die Möglichkeiten sind vielfältig, die Beiträge könnten folgende Formate umfassen:

- Projekttag oder Themenwochen: Veranstaltungen, die das Bewusstsein für die Vorteile des Nichtrauchens stärken.
- Kreative Ausdrucksformen: Die Erstellung von Videos, Songs oder Gedichten, die sich mit dem Thema Nichtrauchen auseinandersetzen.
- Einbindung von Entscheidungsträgern: Die aktive Beteiligung von Verantwortlichen aus Politik, Medien und Gesellschaft an den Projekten.

Die kreativen Aktivitäten sollten das positive Image des Nichtrauchens fördern und Raucherinnen und Raucher nicht diskriminieren.

Für die Teilnahme am Kreativwettbewerb senden Sie die Beiträge bitte an Ihre jeweiligen **Ansprechpersonen in eurem Bundesland**. Von diesen erfahren Sie auch alles zu den konkreten Bedingungen für das betreffende Bundesland (z. B. Einsendeschluss, Auswertung der Beiträge, Sonderpreise).

- [25-26 Anschreiben Kreativwettbewerb Bwdocx](#)