

Skript: Nachrichtensendung zu Nikotinprävention

Gesamtskript

Sprecher A:

Guten Abend und herzlich willkommen bei "SchulNews – Nachrichten, die euch betreffen". Unser Thema heute: Rauchen bei Jugendlichen – warum Zigaretten, E-Zigaretten und Vapes gefährlich sind.

Sprecher B:

Immer mehr Jugendliche greifen zur E-Zigarette oder zu Vapes – oft in bunten Farben und mit süßen Aromen.

Was harmlos aussieht, kann jedoch große gesundheitliche Folgen haben.

Und auch die klassische Zigarette ist noch lange nicht verschwunden.

Sprecher A:

Warum Jugendliche überhaupt anfangen, was Nikotin im Körper anrichtet – und wie man clever „Nein“ sagt – all das klären wir heute.

Bleibt dran, es lohnt sich.

Einblendungen:

- Datum und Name der Nachrichtensendung

Sprecher B:

Zuerst ein Blick auf die Zahlen. Laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hat fast jede fünfte Person zwischen 12 und 17 Jahren schon einmal eine E-Zigarette oder einen Vape ausprobiert.

Sprecher A:

Bei den herkömmlichen Zigaretten ist die Zahl zwar rückläufig – aber: Noch immer rauchen in Deutschland 7% der Jugendlichen regelmäßig Zigaretten. Bei beiden Geschlechtern sind die Zahlen sehr ähnlich.

Rauchen und Nierauchen bei Jugendlichen
12- bis 17-jährige männliche Jugendliche von 1979 bis 2023



Hier:

Rauchen und Nierauchen bei Jugendlichen
12- bis 17-jährige weibliche Jugendliche von 1979 bis 2023



Sprecher B:

Viele denken: E-Zigaretten sind die harmlose Alternative. Aber das stimmt nicht unbedingt. Vapes enthalten natürlich meistens ebenso Nikotin– denselben süchtig machenden Stoff wie herkömmliche Zigaretten.

Sprecher A:

Dazu kommen noch Aromastoffe und Chemikalien, die beim Einatmen die Lunge reizen und das Immunsystem schwächen können.

Der Dampf sieht oft harmloser als Zigarettenrauch aus – ist er aber nicht.



Hier:

Sprecher B:

Nikotin wirkt im Gehirn. Ohne dieses hat man oft ein besseres Gedächtnis und Konzentration. Außerdem sorgt das Nichtrauchen für eine gute Hirnleistung, da man seltener von ungesundem Rauch umgeben ist, welcher zu einem verringerten Sauerstoffzufluss führt oder langfristig sogar den Blutgefäßen schaden kann.

Sprecher C:

Aber Zigaretten zu meiden hat noch weitere Vorteile: Man hat mehr Zeit für Familie, Freunde oder Aufgaben, weil man nicht ständig das Bedürfnis verspürt nach einer Vape o. ä. zu greifen. Auch bleibt einem mehr Geld übrig, denn es besteht nicht der Zwang viele teure Packungen zu kaufen.

Sprecher B:

Besonders bei Jugendlichen kann Rauchen, durch das Absterben von Teilen des Nervensystems, die Gehirnentwicklung stören und schon nach wenigen Tagen zur Sucht führen.



Hier:

Sprecher A:

Der Einstieg passiert oft schnell – der Ausstieg ist dafür umso schwerer.

Sprecher C:

Ein weiteres wichtiges Thema dass wir heute besprechen, ist:

„Warum greifen Jugendliche überhaupt zur Zigarette - oder zur Vape?“

Es gibt viele Gründe und häufig spielt der Gruppenzwang eine entscheidende Rolle. Wenn vor allem viele in der Clique rauchen oder dampfen, ist der Druck und die Lust groß, mitzumachen - um dazuzugehören.

Sprecher B:

Hinzu kommt, dass Vapes auf den ersten Blick harmlos wirken. Sie sehen aus wie bunte USB-Sticks, riechen nach Cola, Kaugummi oder Wassermelone – Und sind dazu noch klein und unscheinbar. In unserer Zeit hat *social Media* einen großen Einfluss auf uns, und dort werden Vapes oft als stylische und moderne Accessoires präsentiert– Ein Lifestyle, den viele nachahmen möchten.

Sprecher C:

Manche Jugendliche sehen Rauchen bzw. Vapen aber auch als Lösung fürs „Abbauen von Stress“ → Wenn man etwas nicht schafft, schlechte Noten bekommt oder zuhause viel Stress hat, raucht man, um sich wieder zu entspannen. Nikotin aktiviert das Belohnungszentrum im Gehirn und simuliert einen kurzen Entspannungseffekt. Dieses Gefühl ist aber nur vorübergehend und wird durch die Entzugserscheinungen bei Nikotin-Abfall abgelöst.

Sprecher A:

Im Endeffekt ist es so, was süß riecht kann deine Lunge trotzdem schädigen – und macht oft schneller abhängig als man denkt.

Sprecher C:

Und nun kommen wir zu den gesundheitlichen Folgen. Man stellt sich oft die Frage: „Was passiert eigentlich mit meinem Körper, wenn ich rauche oder vape?“. Die Antwort: Eine ganze Menge. Bei Nichtrauchern ist z.B. die Gefahr für Krankheiten wie Lungenkrebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und chronischen Husten um einiges geringer. Aber auch mit Äußerlichkeiten wie gelbe Zähnen, schlechtem Atem oder Falten hat man weniger zu kämpfen.

Sprecher B:

Viele E-Zigaretten und Vapes enthalten Nikotin – eine hochwirksame, süchtig machende, neurotoxische Substanz. Besonders gefährlich bei diesem Nervengift ist, dass das jugendliche Gehirn auf es empfindlich reagiert und die Sucht sich daher bereits nach wenigen Tagen entwickeln kann.

Sprecher C:

Zudem gelangen beim Dampfen Chemikalien und feine Partikel in die Atemwege. Das kann wiederum Entzündungen auslösen und die Lunge dauerhaft schädigen. Die wichtige Botschaft zu diesem Thema lautet: Auch Vapes sind kein Spielzeug.

Sprecher A:

In dem Projekt "Be Smart -Don't Start" geht es darum, dass die Klasse gemeinsam 6 Monate rauchfrei bleibt, also das in dieser Zeit keiner an einer Zigarette zieht.

Sprecher C:

Aber was, wenn das Projekt vorbei ist und deine Freunde oder Freundinnen mit dir Rauchen wollen und du nicht willst?

Sprecher B:

Dann hilft es, wenn du einige Konter bereit hast wie z.B: „Ich rauche nicht – ich bin schon cool genug, da brauche ich keinen Rauch!“ oder „Ich bin zu jung für Falten und mag meine Zähne weiß.“

Sprecher A:

Aber wenn es nicht klappt?

Sprecher B:

Dann such dir Freunde die dich beim Nichtrauchen unterstützen oder such dir Alternativen, um Stress abzulassen wie: Sport, Musik oder andere kreative Hobbys.

Sprecher C:

Also fassen wir nochmal zusammen: Egal wie harmlos Vapes und Zigaretten aussehen mögen, können sie doch sehr gefährlich sein. Und deswegen treffe deine eigene Entscheidung, auf die du stolz sein kannst.