

Be Smart – Don't start 2026

Projektpräsentation der gesammelten Klassenergebnisse
der Klasse 8a der Gesamtschule Dellbrücker Mauspfad

Projektleitung: Chris Braunisch, Klassenleitung und NW-Lehrer

Zeitraum: Januar – April 2026

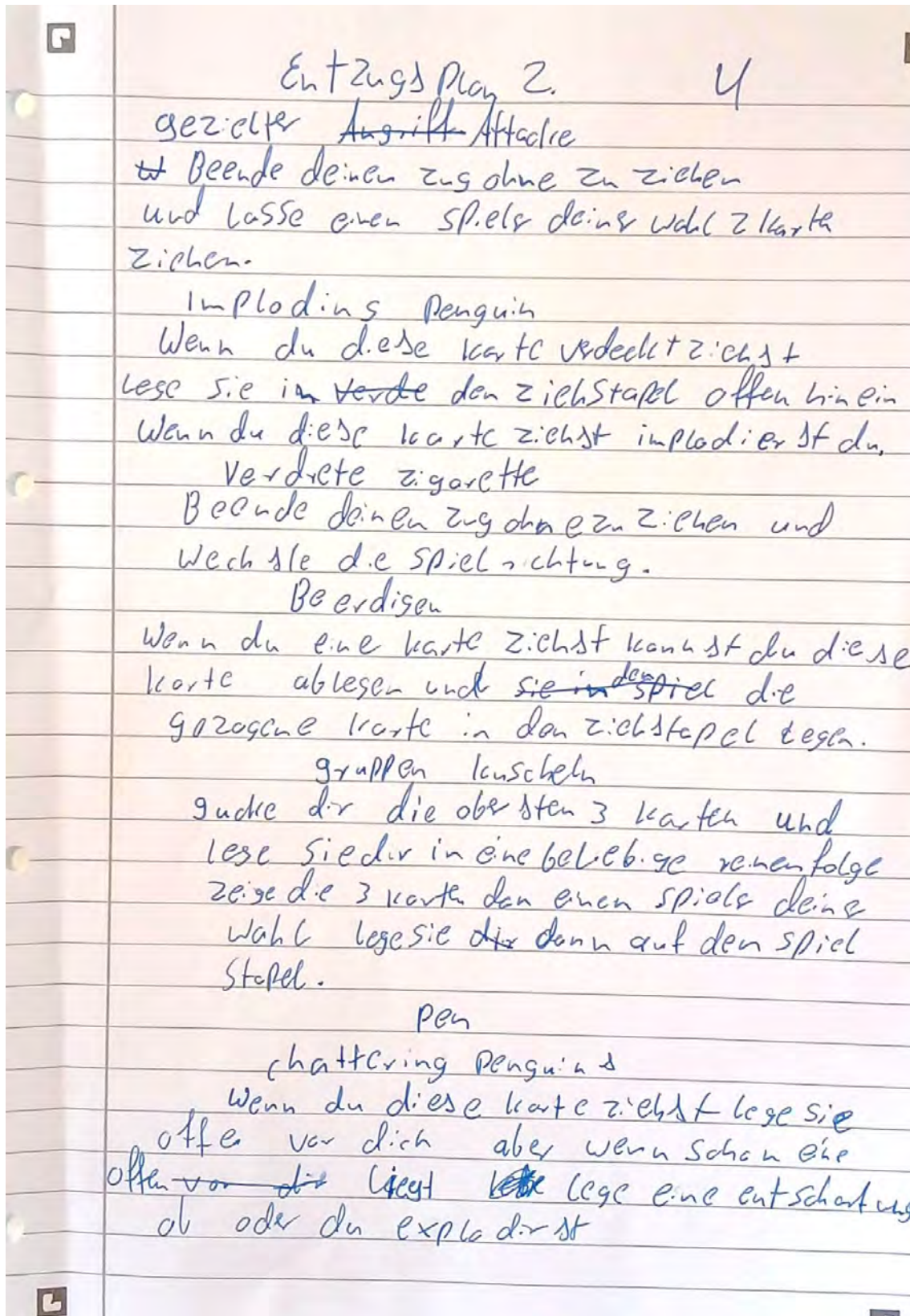
Mitwirkende: Schülerinnen und Schüler der Klasse 8 der
Gesamtschule Dellbrücker Mauspfad
Dellbrücker Mauspfad 200
51069 Köln

Inhalt

Inhaltsverzeichnis	1
Projektgruppe 1: Erstellung eines Spiels zum Thema Nichtraucher.....	2
Projektgruppe 2: Erstellung eines Lap-Books zum Thema „Gründe, nicht zu Rauchen!“	9
Projektgruppe 3: Infoprospekt zum Thema „Rauchen & Zigaretten“	13
Projektgruppe 4: Podcast mit Interviews zum Thema Rauchen	25
Projektgruppe 5: Erstellung einer Infobroschüre zum Thema „Rauchen ist schädlich!“	27
Projektgruppen 6 und 7: Erstellung eines Podcasts zum Thema „Nichtrauchen“	33

Projektgruppe 1: Erstellung eines Spiels zum Nichtrauchen in Anlehnung an das in der Klasse sehr beliebte Spiel „Exploding Kittens“

Spielregeln:



Entzug & Plach

3

Exploding Penguin
Diese Karte musst du
sofort offenlegen. Soltst
du keine Therapie mehr
besitzt Explodiert deine Lunge.

Attacke
Atte Du beendest
deinen Zug ohne
eine Karte zu ziehen
allerdings muss der
Spieler danach

Therapie

Wenn der eine Exploding Penguin
zieht ~~er~~ und eine Therapie
auf der Hand hast lege
sie auf den Ablagestapel und
Mische die Exploding Penguin
in den Ziehstapel.

draus ist 2 Karte zick

HOPS

Beende ~~de~~ sofort
deinen Zug ohne
zu ziehen

~~N~~ Penguin will nicht
Mit ~~to~~ Penguin will nicht setzt
du die Wirkung einer Karte aus
Effekt. Die einzigen Karten
die du nicht annullieren kannst
sind Entschärfung und Exploding
Penguin.

Wunsch

Zwinge einen
Mitspieler dir
eine Karte SEIN-
ER Wahl zugeben
Mischen
Mische den
Spielstapel

Blick in die Zukunft
Wenn du diese Karte au-
sspielt lege sie
ab uns gucke dir
die obersten 3 Karten
aus dem Ziehstapel an

Penguin Karte
Wenn du 2 gleiche
Penguin Karten hast
ziehe eine zufällige
Karte vom Gegner. Wenn
du 3 gleiche Karten
hast ziehe eine
Karte deiner Wahl

Regeln 2.

2

SPielerzug

1. Nimm 8 Startkarten auf die Hand. Schau dir sie dir an und entscheide dich für:

Passen

SPiele keine Karte aus

oder

SPieler

Wähle eine deiner Handkarten aus. Lege sie OFFEN auf den Ablagestapel und befolge Ihre Anweisung.

Der Text auf der Karte beschreibt, was sie macht.

Nachdem du die Karte Anweisung der Karte befolgt hast, kannst du weitere Karten spielen so viele du möchtest.

2. Du beendest deinen Zug, indem du die oberste Karte vom Spielstapel ziehst. Hoffentlich ist das keine Explodierpenguin Karte.

Im Gegensatz zu vielen anderen Spielen ziehst du die Karte am ENDE deines Zuges.

Die Partie geht im Uhrzeigersinn weiter.

SPielende

Der Spieler der nicht Explodiert und als letzter übrig ist gewinnt.

Regeln

Spiel aufbauen

1

1: Legt alle 4 Exploding Kittens ~~zurück~~ und alle 6 Karten „Entschärfung“ be: Seite

2: Mischt ~~darach~~ die Restlichen Karten sorgfältig in. Teilt danach an jeden Spieler verdeckt 7 Karten aus

3: Zusätzlich erhält jeder Spieler eine Karte „Entschärfung“. So starten alle mit 8 Karten auf der Hand, Halte dein Blatt stets verdeckt.

4 Nimmst setzt von den zur Seite gelegten Exploding Kittens eine Kittens eine Karte weniger als Spieler teilnehmen und mischt sie in den Stapel legt die übrigen Exploding Kittens in die Schachtel zurück

5 Mischt zuletzt alle übrigen Karten „Entschärfung“ in den Spielstapel

6 Mischt den Spielstapel und legt ihn verdeckt in die Mitte des Tisches. Von diesem Stapel werdet ihr im Spiel verlauf ziehen Karten ziehen

7 Bestimmt einen Start Spieler. (Mögliche Kriterien der Beeindrucken der Part, dominanter Gesch oder die Länge des Blind draws etc.)

Ausgewählte Spielkarten:



THE RAPIE

Der König verbietet das Rauchen



Wenn du eine exploding pinguin Karte ziehst lege diese Karte auf den Stapel und du bist raus

Exploding Penguin

mal schaun was da drinn so passiert...



Lege eine Therapie Karte auf den Stapel oder du bist raus

Entspannender Pinguin



wenn du zu diesem Karten hast ziehe eine Karte und wenn du eine Karte mit Suche dir e-cards

Exploding Penguin



Lege eine Therapie Karte auf den Stapel oder du bist raus.

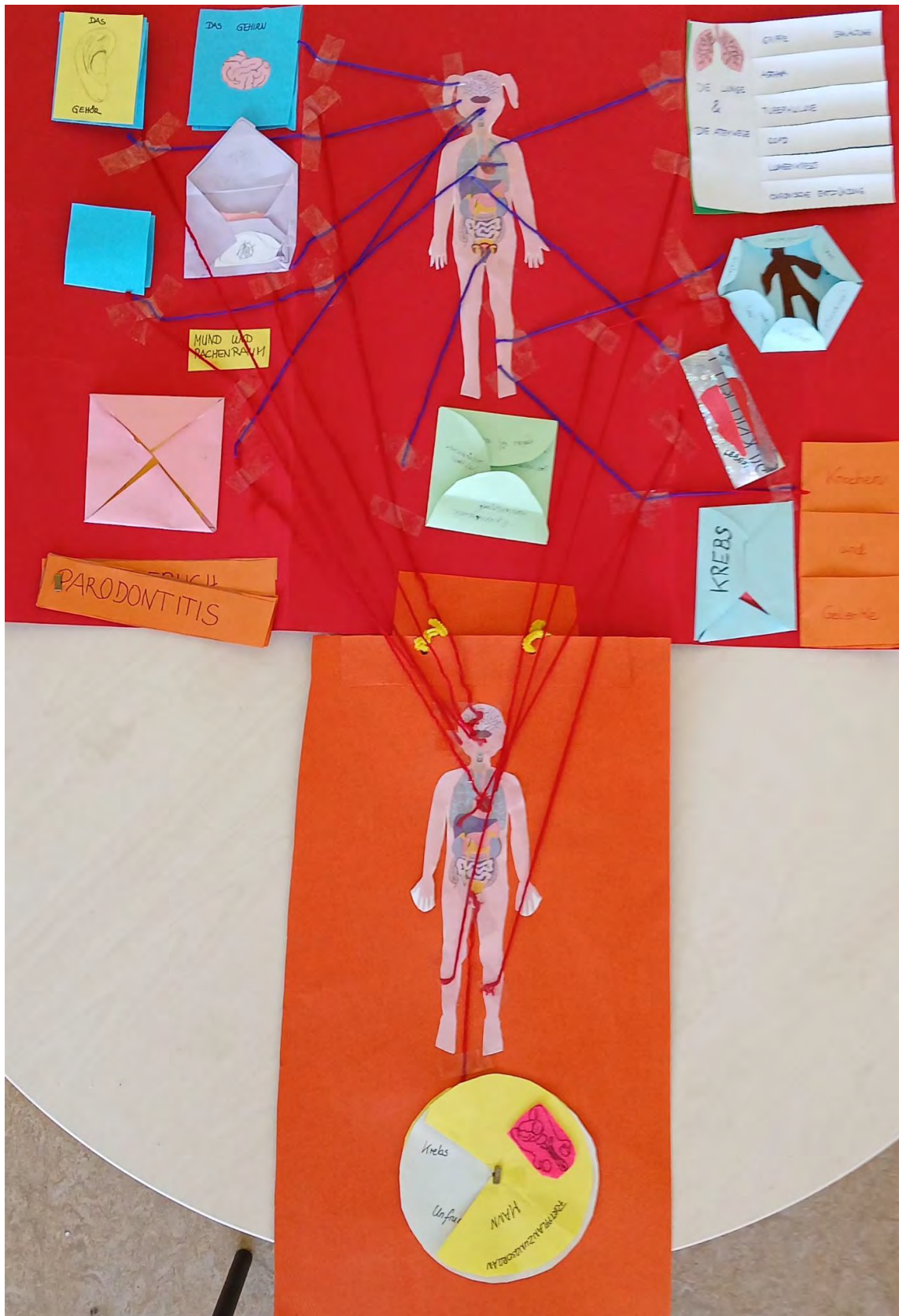
Exploding Penguin

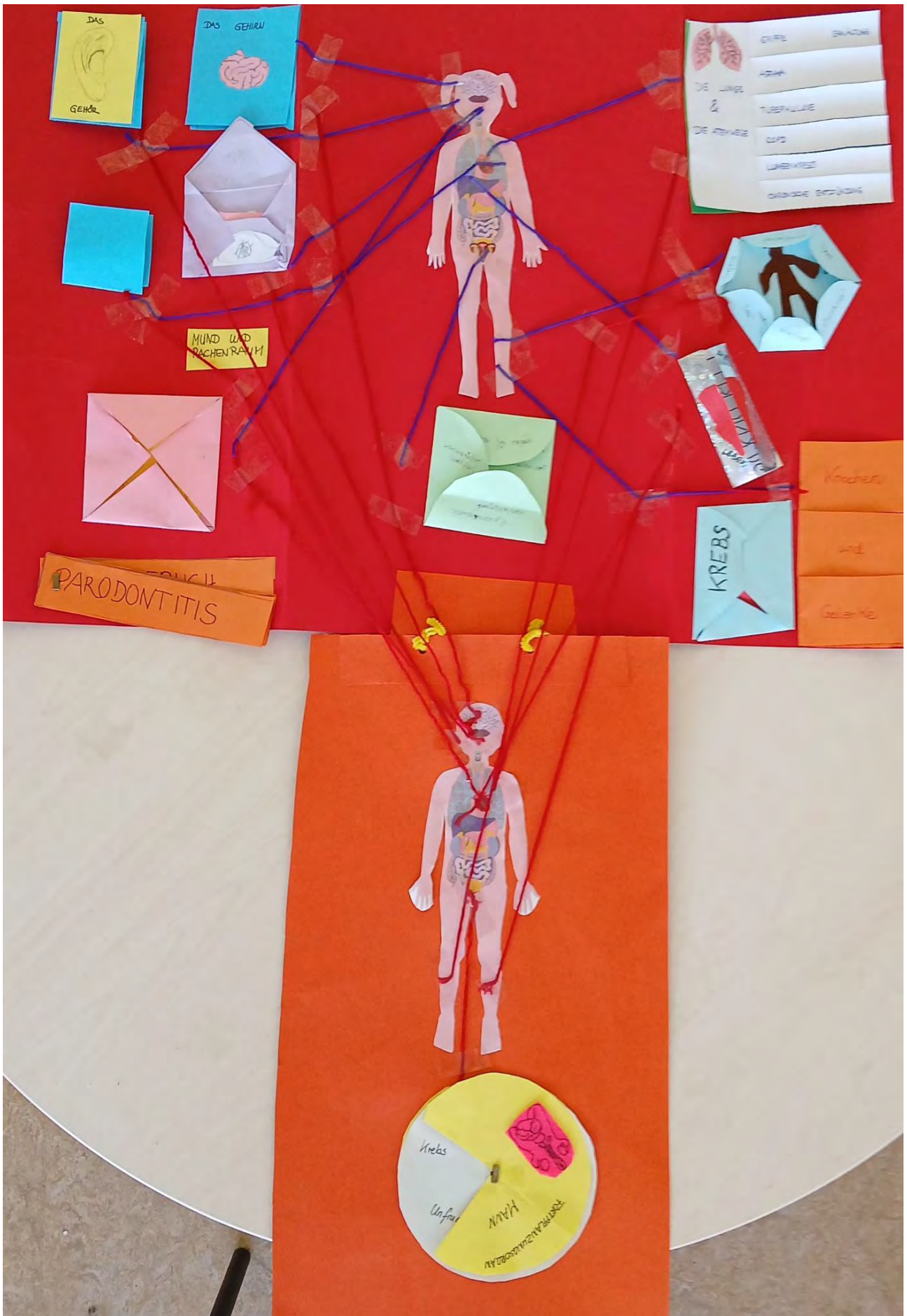


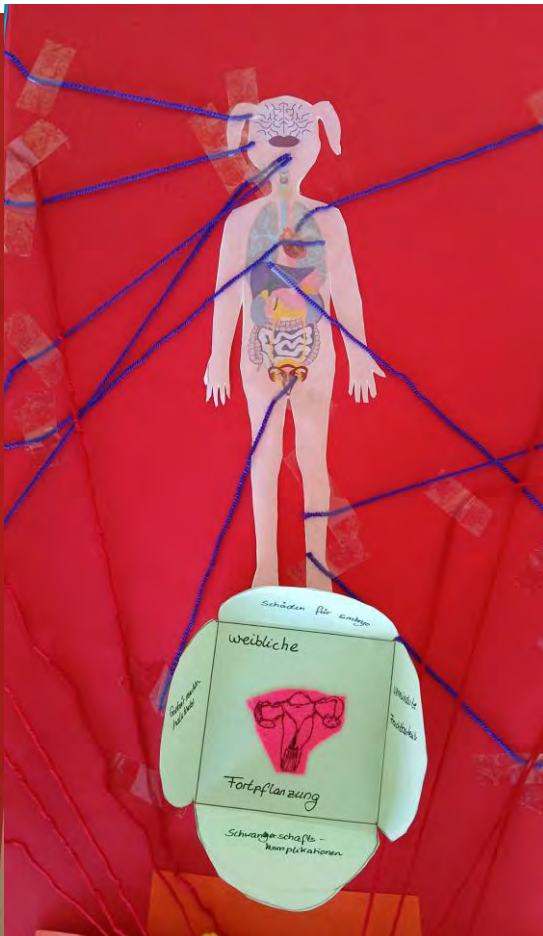
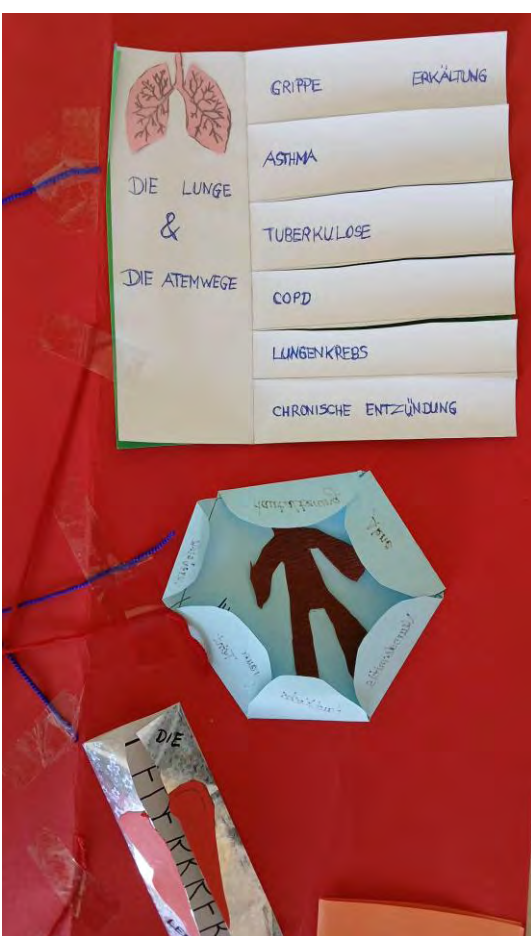
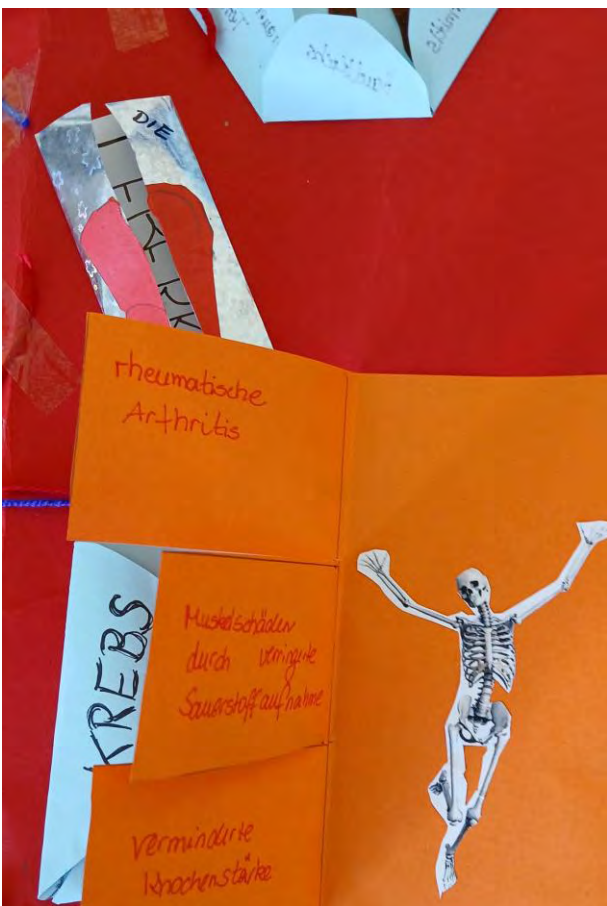
Lege eine Therapie
Karte aus dem Stapel
oder du bist raus.

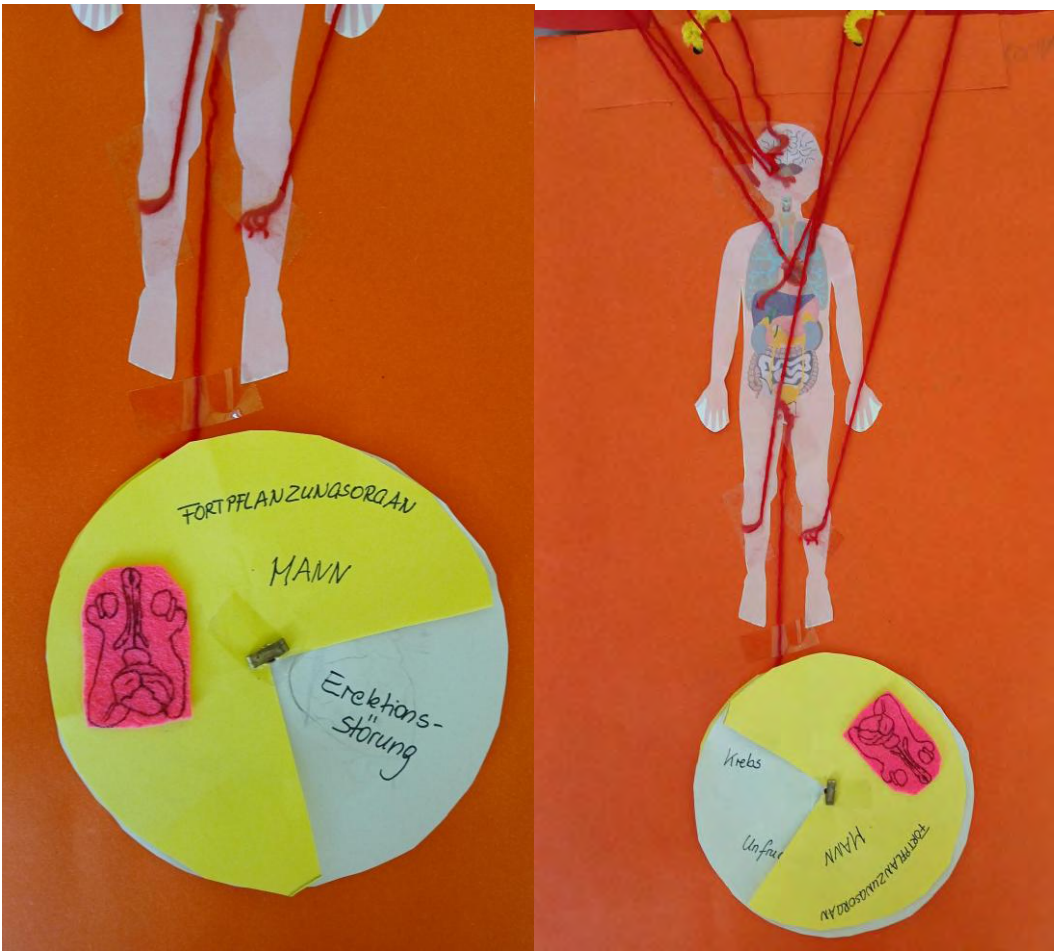


Projektgruppe 2: Erstellung eine Lapbooks zum Thema „Gründe, nicht zu Rauchen!“



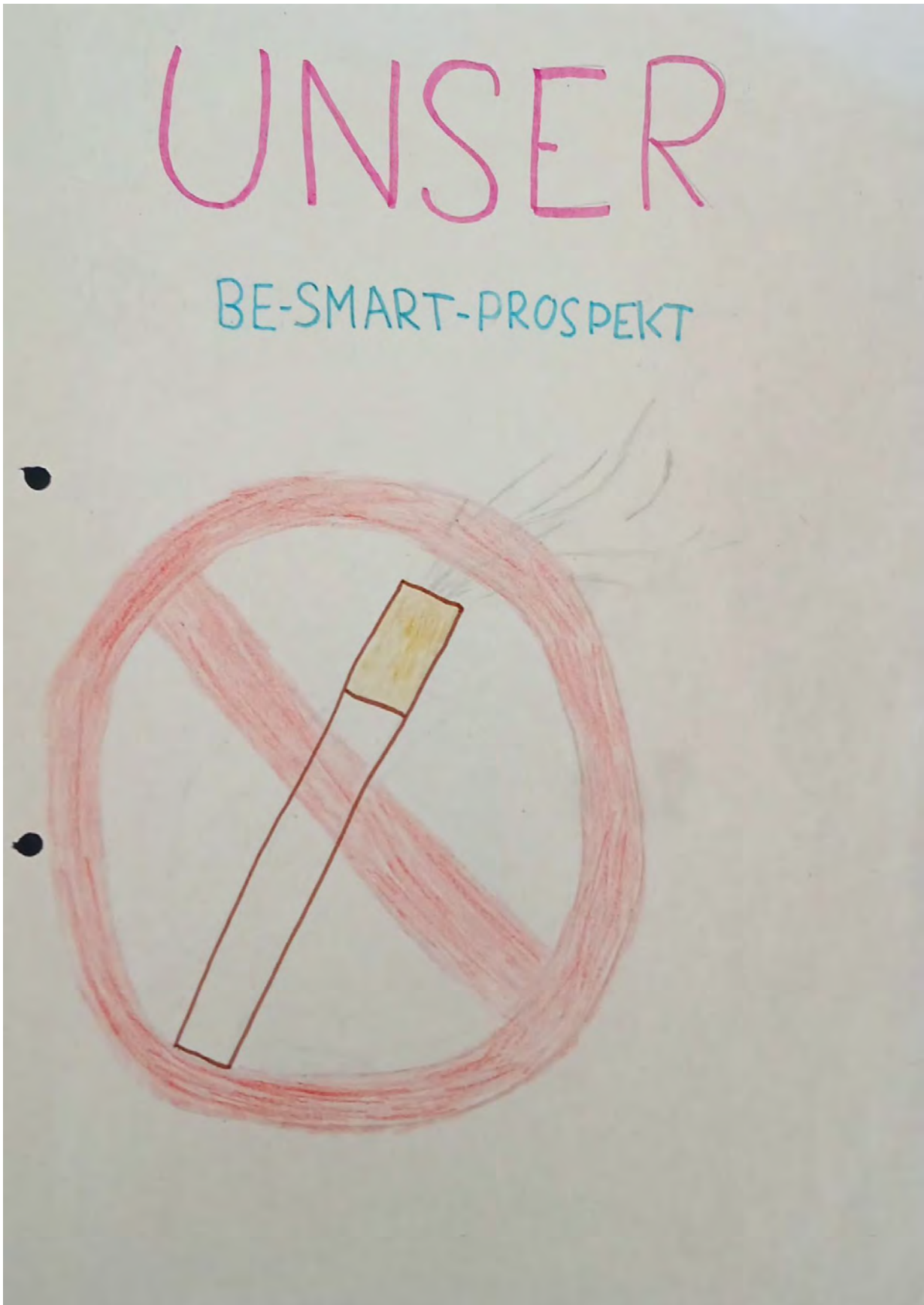






Projektgruppe 3: Infoprospekt zum Thema Rauchen & Zigaretten

Infoprospekt



INHALTSSTOFFE EINER ZIGARETTE

Inhaltsstoffe einer Zigarette

- mehr als 7000 chemische Stoffe
- ca. 250 davon giftig
- dazu noch 90 krebserregend
- beim verbrennen von Tabak entstehen weitere giftige Stoffe, wie z.B. Teer und Kohlenmonoxid
- Raucher gewöhnen sich nicht nur körperlich ans Nikotin in der Zigarette, sondern auch psychisch ans rauchen

3 der giftigsten
Stoffe

▷ IN EINER ZIGARETTE ◁

Nikotin

- ein Hauptwirkstoff
- macht abhängig
- aktiviert Belohnungssystem im Gehirn
- wirkt in wenigen Sekunden
- hohe Suchtgefahr

Kohlenmonoxid

- geruchsloses, giftiges Gas
- geht an rote Blutkörperchen, dadurch werden Organe nicht mehr gut mit Sauerstoff versorgt
- man kann z.B. nicht mehr so viel Sport machen
- höheres Risiko auf Herzkrankheiten

Teer

- krebserregender Stoff
- verklebt die Lunge, Flimmerhärchen, diese reinigen die Luft
- dadurch kommt z.B. auch das typische Husten beim rauchen

Quellen:

netdoctor.de
raucherfrei-info
(5.3.2026, 8:55 Uhr)

UMWELT

- des Rauchens FOLGEN

Wie schädlich ist Rauchen für die Umwelt?

An dem Lebenszyklus einer Zigarette lässt sich gut nachvollziehen, welche Auswirkungen Rauchen konkret auf die Umwelt hat: Zunächst entstehen Schäden durch den Anbau und die Produktion von Zigaretten, es folgen die Auswirkungen durch das Rauchen selbst. Schließlich vergiften die weggeworfenen Zigarettenstummel die Erde über Jahrzehnte.

Was Raucher und Nichtraucher gegen die Umweltbelastung tun können

- Entsorgen sie vollständig geköschte Zigarettenstummel im Müll, damit sie verbrannt werden können und nicht die Umwelt verschmutzen.
- Tragen Sie immer einen Taschenaschenbecher bei sich, für den Fall, dass sich kein Müll in Ihrer Nähe befindet.
- Falls Sie Zigaretten selbst drehen, können Sie ungebleichte Filter aus Zellulose verwenden die biologisch abbaubar sind.

Quelle:

Abk. de 10:16
Montag 09.03.26

Herstellung & Herkunft

DIE GESCHICHTE

Tabak wurde von mittelamerikanischen Ureinwohnern und Spanischen Soldaten Mitte des 16. Jahrhunderts nach Europa gebracht

1586 wurde Tabakrauchen in England eingeführt und breitete sich über Holland in ganz Europa aus

Früher wurde es allerdings hauptsächlich geschnupft.

Zigaretten wurden 1870 zum ersten Mal in den Zigarrenfabriken in Frankreich und Südspeinien aus Tabakresten hergestellt

Bevor das Tabak nach Europa kam haben Römer, Griechen oder Germanen andere Kräuter geschnupft oder geraucht

Der Rauch wardamals fester Bestandteil in bestimmten Religionen

Was genau ist eigentlich eine Zigarette?

Eine Zigarette ist ein mit Tabak gefülltes Stäbchen, das aus den fermentierten, getrockneten und feingeschnittenen Blättern der Tabakpflanze hergestellt wird, die in Papier gestopft, gedreht, gefaltet oder gerollt werden

Die Tabakblätter werden in den Anbauländern getrocknet & fermentiert. Sie werden in große Ballen gepresst und an die Zigarettenfabriken geliefert wo sie maschinell hergestellt werden

1 = fermentieren
eine fraktionelle Methode Lebensmittel durch Mikroorganismen haltbar zu machen, ohne sie zu erhitzen



Quellen
de.wikipedia.org/1/05/26
zol.de/13103/26/3:49/018

Unterschied Vape - E-Zigarette

	E-Zigarette	Vape
Definition	Elektronische Zigarette, entwickelt als Alternative zur Tabakzigarette	Oberbegriff für alle modernen Dampfgeräte
Form & Designe	Klein, Stiftförmig oder wie eine echte Zigarette	Vielfällig: Pods, Pens, Mods
Technik	Einfacher Aufbau: Akkut, Verdampfer + Liquidtank/ Kartusche	Oft leistungsstärker, mit mehr Einstellmöglichkeiten (Watt, Airflow, Temperatur)
Zielgruppe	Einsteiger, Umsteiger vom Rauchen	Erfahrene Dampfer und Lifestylenutzer
Charakter	unauffällig, nah am klassischen Rauchererlebnis	Individuell, große Dampfentwicklung möglich



Alles in allem kann man also sagen, dass es verschiedene Zigarettenarten gibt und manche schädlicher sind als andere, jede einzelne von ihnen aber trotzdem Gesundheitsrisiken mitbringt und nicht zu verhameln ist.

Unterschied Vape zur Zigarette

Die Zigarette und die Vape, Das sind die beiden bekanntesten Zigarettenarten. Doch es gibt noch viele andere. Auf S.1 finden sie alles über die Standardzigarette, hier gibt es Unterschiede und Informationen über die anderen Arten.

Zigarillos

Zigarillos sind etwas größer als eine normale Zigarette (ca. 75mm-100mm). Sie verbrennen Tabak dabei entstehen etwa 7.000 Stoffe, viele davon giftig und krebserregend. Zigarillos enthalten ca. 100-200mg Nikotin.

Pfeife

Pfeife rauchen wird oft als Genussmittel und nicht als gefährlich wahrgenommen. Es ist aber trotzdem Krebs erregend. Beim Pfeife rauchen wird loser Tabak verwendet, der in die Pfeife gefüllt wird. Dabei gibt es aber bestimmte Anwendungen.

Zigarre

Eine Zigarre ist im Gegensatz zu Zigaretten ein Statussymbol, weil sie deutlich teurer sind. Die Gesundheitsrisiken werden oft nicht Ernst genommen, obwohl eine Zigarre deutlich mehr Nikotin enthält als eine Packung Zigaretten. Sie besteht aus ganzen Tabakblättern und man raucht sie bis zu zwei Stunden. Wenn man Zigarre raucht hat man zwar nicht so ein großes Risiko für Lungenkrebs wie bei Zigaretten, allerdings ein höheres für Mundhöhlen-, Kehlkopf und Speiseröhrenkrebs.

Quellen:

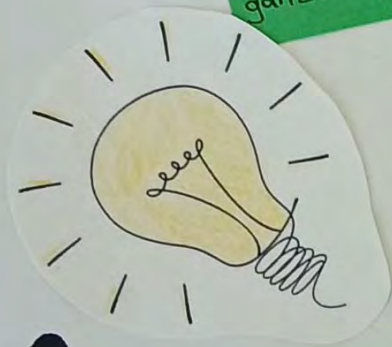
nicht-raucherhelden.de
(19.03. 08:35 Uhr)
medicig.de
(18.03. 12:30 Uhr)
raucherfrei-info.de
starke-zigarren.de
(19.03. 09:25 Uhr)
de-wikipedia.org
(19.03. 08:55 Uhr)

Tipps & Tricks

... um Nichtraucher zu werden

Rauchen ist wie ein Abo, das dich nur Geld und Puste kostet. Zieh den stecker und hör ganz auf. Spar das Geld und bleib dabei

Ein Paket Zigaretten kostet im Schnitt 8€
Verzichtest du nur 30 Tage sparst du ganze 240€!



So werden sie Rauchfrei

- ✓ Das klare Ziel vor Augen: Warum möchte ich mit dem Rauchen aufhören
- ✓ Setzen Sie sich einen konkreten Anfangszeitpunkt
- ✓ Lenken Sie sich ab und suchen Sie Alternativen
- ✓ Werden sie aktiv!

Beantworte für dich die folgenden Fragen:

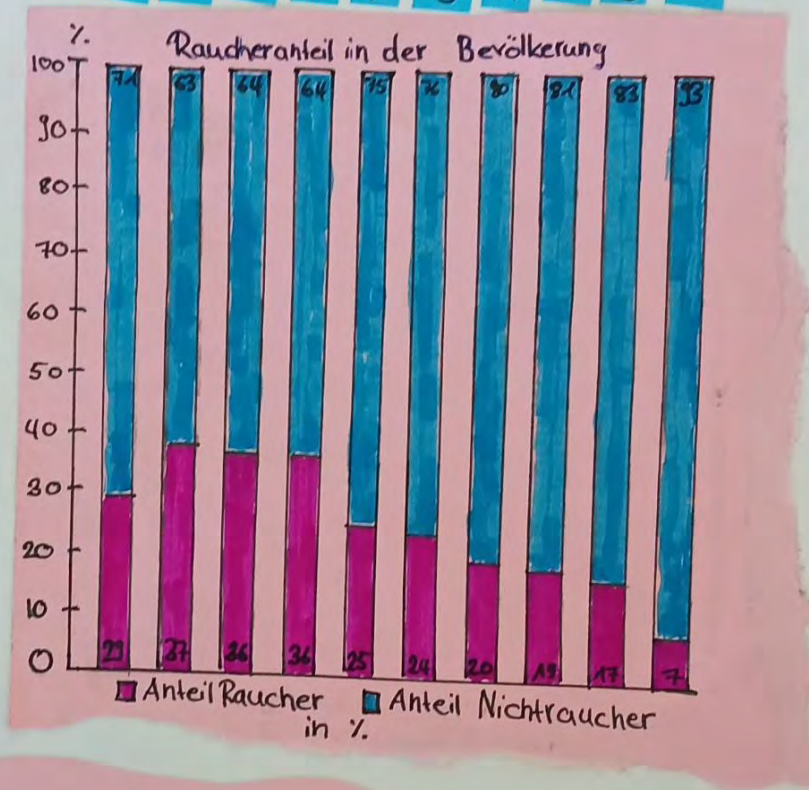
- ✓ Was siehst **DU** für Vorteile am Rauchen?
- ✓ Was für Nachteile hast **DU** durch das Rauchen?
- ✓ Was macht für **DICH** das Aufhören so schwierig?
- ✓ Was bringt das Aufhören für Vorteile für **DICH**?

Tipps für die erste rauchfreie Zeit:

Quellen
nichtraucherhelden.de 10:15
herzstiftung.de 19/03/26

STATISTIKEN

Europäischer Durchschnitt
Griechenland
Bulgarien
Frankreich
Deutschland
Österreich
Schweiz
Irland
Großbritannien
Schweden



Statistiken von: nichtraucherhelden.de

Thesen

1. Aussage: "Wer beim Rauchen nicht auf die Lunge inhaliert, kriegt keinen Krebs!"

Richtig

Falsch

2. Aussage: "Eine Schachtel Zigaretten am Tag (ca. 20 Stück) hinterlässt pro Jahr etwa eine Kaffeetasse voll Teer in der Lunge!"

Richtig

Falsch

3. Aussage: "Drei Zigaretten am Tag sind für die Gesundheit unbedenklich!"

Richtig

Falsch

4. Aussage: "In einer Zigarette sind nur zwei Hauptschadstoffe enthalten: Teer und Nikotin!"

Richtig

Falsch

5. Aussage: "E-Zigaretten sind völlig harmlos, da sie nur Wasserdampf erzeugen!"

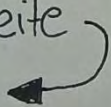
Richtig

Falsch

6. Aussage: "Wenn man mit dem Rauchen aufhört, kann sich der Körper wieder vollständig regenerieren!"

Richtig
 Falsch

Lösungen
Rückseite



FUN - Facts

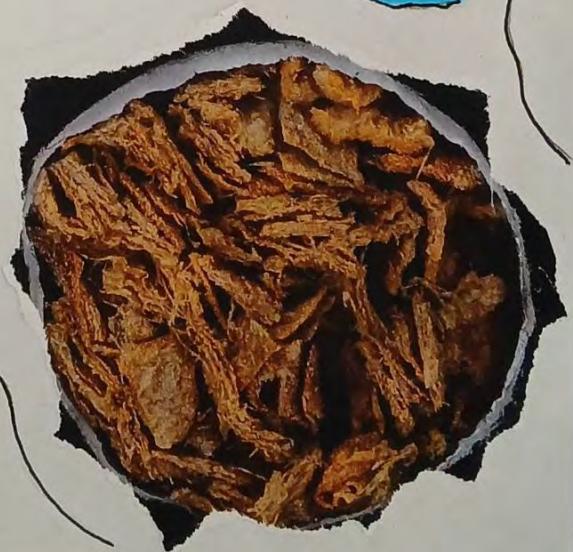
Jede E-Zigarette
ist eine Vape aber
nicht jede Vape
ist eine E-Zigarette

Rodrigo de Jerez war der Begleiter
von Christus Columbus und saß 7-10
Jahre im Gefängnis, weil er rauchte
und man wegen des Rauch dachte,
dass er vom Teufel besessen ist

In Deutschland
sterben rund
131.000 Menschen
Pro Jahr am
rauchen. Das ist
ungefähr jeder 7
Mensch.

Die teuerste
Zigarette der Welt
kostet bis zu 1 mio\$

Jim Kouh Purol hält mit 159
Zigaretten im Mund den
Weltrekord.



Quellen:

nichtraucherhelden.de
26103126 9:13 Uhr
raucherfrei-info.de
26103126 10 Uhr

Projektbericht Infoprospekt

von Luisa, Nela und Lucija

Inhaltsverzeichnis:

Titel des Projekts: Infoprospekt zum Thema Rauchen & Zigaretten

Klasse: 8a

Schule: Gesamtschule Dellbrücker Mauspfad

Datum: 01.02.2026 - 30.04.2026

Lehrkraft: Herr Braunisch

Einleitung:

Wir haben uns dafür entschieden ein Prospekt zum Thema Rauchen & Zigaretten zu machen, weil es übersichtlich und ordentlich gestaltet, und für Leser einfach zu verstehen ist. Unser Ziel dabei war es, die Menschen über das Thema aufzuklären, was eine Zigarette überhaupt ist und was sie anrichten kann und mit diesen Informationen Menschen zum Nicht-Rauchen zu überzeugen.

Hauptteil:

Wir haben angefangen, indem wir uns als erstes die Themen überlegt haben zu denen wir etwas schreiben wollten. Anschließend haben wir die Überschriften gestaltet und die Aufgaben verteilt. Jeder von und hat sich über ein Thema informiert und dazu ein oder zwei passende Seiten gestaltet. Viele Seiten haben wir allerdings auch in Zusammenarbeit erledigt.

Wir haben uns die Zeit so aufgeteilt, dass wir ca. 10 Zeitstunden gebraucht haben.

Der Aufbau eines Arbeitsblatts war nicht immer gleich, aber wir haben versucht die Blätter einheitlich und bunt zu gestalten.

Die Quellen von den da genannten Informationen haben wir auf jedes Arbeitsblatt geschrieben.

Letztendlich haben wir neun Seiten mit verschiedenen Informationen, Tipps&Tricks, Statistiken, Funfacts und einem Quiz gestaltet. Zusätzlich noch ein Cover.

Schlussteil:

Wir sind mit dem Endergebnis sehr zufrieden und es hat uns Spaß gemacht das Projekt zu entwerfen. Allerdings gab es auch ein paar Schwierigkeiten:

ab und zu hat uns die Motivation verlassen, wenn wir nicht wussten wie wir weiter machen sollen. Dazu kommt, dass sich nicht alle Mitglieder unserer Projektgruppe gleich viel beteiligt haben. Dadurch entstanden manchmal leichte Streitereien und Unstimmigkeiten.

Davon haben wir uns aber nicht unterkriegen lassen, denn uns ist es zum Beispiel sehr gut gelungen die Arbeiten zu verteilen, dass man immer etwas zu tun hatte und so sind wir zu einem zufriedenstellendem Endergebnis gekommen.

Durch die Projektarbeit haben wir uns nochmal tiefer mit dem Thema

Rauchen & Zigaretten beschäftigt und uns ist noch einmal bewusster geworden, wie schädlich das Rauchen wirklich ist!

Fazit:

Im Nachhinein können wir sagen, dass wir sehr Stolz auf unser Ergebnis sind und die investierte Zeit genossen haben. Fürs nächste Mal würden wir uns wünschen, dass wir nicht so unter Zeitdruck arbeiten müssen.

Wir freuen uns ihnen unser Projekt einreichen zu dürfen.

Viel Spaß beim lesen.

Projektgruppe 4: Podcast mit Interviews zum Thema Rauchen

Der Podcast liegt als digitales Produkt vor.



Unser Projekt-bericht

Podcast

280

Naiba, Giulia
Consu & Yaren

Unsere Projekt lief so:

Zuerst haben Consu, Yaren, Giulia & Naiba sich zusammengesetzt und überlegt was wir als Projekt machen. Wir sind zum Entschluss gekommen das wir einen Podcast machen wollen der Aufklärt wie schädlich das Rauchen ist und was man machen kann um die Lust zum rauchen zu stillen.

Danach haben wir angefangen für unseren Podcast zu recherchieren wir haben die Quellen:

Nicorette, Rauch Freunde, Nichtraucher benutzt.

Nachdem wir recherchiert haben haben wir besprochen was wir für den Podcast brauchen und wer was für den Podcast mitbringt. Consu hat sich dazu bereit erklärt das sie Mikrophone und die ganzen Tonsachen mitbringt und bestellt.

Währenddessen haben Naiba und Giulia angefangen die Informationen in Texte zu verwandeln und eine Struktur für die Podcastfolge zu schreiben.

Ein Paar Tage später hat Consu die Mikros mitgebracht doch wir konnten sie noch nicht nutzen da wir noch nicht besprochen haben wer welchen Teil übernimmt und jeder soll seinen Text so gut wie möglich üben und auswendig lernen damit nicht so viele Schwierigkeiten entstehen.

Währenddessen haben Naiba und Yaren das Podcastcover gemacht indem sie recherchiert haben wie so etwas aussieht und was sowas beinhaltet muss.

Dannach haben wir überlegt wie der Podcast heißen soll sie haben sich den Namen:

Wie Schädlich ist Rauchen wirklich? überlegt.

Projektgruppe 5: Erstellen einer Infobroschüre zum Thema
„Rauchen ist schädlich!“

INHALTSVERZEICHNIS

1. WAS IST IN EINER ZIGARETTE?

2. WOHER KOMMEN ZIGARETTEN HER?

3. DURCHS RAUCHEN VERURSACHTE KRANKHEITEN

4. E-ZIGARETTEN/VAPES

5. FUN FACTS

WAS IST IN EINER ZIGARETTE?

In Zigaretten sind viele schädliche Inhaltsstoffe wie z.B. Teerstoffe, Arsen, Chrom, Benzol, Blei und sogar der radioaktive Stoff Polonium. Viel Giftiger sind jedoch: Kohlenmonoxid, Bleiwäure, Stickoxide und das Sexual-6-Diolin. In Zigaretten ist vor allem das Nervengift Nikotin, das stark abhängig macht. Die krebserregenden Substanzen sind vor allem: Benzol, Nitrosamine, Blei- und Bleisäure, Formaldehyd und Arsen. Im Zigarettenrauch finden sich neben Nikotin noch rund 4800 chemische Substanzen, von denen fast 800 krebserregend sind. Zigaretten enthalten über 7000 Chemikalien, von denen mindestens 70 krebserregend sind.

Nikotin: Nachdem Inhalieren gelangt das Nikotin über die Lunge in den Blutkreislauf und erreicht das Gehirn in weniger als 10 Sekunden. Diese kurze Zeitspanne führt zu einer schnellen Verknüpfung von Rauchen und Belohnung. Im Gehirn erreicht das Nikotin an spezifischen Rezeptoren (Nikotinerge Rezeptoren) an. Dies führt zur Freisetzung von Botenstoffen, vor allem Dopamin (Glückshormon). Dopamin löst ein kurzes Wohlfühl-, Entspannung und Zufriedenheit aus. Der Körper gewöhnt sich an die regelmäßige Nikotinzufuhr. Das Gehirn bildet mehr Rezeptoren um die gleiche Menge Dopamin zu produzieren. Deshalb wird mehr Nikotin benötigt um denselben Befriedigungseffekt zu erreichen. Entzugserscheinungen wie Reizbarkeit, Unruhe, Konzentrationsstörungen oder Kopfschmerzen. Der Griff zur Zigarette lindert diese Symptome kurzfristig was den Kreislauf der Sucht festigt. Aufgrund dieser Faktoren wird Nikotin als eine der stärksten Abhängigkeiten eingestuft, vergleichbar mit der von Heroin oder Kokain.

WOHER KOMMEN ZIGARETTE

Ursprünglich stammen Zigaretten aus Südamerika wo sie lange vor der Ankunft von Christoph Kolumbus (im Jahre 1492) in getrockneter Form, oft in Maisblättern gerollt, geraucht wurden.

Nach Entdeckung Amerikas brachten spanische und portugiesische Seefahrer die Pflanze nach Europa. Jean Nicot, ein französischer Diplomat brachte die Pflanze im 16. Jahrhundert nach Frankreich, wovon sich der Name Nicotina, also Nikotin herleitet.

Mitte des 19. Jahrhunderts begannen in Frankreich und Spanien billigere Versionen von Zigarren, sogenannten Zigaretten verkauft zu werden. Sie bestanden aus Tabakresten.

DURCHS. RAUCHEN VERURSACHTE KRANKHEIT

Rauchen ist für 80% aller Lungenkrebsfälle verantwortlich.

Das Herzinfaktrisiko erhöht sich um das vierfache sobald man anfängt zu rauchen.

Schon 2-5 Zigaretten täglich erhöhen das Risiko das Herz zu schwächen um 50%.

Fängt man an zu rauchen, erhöht sich außerdem die Anfälligkeit für Lungenkrebs und Tuberkulose.

Weitere Folgen:

Aufgrund des hohen Nikotinanteils steigt der Abhängigkeitsfaktor. Durch den hohen Nikotingehalts in den Zigaretten steigt die Wahrscheinlichkeit das Raucher gelbe Zähne oder Karies bekommen. Die Wahrscheinlichkeit an Osteoporose (Knochenschwund) zu erkranken steigt sobald man anfängt zu rauchen. Auch Passivrauchen erhöht das Risiko auf Herz/kreislaufkrankungen und für Infektionen und Lungenkrebs. Rauchen verursacht langfristige Schädigungen des Immunsystems.

Nach 30 Jahren des Rauchens sind die Auswirkungen auf den Körper massiv und betreffen in der Regel fast jedes Organ. In Deutschland sinkt die Lebenserwartung für Raucher (bei mehr als 10 Zigaretten täglich) um etwa 9,3 Jahre. Auch nach mehreren Jahren des Rauchens lohnt es sich aufzuhören da der Körper erstaunlich reparaturfähig ist.

Nach 1 Jahr Raucherlepp: Das Risiko für einen Herzinfarkt halbiert sich im Vergleich zu Rauchern.

VAPES ODER ZIGARETTEN

WAS IST SCHLIMMER?

E-Zigaretten gelten nach derzeitigen Kenntnisstand als weniger schädlich als herkömmliche Tabakzigaretten, da sie nicht verbrennen, sondern Liquide verdampfen. Sie sind jedoch keineswegs harmlos und enthalten Schadstoffe, die Atemwege, Herz und Gefäße schädigen können. Für Nichtraucher besteht ein Suchtpotential, nur für Raucher können Vapes/E-Zigaretten als Ausstiegshilfe dienen.

Wichtige Fakten:

E-Zigaretten enthalten in der Regel deutlich weniger gesundheitsgefährliche Stoffe als der Rauch in Tabakzigaretten.

Die Liquids und Aromen können Allergien auslösen, Herz- und Lungenerkrankungen fördern sowie Entzündungsprozesse im Körper auslösen. Außerdem

gibt es eine riesige Anzahl an aromatisierten Geschmäckern. Aufgrund der verschiedenen Geschmäckern schmeckt der Dampf eher süßlich und nicht nach Tabak.

Klassische Zigaretten gelten allgemein als schädlicher als Vapes, da sie durch Verbrennungen von Tabak deutlich mehr Giftstoffe (Teer, Kohlenmonoxid) freisetzen. Vapes sind jedoch nicht harmlos, sie enthalten Nikotin, Aromastoffe und Schwermetalle. Jedoch sind langfristige Schäden des Vapens noch nicht bekannt, da Vapes erst seit den letzten 10-15 Jahren im Umlauf sind.

FUN FACTS

Die teuerste Zigarette gibt es in Australien, sie kosten circa 20€ pro 20 Stück (1 Zigarette = 98cent)

Die billigsten Zigaretten kann man in Nigeria kaufen, sie kosten

Eine einzelne Zigarettenkippe kann bis zu 40 Litern Grundwasser verschmutzen

Die Haut von Rauchern altert bis zu 20 Jahre schneller als die von nicht Rauchern.

Es werden 66,2 Milliarden versteuerte Zigaretten werden durchschnittlich verkauft. (Die Zahl der Unversteuerten ist deutlich höher)

Zigaretten benötigen 25 Jahre um sich zu zersetzen.

Zigaretten enthalten über 7000 Chemikalien von denen mindestens 70 krebserregend sind.

Ein starker Raucher (20 Zigaretten am Tag) gibt jährlich über 2.500€ für Zigaretten aus.

Über 130.000 Mensch sterben jährlich auf Grund der Zigaretten.

Etwa 21% der 18-64 jährigen rauchen

Zigarettenstummel sind weltweit das am häufigsten vorgefundene Abfallprodukt auf den Straßen und Stränden.

Die Bundesrepublik verdient jährlich etwa 15 Milliarden durch die Tabaksteuer.

Pro Minute werden weltweit 11 Millionen versteuerte Zigaretten verkauft.

**Projektgruppen 6 und 7: Erstellung eine Podcasts zum Thema
„Nichtrauchen“**

Die beiden Podcasts liegen als digitales Produkt vor.

Ebenso befindet sich bei den eingereichten Unterlagen ein Interview mit 2 Schülerinnen und einem Schüler zu den Projektdurchführungen und den allgemeinen Beobachtungen durch die Lehrkraft mit einem Fazit zum Erfolg des Projekts.