

Die „Kur“ des Rauchens



Rauchschwaden tanzen in der Nacht,

die Zigarette, leise Macht.



Freiheit raubt, im

Dunst verweht,

die Lunge brennt, die Zeit vergeht.

Asche fällt, ein stummer Klag,

die Hoffnung schwebt im Nebelschwan.

Nikotin, die Vergiftung pur,



ein Glanz im Rauch, die „Kur“. von Alex Postin

Denk 2mal nach

*Nicht mit der Sense kommt der Tod,
mit einer Zigarette in der Hand bringt er Not.
Diese weiß-orangenen Schurken
werden von innen dich ermorden.*

*Was die so an Chemie in sich haben,
ist mehr als ein Apotheker verkauft in seinem
Laden-
Benzol, Mottengift und Arsen -
wenn du denkst, das wäre krass, hast du noch
nichts gesehen.*

*Nikotin macht dich so süchtig wie Kokain.
Ich hoff, du magst Raketensprit, denn du rauchst
Hydrazin
Du rauchst radioaktives Polonium,
wieso ziehst du dann nicht nach Tschernobyl?*

*Also ist es das wirklich wert?
Mach vor der Zigarette lieber kehrt.
Denn wenn du rauchst, wirst du deine Kinder nie
entdecken,
Weil du vorher wirst elendig verrecken. Kyrillus*

DER VERSUCH

Januar: Mein Jahresvorsatz ist jetzt klar,
dass ich jetzt nicht mehr rauchen werde,
und das, das ganze Jahr.



März: Letzten Monat musst ich's tun,
die Zigarette sollte eigentlich ruhn,
doch eine innere Stimme sagte mir:
„Hol sie wieder zu dir!“



Mai: Meine Verwandten freuten sich sehr,
denn seit April rauchte ich nicht mehr.
Jetzt bin ich voller Tatendrang,
dass ich es schaffe, ganz ohne Zwang.

Juli: Langsam quält's mich immer mehr,
nicht zuzugreifen ist echt schwer.
Immer wenn ich eine sehe,
denk ich an das Gefühl, wenn ich sie drehe.

September: Gestern Abend auf 'nem kleinen Fest,
da gab's mir echt den letzten Rest.
Ich nahm die Zigarette in die Hand,
und zog kurz an ihrem Rand.



November: Aus dem Vorfall hab ich gelernt
und halte nun die Zigarette weit entfernt.
Sie verschwand auf nimmer wiedersehen,
jetzt kann mein Leben weitergehen.



Eine Zukunft ohne Rauch

**Vor zwei Jahren dachte ich mir,
Das Rauchen bringt mir Freude hier.
Doch dann erkannte ich die Wahrheit,
Rauchen verdirbt nur meine Gesundheit**

**Am Anfang wollte ich es nur probieren,
Doch ich war zu naiv, um zu realisieren.**

**Am Ende schadete es mir
Denn es war Nikotin - gerollt in Papier.**

**Jetzt atme ich frische Luft ein,
Fühle mich gesund und fein.
Das Rauchen ist nun Vergangenheit,
Für ein langes Leben bin ich bereit.**

Susanna und Jana

Keine Wahl



Ich hab's mir nicht ausgesucht
Eine Mutter mit Sucht.
Doch jetzt bin ich hier.
Nicht nur zur Zier.
Ich bin ein Lebewesen.

Und vielleicht solltest du noch mal nachlesen
Was passiert, wenn der Rauch den Bauch füllt
Und mich mit Schadstoffen umhüllt.



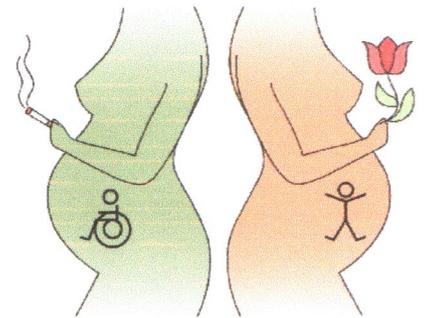
Sie verhindern, dass ich wachsen kann.
Mein Leben normal leben kann – irgendwann.

Willst du das wirklich riskieren?

Nur damit deine Hände in der kalten Luft abfrieren.
Wenn du mal wieder aus Verzweiflung zur Zigarette greifst

Und von der Realität wegweist.

Bin ich dir wirklich so wenig wert?
Hast du ihn wirklich nicht bemerkt?
Den lautlosen Hilfeschrei.
Er sagte, es ist gleich vorbei.
Mit mir, meinem Leben.



Dem Bestreben, mit meiner Mutter zu reden.

Und du greifst zu deiner letzten Zigarette.

Und es wird auch meine Letzte sein.

Denn ich schließe die Augen und der Rauch bohrt sich zu mir rein.

In den Bauch, wo ich mein Leben beginnen wollte.

Aber jetzt anders enden sollte.

Ich begegnete in meinem schwächsten Zustand schon so einer Not,

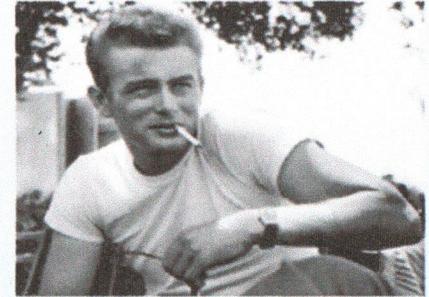
Die nur enden konnte mit dem Tod.

Elizabeth Uhlig, Paula Schliebner





Der Raucher



Aschenbecher / Schmelz



Wirk der Gifte / Verfärbung



Durchblutungsstörung

Der Raucher steht am Strand und hat die Kippe in der Hand.
Ganz cool mit Sonnenbrille zeigt sich bei ihm der Freiheitswille.
An spätere Folgen denkt er nicht, er hat ja noch ein straffes Gesicht.
Wie James Dean könnte man sagen und hat es ihm oft angetragen.

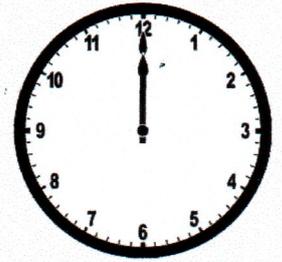
Doch was ist am Rauchen das Schöne, der schlechte Atem, die gelben Zähne?
Oft werden auch die Finger braun und manch Brandfleck ist unschön anzuschauen.
Der volle Aschenbecher ist ein Graus und sieht auch wirklich ekelig aus.
Der Rauch riecht auch nicht angenehm und lässt einen oft alleine stehen.

Nach vielen Jahren Rauchen lässt sich die Lunge nicht mehr gebrauchen.
Der Atem pfeift, mit kurzem Schritt kommt man bald auch nicht mehr mit.
Die Gefäße fast zu, das Gehen fällt schwer, das Herz funktioniert nun auch nicht mehr.

Das Geld ist auch oft alle, denn Zigaretten sind eine Kostefalle.
Welch schöne Sachen hätte man, wäre nicht immer die Zigarette dran.
Wird es über Jahre hochgerechnet, manch Kleinwagen wurde in Rauch vernichtet.
So kommt manch Partner dann zu dem Entschluss und gibt dem Raucher einen Abschiedskuss.

Jedes Jahr um Mitternacht

Schon wieder rauchst du dein tägliches Brot
Und immer näher kommt der Tod.
Doch jetzt ist es Mitternacht
Und du nimmst dich wieder in acht.



Es ist der erste Tag und du schmeißt alle deine tausend Schachteln weg,
Doch das ganze hat keinen Zweck.
Du denkst an sie den ganzen Tag,
Doch noch bist du stark.

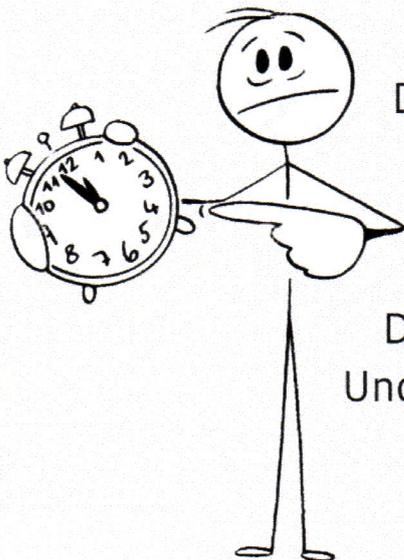
Eine Woche ist schon vergangen
Eine Woche voller Verlangen.
Du denkst an sie Tage lang
Und doch bleibst du dran.



Zwei Wochen sind schon vergangen
Und jetzt grinsen sie dich an.
Du willst nach ihnen greifen. Das war knapp!!
Doch deine Vernunft hält dich davon ab.



Drei Wochen erst,
Das fühlt sich viel länger an.
Doch jetzt überwältigt dich der Drang
Und du zündest sie dir wieder an.
Und nun ist es wieder Mitternacht.,
Dieses Jahr hast du es nicht geschafft.
Und wieder rauchst du dein tägliches Brot,
Und immer näher kommt der Tod.



zwei Freunde, ein Leben

**Auf einer Bank im Park saß Hans,
und urteilte über Franz.**

**Franz redet über seine Schachteln,
vielleicht sollte er sie mal achteln?“**

**Nikotin, Blausäure und Kohlenmonoxid
das es das alles legal zum rauchen gibt?**

**Hans weiß insgeheim,
Franz ist bald im Pflegeheim.**

**Immernoch sitzt der alte Hans im Park,
doch seine Haut ist noch zart.
Doch bei Franz ist das anders,
bei ihm ist alles ganz woanders.**

**Doch das Handy klingelt
und unterbricht Hans' Gedanken.
Die Zigarette hat Franz sterstört,
dass wissen jetzt auch die Verwandten.**

In drei Tagen ist die Beerdigung.

Die Zigarette ist Schuld.

**Hans geht raus aus dem Park
ganz langsam ohne Tumult.**

Fluppe weg

Ziehst du dran, in deiner Crew,
Rauchringe chillig, voll im Flow,
Doch diggah, checkst du den Kram auch,
Oder bist du nur der Rauch?

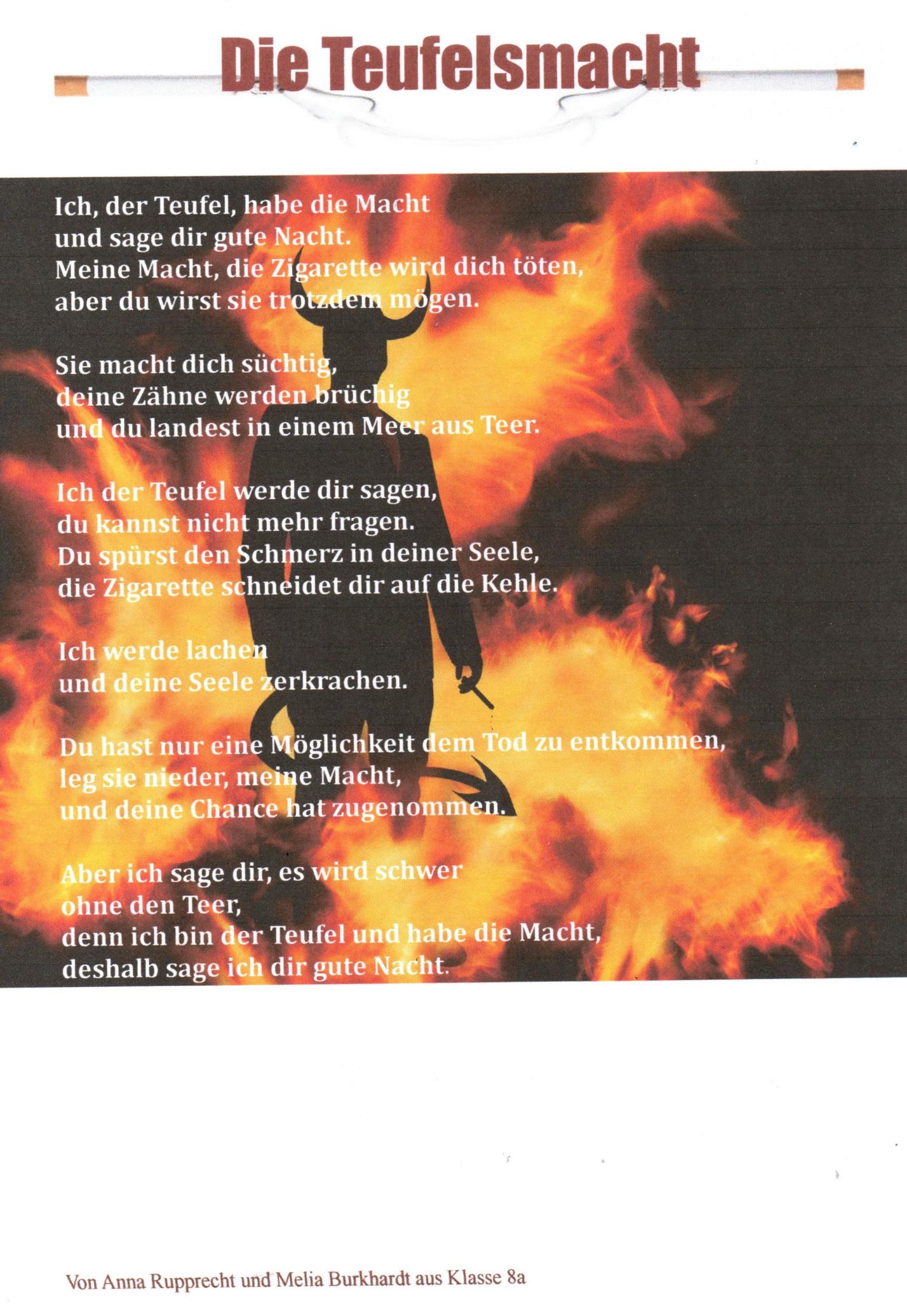
Luft wird knapp, Lunge schreit,
Aus dem Fun wird schnell ein Leid,
Kippe aus, dann machst du klar,
Atmen ist echt wunderbar.

Nicht mehr cool, sondern voll daneben,
Willst du wirklich rauchend leben?
Denk zweimal nach, mach lieber Sport,
sonst ist dein Leben ganz schnell fort.

Sophie Hauswald



Die Teufelsmacht



Ich, der Teufel, habe die Macht
und sage dir gute Nacht.
Meine Macht, die Zigarette wird dich töten,
aber du wirst sie trotzdem mögen.

Sie macht dich süchtig,
deine Zähne werden brüchig
und du landest in einem Meer aus Teer.

Ich der Teufel werde dir sagen,
du kannst nicht mehr fragen.
Du spürst den Schmerz in deiner Seele,
die Zigarette schneidet dir auf die Kehle.

Ich werde lachen
und deine Seele zerkrachen.

Du hast nur eine Möglichkeit dem Tod zu entkommen,
leg sie nieder, meine Macht,
und deine Chance hat zugenommen.

Aber ich sage dir, es wird schwer
ohne den Teer,
denn ich bin der Teufel und habe die Macht,
deshalb sage ich dir gute Nacht.

Raucher



Jeder Mensch hat seine Laster,
doch dieses kostet ganz schön Zaster.
Könnt ihr dem blauen Dunst nicht widerstehen,
wird euch der Tod schon früher sehen.

Tagtäglich raucht ihr euren Teer,
das stört uns und eure Lunge sehr.
Schon morgens muss es eine Zigarette sein,
das haut dann so richtig rein.



Einfach auf das Nikotin verzichten,
dann würdet ihr euren Körper nicht vernichten.
Auch hättet ihr viel mehr Zaster,
für manch bedeutend schönere „Laster“.



Ob Reisen, Kleidung oder einfach Essen gehen,
ihr werdet die Vorteile ganz schnell sehen.
Der Geldbeutel ist nun wieder voll,
für andere Hobbys- klingt das nicht toll?

Seid nicht dumm und hört jetzt auf,
bald seid ihr sicher stolz darauf.
Auch wird sich euer Körper freuen,
die gewonnenen Jahre werdet ihr nicht bereuen.

Dein schlimmster Freund

(Toni Dietz u. Matti Schmidt)

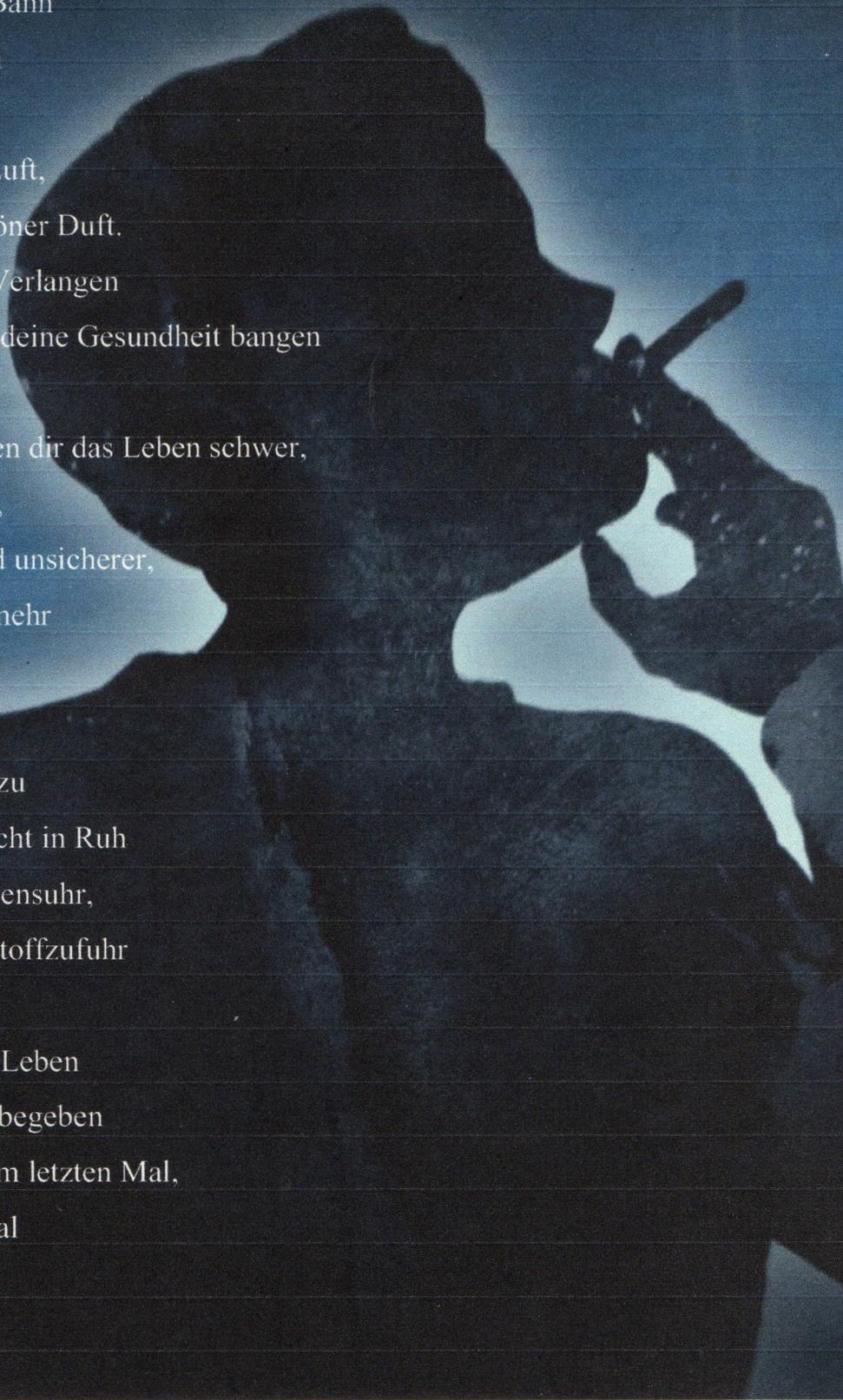
Langsam fängt es an,
doch dann, irgendwann
zieht dich Zigarette in ihren Bann
und du denkst nur noch daran

Dicker und Dicker wird die Luft,
doch es ist wahrlich kein schöner Duft.
Größer und größer wird das Verlangen
doch schon bald wirst du um deine Gesundheit bangen

Nikotin, Blei und Teer machen dir das Leben schwer,
atmest die giftigen Stoffe ein,
bist nervöser, aggressiver und unsicherer,
ohne deine Zigarette immer mehr
lass es doch einfach sein

Qualmst dir deine Wohnung zu
Angustzustände lassen dich nicht in Ruh
immer schneller tickt die Lebensuhr,
erschwert wird dir die Sauerstoffzufuhr

Die Zigarette nimmt dir dein Leben
in große Gefahr hast du dich begeben
bald öffnest du die Augen zum letzten Mal,
dann ist es vorbei mit der Qual



Die Hoffnung

Einmal angefangen steckt man mittendrin.
Einmal angefangen ist man süchtig,
Dann verändert sich der Skin
Und man ist nicht mehr so tüchtig.



Manche probieren die Sorgen zu bekämpfen,
Mit diesen ganzen Dämpfen.
Viele machen es wegen dem Gruppenzwang,
Aber manche auch wegen dem Drang.

Lungenkrebs, mit seinen Folgen.
Es ist schon eine Woche vergangen,
Dann sind im Kopf viele Gewitterwolken
Und du hast immer noch ein großes Verlangen.



Bei diesen vielen Inhaltsstoffen,
Kann ich nur hoffen,
Dass man aufhören kann.
Nur wann?

Von Yannik Schmidt
u. Lennox Marquardt

**Rauchen
verboten!**