

Be Smart



Don't Start

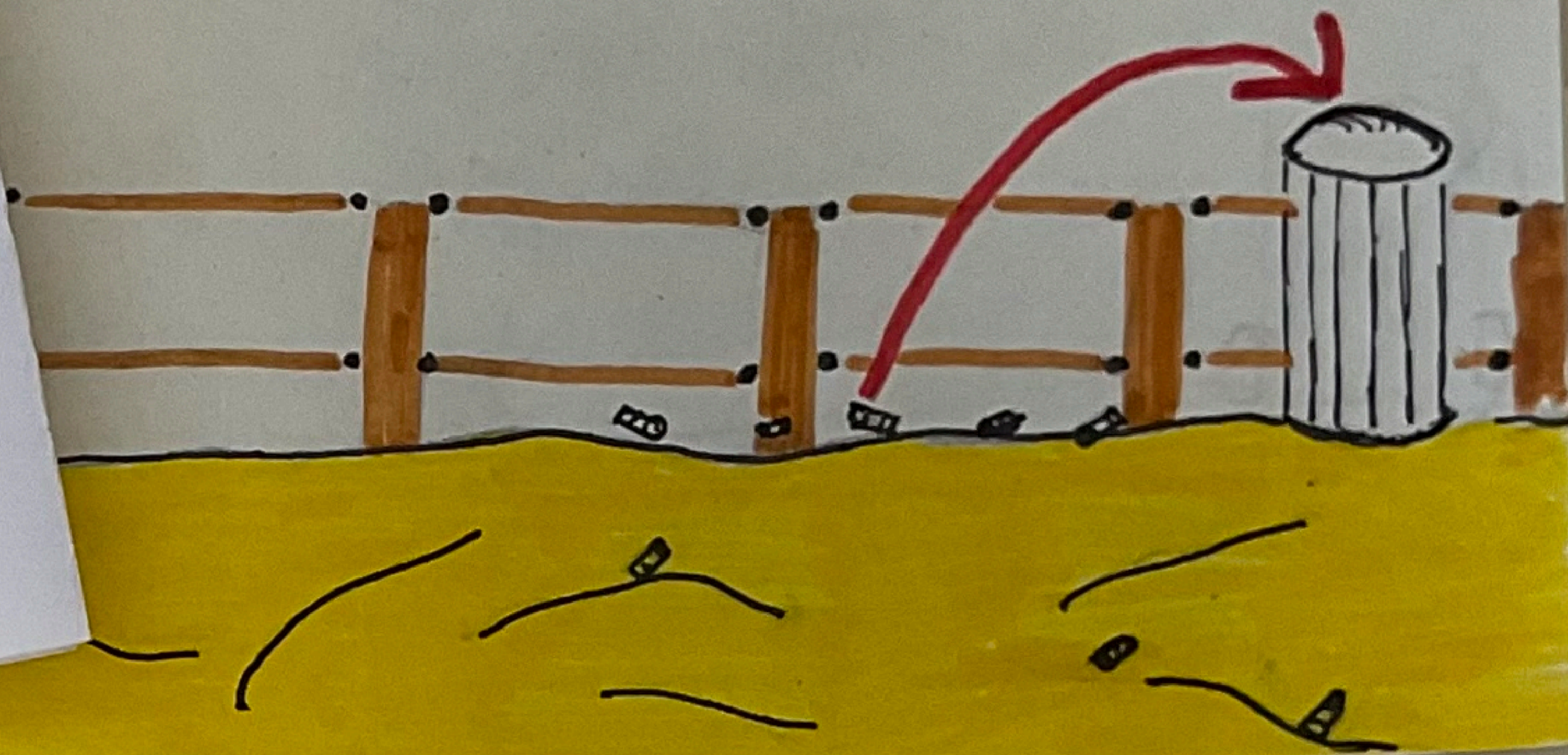
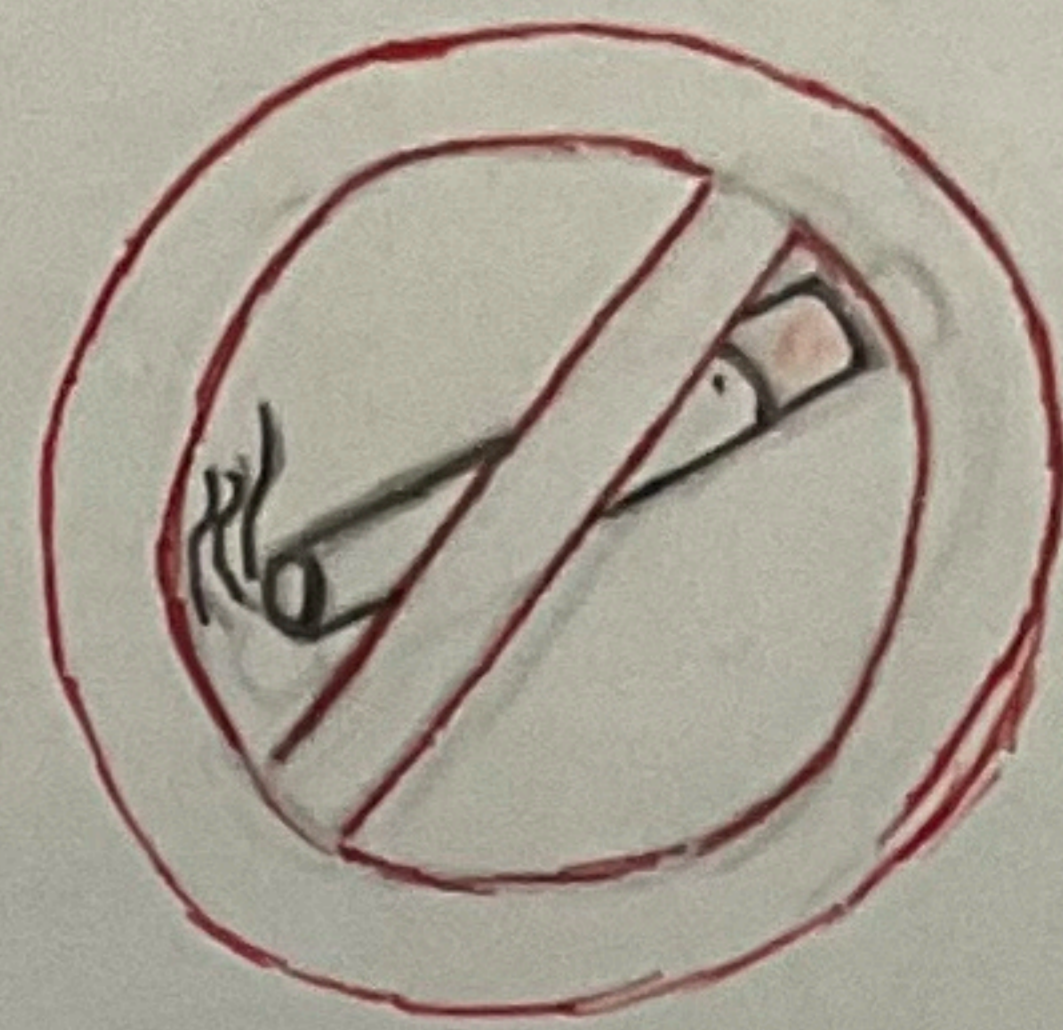
Gründe, warum

DU

NICHT RAUCHEN SOLLTEST!



RAUCHEN IST TÖDLICH!



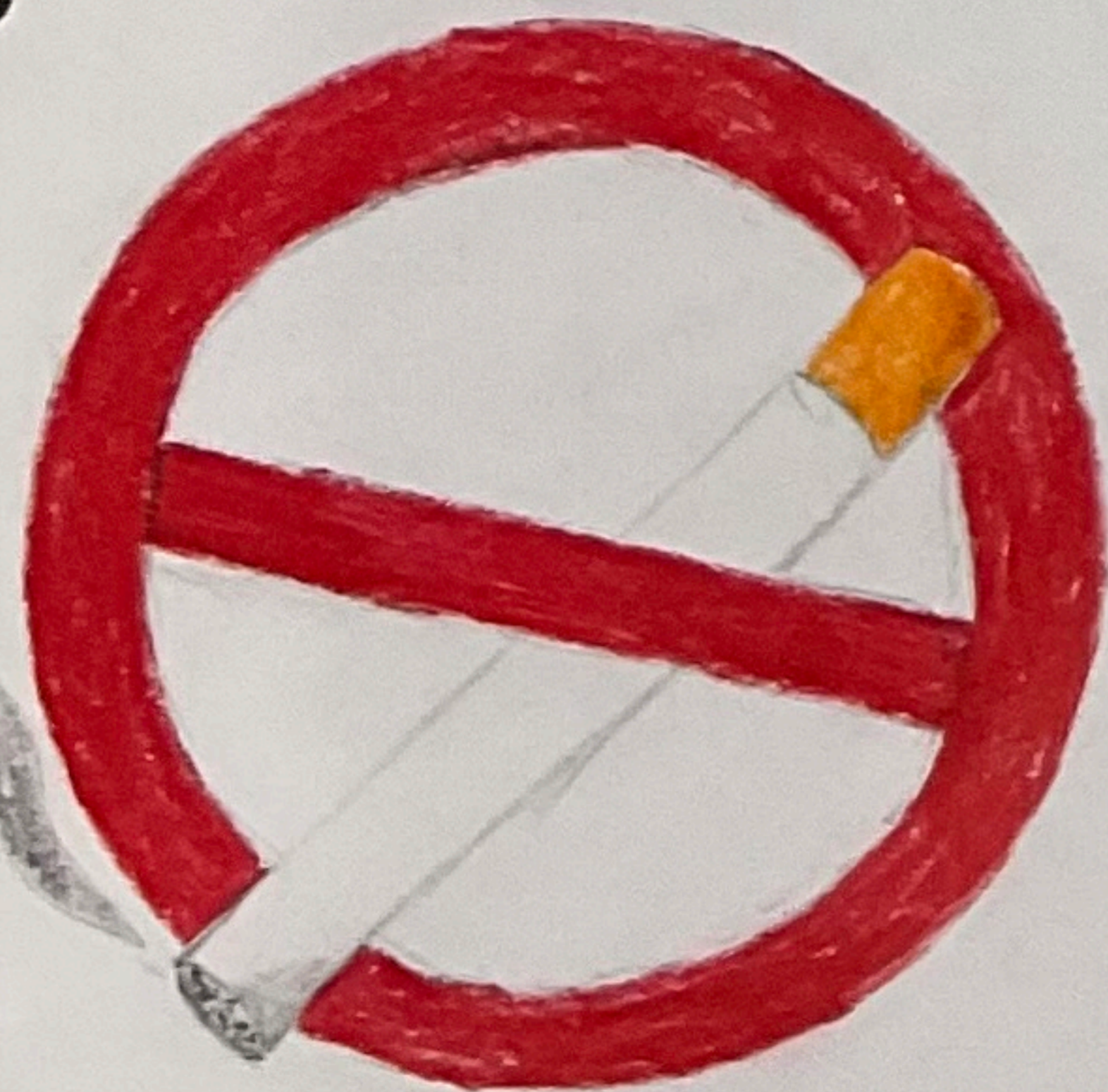
Rauchen und Warum

es schädlich ist



Hey Du!

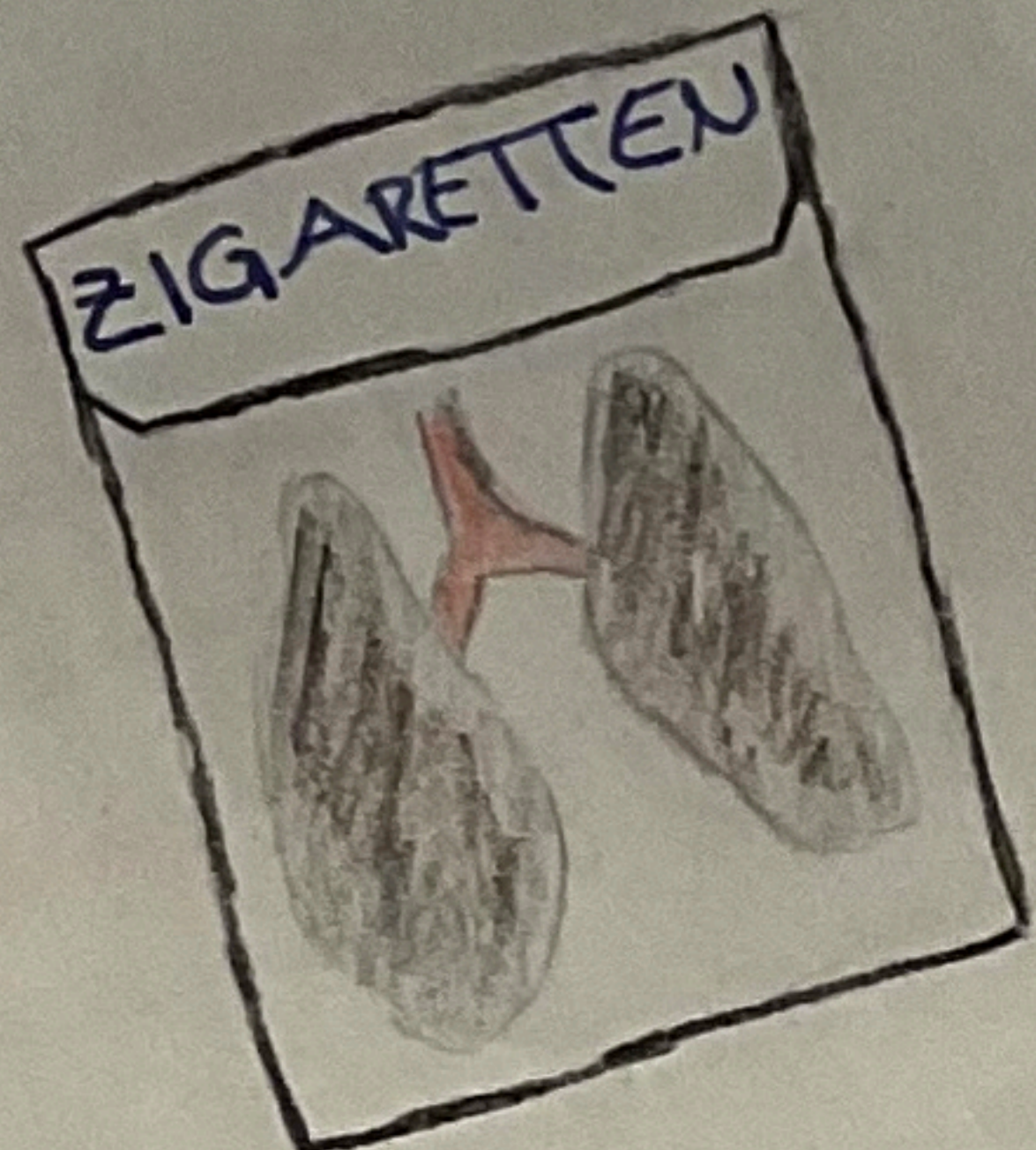
Ja genau, Du!



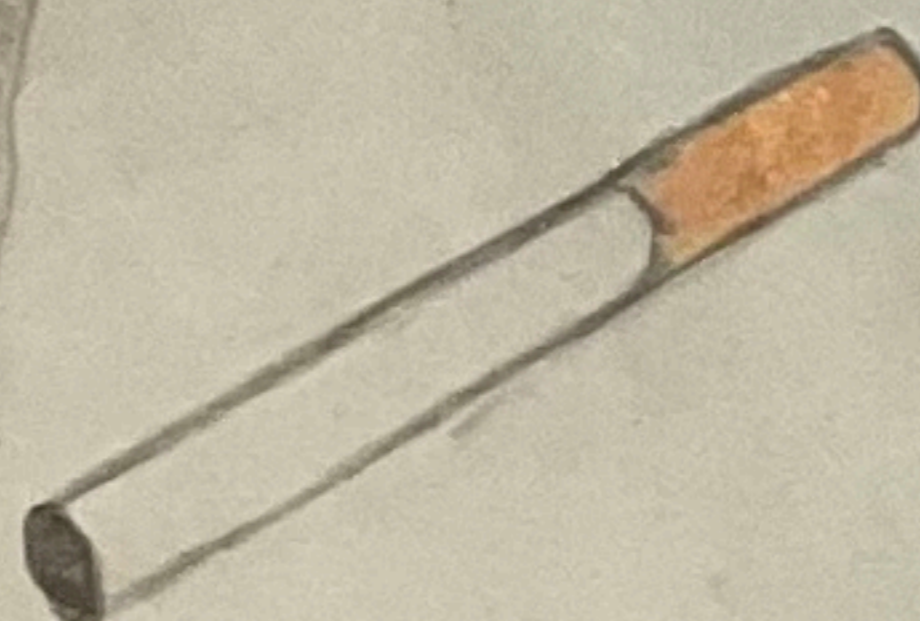
Hör auf zu Rauchen!



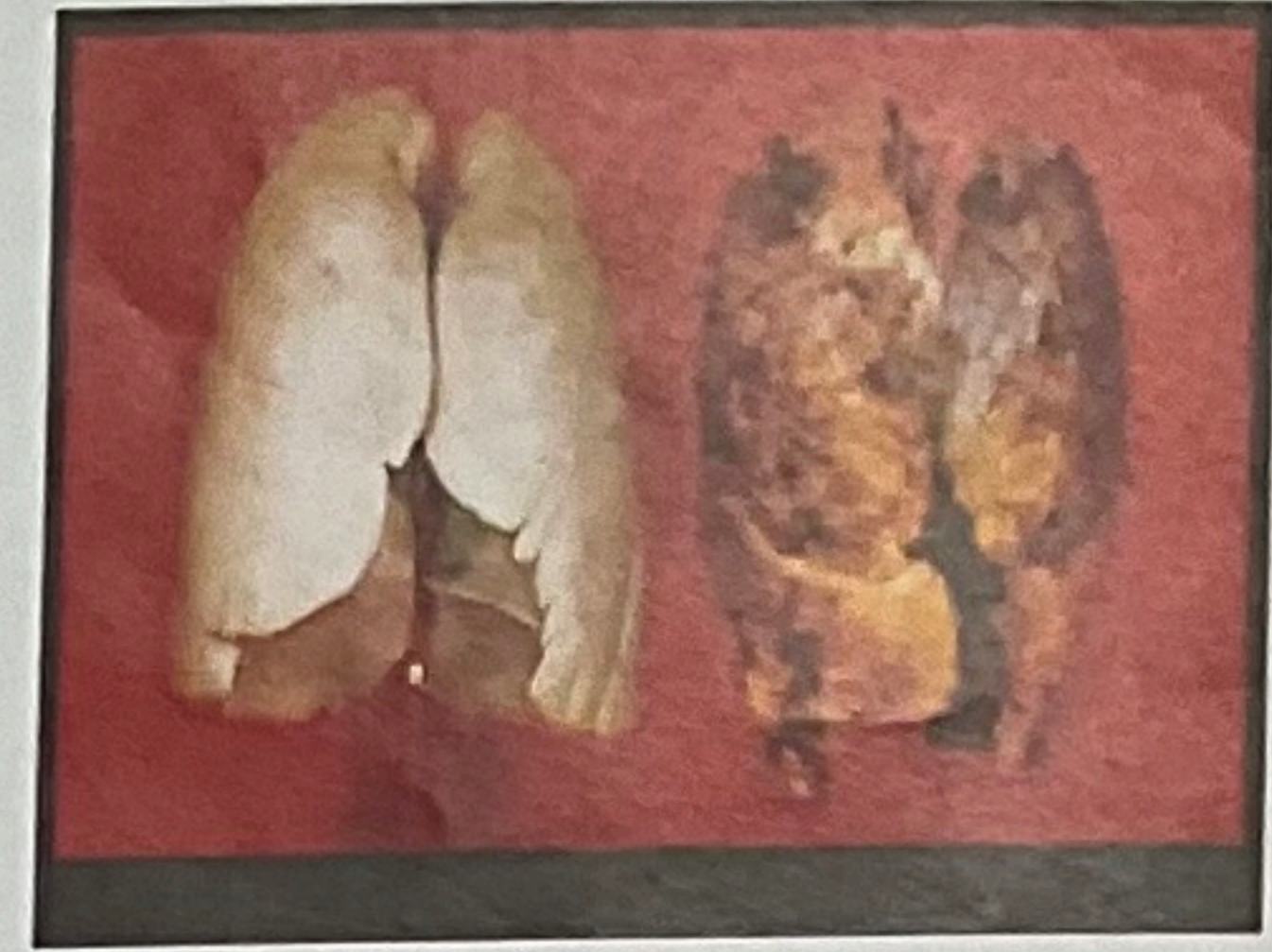
Stop das RAUCHEN



God
mens - ränsitz



Warum ist rauchen so gefährlich?



Rauchen ist gerade so gefährlich, weil das Nikotin, das in der Zigarette enthalten ist, die Blutgefäße verengt und so weniger Blut durch den Körper fließt. Dazu ist in einer Zigarette noch Teer enthalten, der sich in der Lunge absetzt, was zu schwerem Reizhusten führt und zu schnellerer Erschöpfung beim Sport. Außerdem sind die Inhaltsstoffe einer Zigarette krebserregend (vor allem Lungenkrebs). Andere Folgen können sein: Absterben von Gliedmaßen, weniger Gefühl in den Fingern und Zehen und weniger Geruchs- und Geschmackssinn.

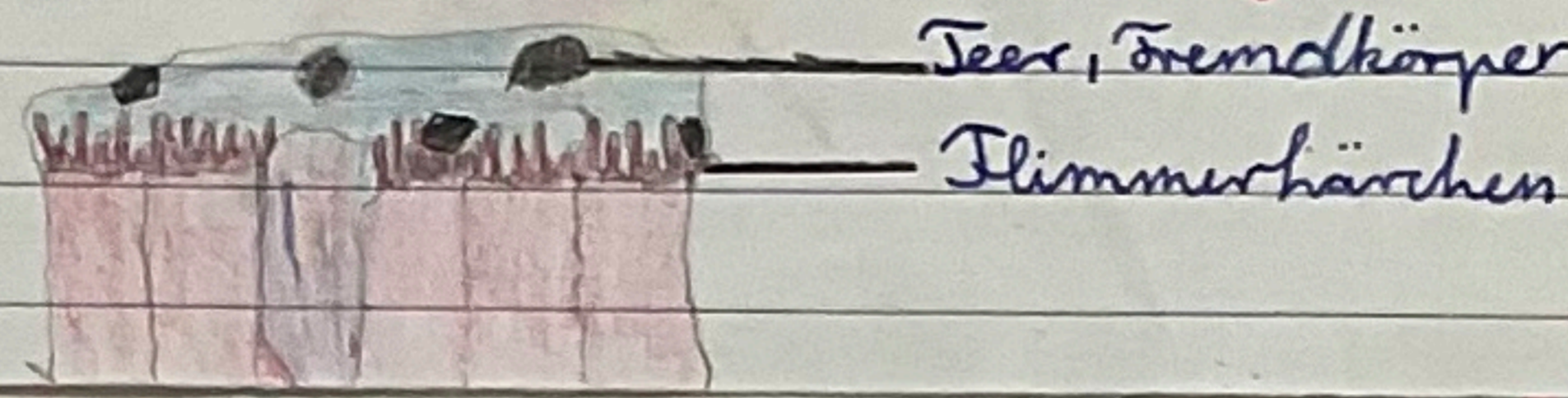
Warum ist Rauchen so gefährlich?

Rauchen schadet dem ganzen Körper. Viele Stoffe im Tabakrauch sind giftig und auch krebserzeugend (Lungenkrebs):

- * Rauchen (Nikotin) macht **abhängig!**
- * Die Blutgefäße verengen sich durch Ablagerung, das Gewebe wird schlechter versorgt, es kann zu Blutgerinnsel (Thrombose) oder **Herzinfarkt** führen.
- * Rauchen verfärbt die Zähne und macht Mundgeruch. Es gibt vermehrt Zahnstein.
- * Aufgrund der schlechteren Durchblutung wird die Haut grau und altert schneller.
- * Teer verklebt die Flimmerhärchen in den Atemwegen und der Lunge, dadurch kommt es zum hartnäckigen **Husten, Atemnot** und sogar **Lungenkrebs**.
- * Rauchen schädigt die Geschlechtsorgane und kann **unfruchtbar** machen.
- * Rauchen vermindert die Leistungsfähigkeit.

Warum ist Rauchen so gefährlich?

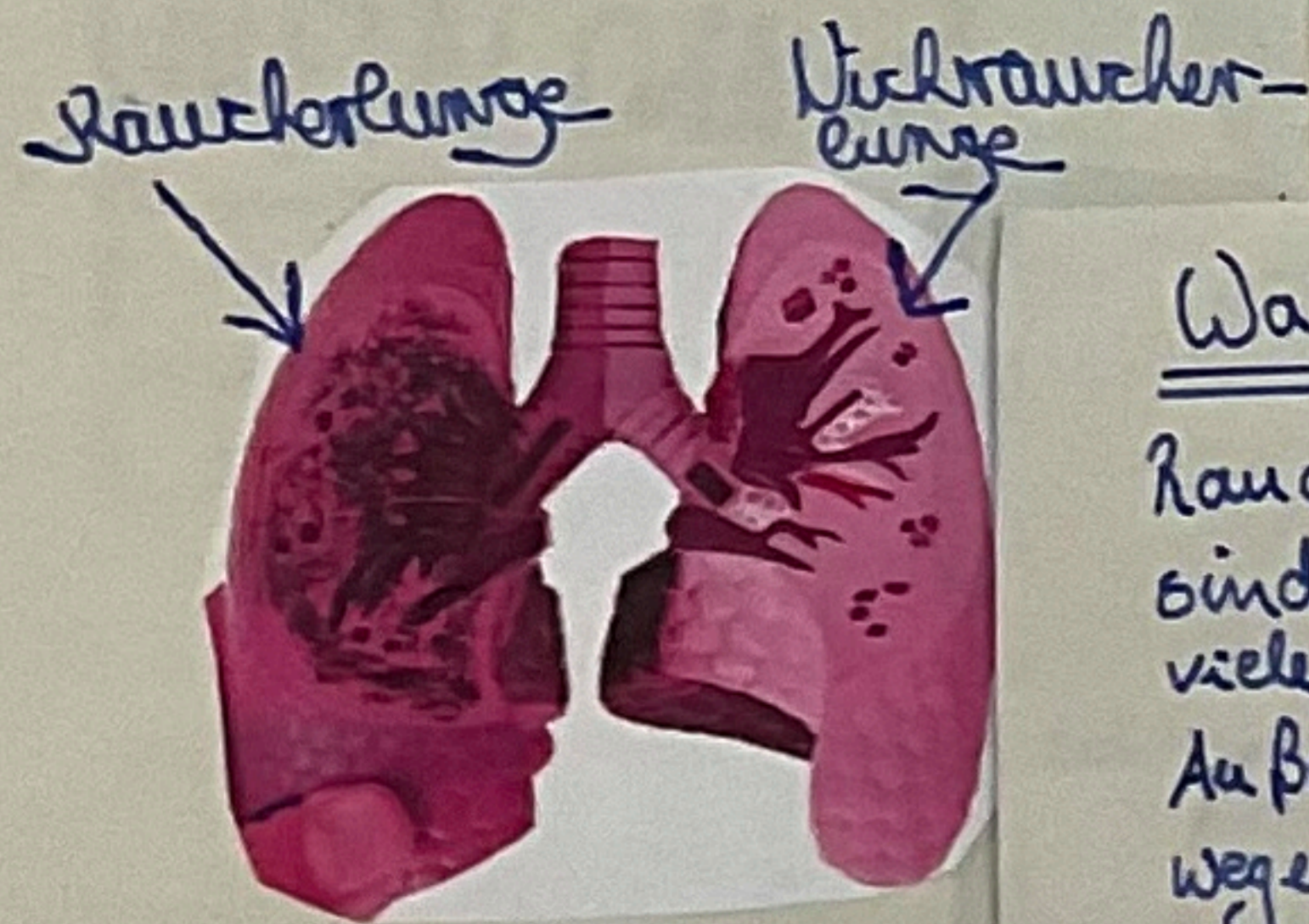
In einer Tabakzigarette sind über **2000 giftige Stoffe** enthalten. Unter anderem **Teer**, der in die Flimmerhärchen "schwimmt" und diese dann verklebt. Dadurch wird die Luft nicht mehr richtig gereinigt und Staub, kleine Schmutzpartikel ^{geringer} in die Lunge und in die Bronchien. Der Körper versucht den Staub und den Teer wieder loszuwerden indem er hustet. Das **Nikotin** das ebenfalls enthalten ist, gelangt ins Blut und verstopft die Blutgefäße in den einzelnen Körperteilen die dann absterben. Das Rauchen verursacht Krankheiten wie **Krebs, Herzkreisläufe, Bluthochdruck** oder wichtige Organe sterben ab.



Warum ist Rauchen so gefährlich?

Rauchen ist so gefährlich weil, über **2000 Giftstoffe** enthalten sind und viele davon auch **krebserregend**. Zudem sind in Zigaretten auch **Suchtstoffe** wie **Nikotin** enthalten. Außerdem verklebt das **Teer** die Flimmerhärchen die dadurch absterben können. Das heißt die Schadstoffe werden nicht mehr abtransportiert. Dies kann zu einer Entzündung führen. Nikotin verengt außerdem die Blutgefäße! **Also nicht rauchen!!!**

Warum ist Rauchen so gefährlich?



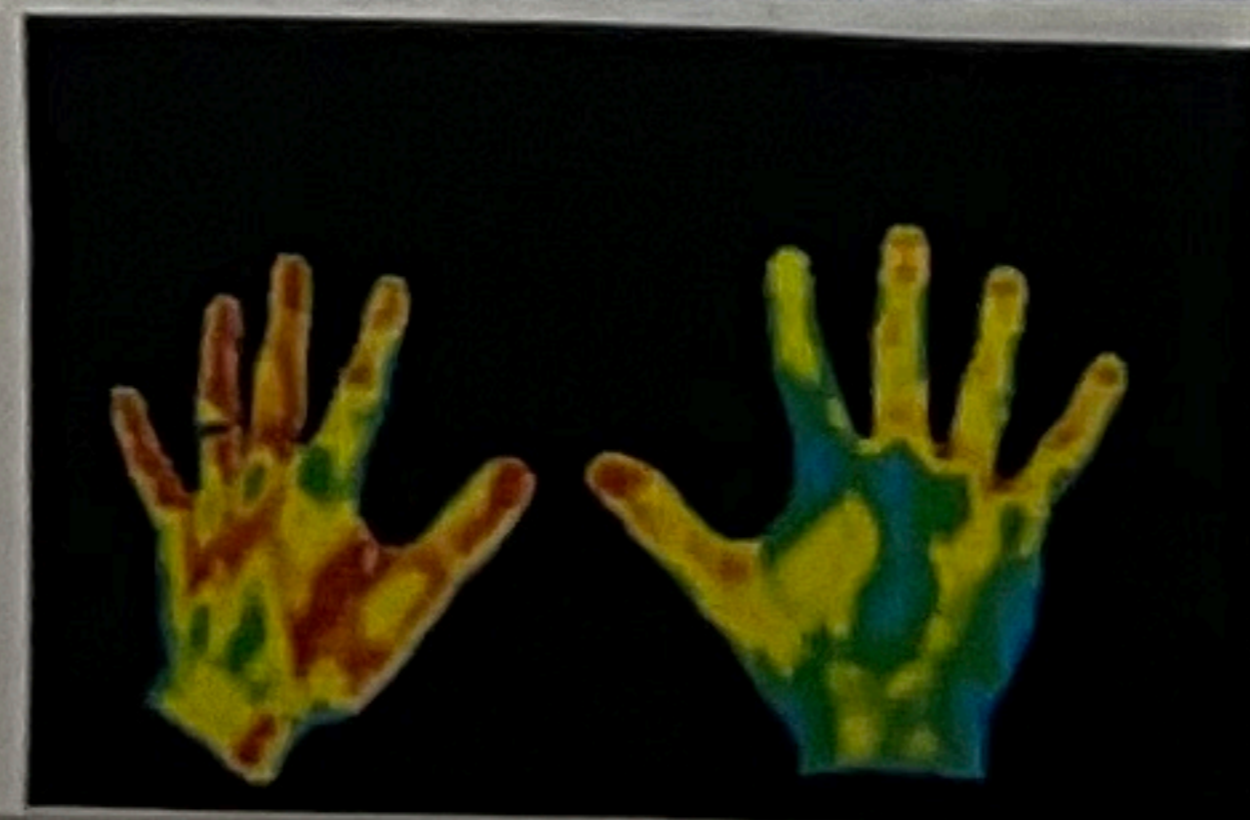
Warum ist Rauchen so gefährlich?

Rauchen enthält ungefähr **2000 Schadstoffe** sehr viele davon sind **krebserregend**. z.B. Benzol, Arsen, Radon, Teer... und noch viele mehr.

Außerdem hustet man viel mehr beim Rauchen, da die Flimmerhärchen wegen dem Teer verklebt sind. Der Schleim??

Wenn du jetzt mit dem Rauchen aufhörst dann

- Nach 20 min. normale Körpertemperatur
- Nach 8 Std. die Sauerstoffversorgung des Blutes normal
- Nach zwei Tagen der Geruch und Geschmackssinn wieder normal.
- Wärmebilder vor dem Rauchen, und nach dem Rauchen: **Nikotin weg**
- 1st nach drei Tagen die Atmung merklich verbessert
- hat nach drei Monaten die Verfärbung der Zähne fast weg
- Nach 20 Jahren das Krebsrisiko weg



Warum ist Rauchen so gefährlich?

- weil in einer Zigarette über **2000 toxische Schadstoffe** sind, die z.B. die Lunge angreifen
 - weil Rauchen sehr **niechtig** und **abhängig** macht
 - Sie verschmutzen die Umwelt (Zigaretten)
 - Sie können **brand** gefährlich sein
 - Schadstoffe: **arsen, Bleisäure, Benzol u.s.w**
- Rauchen ist tödlich!**
Danke an die Umwelt

Warum rauchen Jugendliche?

Jugendliche rauchen weil:

- Weil Freunde es tun und sie dazu gehören wollen
- Um cool zu sein
- Weil sie sich nicht trauen nein zu sagen
- Weil es verboten ist
- Stress
- Gewichtskontrolle
- Weil sie die Gefahren nicht so ernst nehmen
- Neugier
- Weil Vorbilder rauchen
- Weil sie richtig geworden sind

Warum rauchen Jugendliche?

Jugendliche rauchen...

- um „cool“ zu sein
- aus Neugierde
- erwachsen sein wollen
- Mutprobe, „Aufnahmritual“ in der Clique
- Verbote und Grenzen überschreiten
- um dabei zu sein, dazuzugehören
- Selbstdarstellung
- um schlank zu sein
- Langeweile überbrücken wollen
- Kontakte aufnehmen wollen
- Gruppenerlebnis
- Vorbilder rauchen



Warum rauchen Jugendliche?

Weil sie....

- * unter Gruppenzwang stehen
- * erwachsen sein wollen
- * Anerkennung in der Gleichaltrigengruppe suchen
- * Interesse am andern Geschlecht zeigen
- * „cool“ aussehen wollen
- * Langeweile überbrücken wollen
- * Kontakt aufnehmen wollen
- * gegen Normen protestieren wollen
- * Leistungsanforderungen bewältigen wollen

Warum rauchen Jugendliche?

Warum rauchen Jugendliche?

Ganz einfach, sie denken, dass sie cool aussehen, wenn sie mit einer Zigarette in der Hand herumhängen. Aber wenn sie erstmal anfangen zu husten und nach Rauch stinken, ist es mit der Coolness auch schnell vorbei.

Außerdem ist es ja auch total sinnvoll, sein hart verdientes Taschengeld für etwas auszugeben, das einen kaputtmacht.

Auch Jugendliche rauchen!

Auch viele Jugendliche rauchen und zwar aus vielerlei Gründen. Viele Jugendliche, die rauchen, sind in einem Raucherhaushalt aufgewachsen und hatten somit ihre Eltern als „schlechte“ Vorbilder. Rauchen kann kurzfristig ein wohlige Gefühl im Körper hervorrufen, das aber langsam in eine Suchterkrankung übergeht. Viele Jugendliche fühlen sich „cool“ mit einer Zigarette, obwohl Rauchen wirklich nicht „cool“ ist. Manche rauchen auch aus Langeweile oder um ihre eigenen Probleme zu verdrängen. Nach der Zigarette sind aber die Langeweile und die Probleme häufig noch größer. Rauchen ist bei Jugendlichen noch immer im Trend und erzeugt einen Gruppenzwang im Freundeskreis. Sei stark, echte Freunde hast Du auch ohne zu rauchen.

Rauchen??? - Nein danke!!! Tipps für Jugendliche

Rauchen ist schlecht für die Gesundheit.
Es ist wichtig, dass Jugendliche nicht mit dem Rauchen anfangen.

Tipps um das Rauchen zu vermeiden, sind unter anderem, sich über die schädlichen Auswirkungen zu informieren, gesunde Alternativen zu finden, wie Sport oder Hobbys, und sich von rauchenden Freunden fernzuhalten.

Es ist wichtig, dass man auf die Gesundheit achtet und das Rauchen vermeidet.

Warum rauchen Jugendliche?

- um cool zu sein
- Gruppendruck
- Stress, Traver
- Neugierde, Fastzination
- weil Vorbilder rauchen
- weil sie süchtig sind

Tipps für Jugendliche:

- Nicht weil Freunde rauchen, mit rauchen
- Nicht in Rauchergruppen eintreten
- Gar nicht erst mit dem Rauchen anfangen

Tipps für Jugendliche

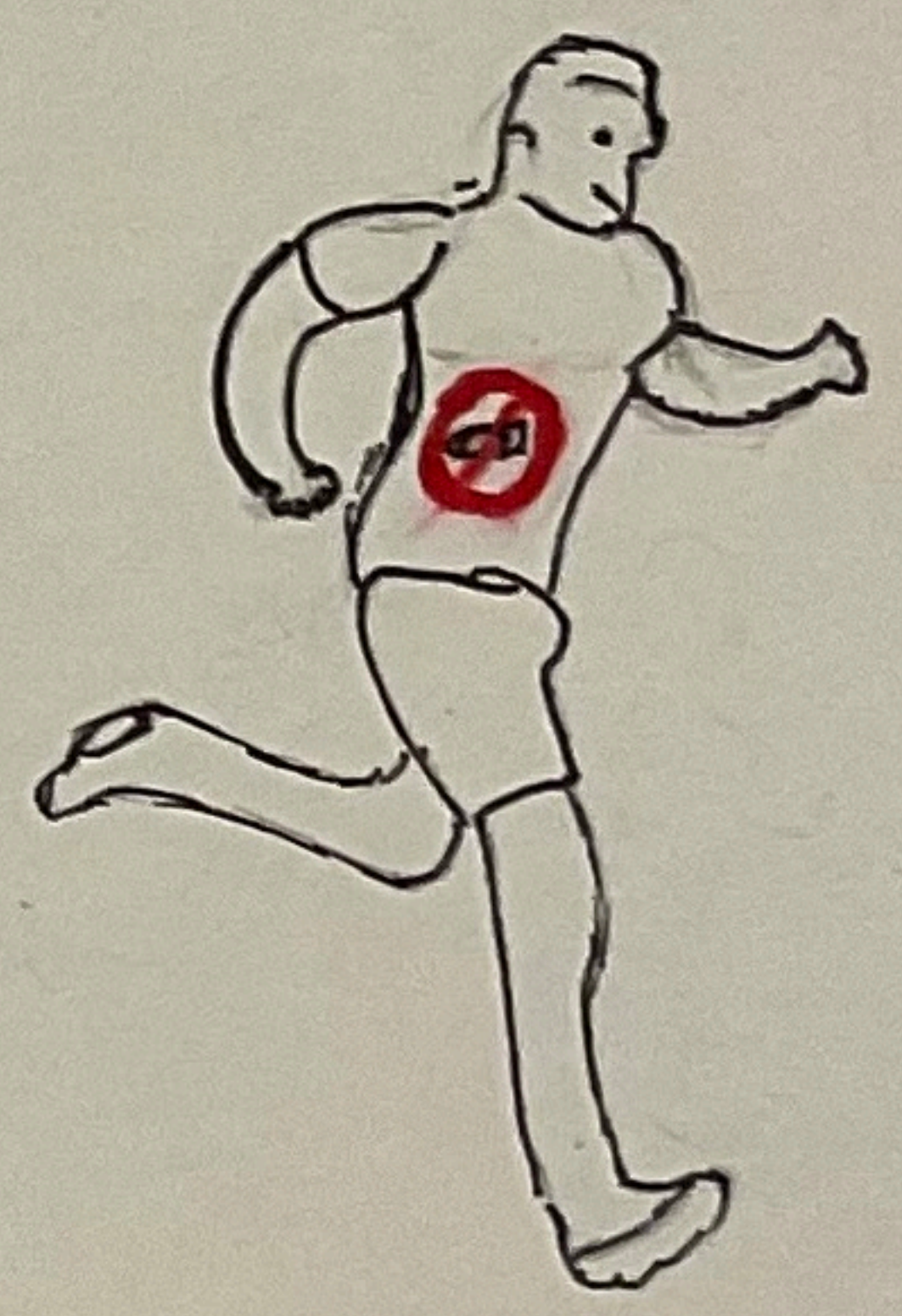
Tipps für Jugendliche

- Versucht kalte Vereinbarungen zu helfen
- sei stark!
- ^{Echte} Freunde hast du auch, wenn sie nicht rauchen
- Cool bist du ohne Zigarette
- Rede mit Bekannten (Freund/Eltern) über das Thema Rauchen
- Denkt an die Umwelt: der meiste Müll in der Umwelt sind die Zigaretten.
- Geh deinen Hobbies nach und pflege sie!

Tipps für Jugendliche:

- nicht in Rauchergruppen eintreten
- nicht rauchen wenn Freunde rauchen
- sich trauen **NEIN!!** zu sagen
- gar nicht erst anfangen
- Bezugspersonen fragen ob sie dir helfen
- Das Beratungstelefon der Beratungszentrale bei Sorgen rufen: 0800 8313131

SPORTLER RAUCHEN NICHT!!



Warum sind E-Zigaretten schädlich?

E-Zigaretten sind schädlich, weil sie schädliche Chemikalien und giftige Stoffe enthalten, die beim Verdampfen inhaliert werden. Diese Stoffe können die Lunge und den Körper schädigen. Außerdem können E-Zigaretten das Risiko von Sucht und Langzeitschäden erhöhen. Es ist wichtig, dass wir uns bewusst sind, dass E-Zigaretten nicht sicher sind und vermieden werden sollten.

Tipps für Jugendliche?

- Nur weil Freunde rauchen muss man nicht auch rauchen
- Nicht in Rauchergruppen eintreten
- Das Beratungstelefon der Bundestrategie bei Fragen: 08008313131
- garnicht erst mit Rauchen anfangen

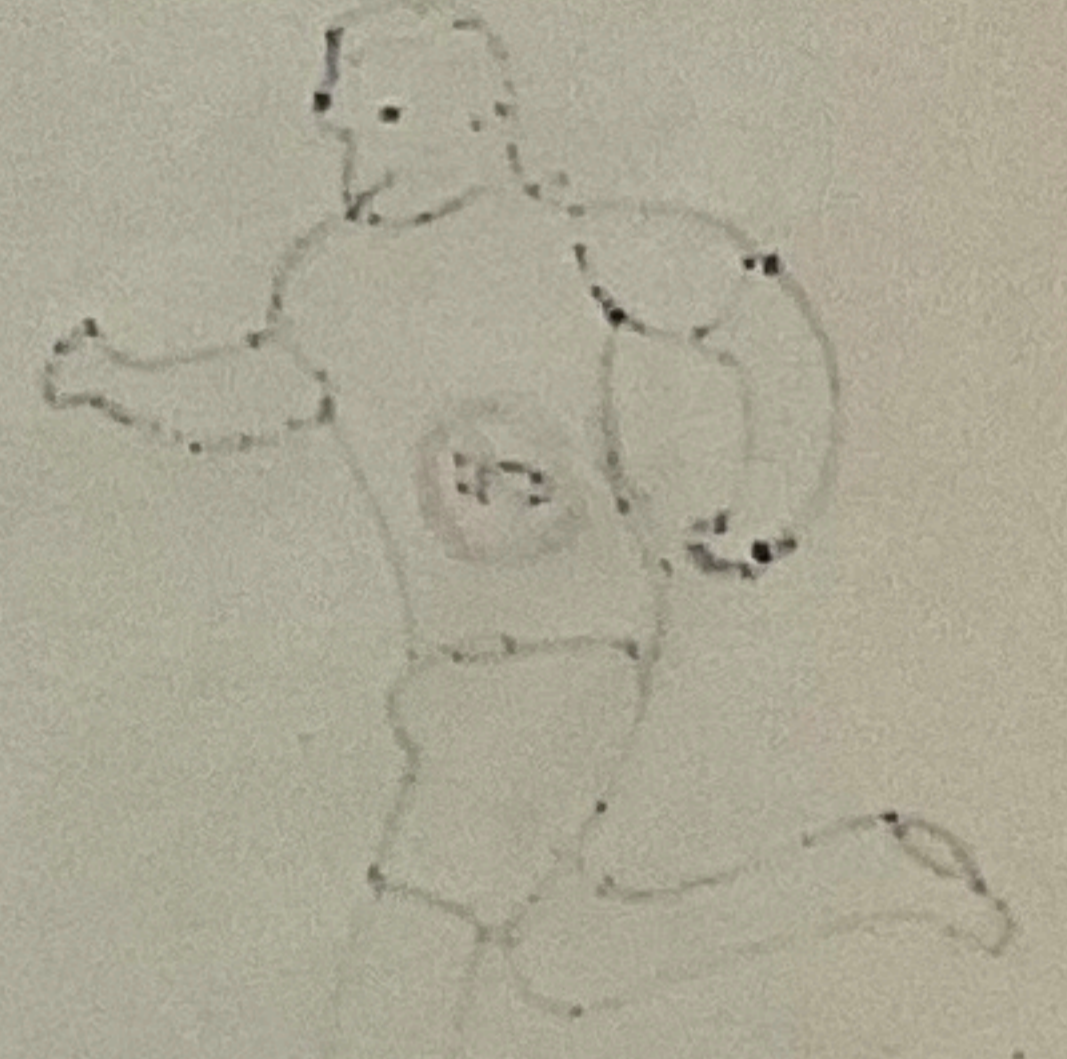
E-zigarette(vape)

Eine E-zigarette ist eine elektronische Zigarette, die von einer Batterie betrieben wird. Es ist bewiesen dass sie weniger toxische Stoffe enthält als eine Tabakzigarette. Das macht sie aber nicht ungefährlicher. Denn sie hat Einflüsse auf Herz, Lunge und Kreislauf. Beim Erhitzen der Batterie entstehen krebserzeugende Stoffe. Ebenfalls ist Nikotin enthalten.

E-Zigaretten und ihre Folge

E-Zigaretten und Vapes: sehr schlecht für die Umwelt!!

- sie verschwenden wertvolle Ressourcen
 - oft können sie nicht recycelt werden
 - manchmal landen Giftstoffe sogar in der Umwelt
 - in Vapes sind auch Geschmacksrichtungen enthalten, die natürlich auch Leute anziehen
- Ein paar Geschmacksrichtungen sind:
- Lemonade, Raspberry oder Cotton Candy Eis



Die E-Zigarette
 Eine E-Zigarette sieht so aus wie eine normale Zigarette, aber sie haben nichts gemeinsam. In einer E-Zigarette sorgt ein Akku dafür, dass das flüssige Liquid verdampft wird. Es gibt sie mit Nikotin oder ohne Nikotin zu kaufen. Oft werden sie verschieden- den, meist fruchtigen Aromen angeboten. Zum Bei- spiel Raspberry Lemonade. Das macht es gerade für Jugendliche besonders interessant. Trotz des vielleicht guten Geschmacks sollte man sie nicht unterschätzen, denn genau wie normale Zigaretten können sie Krankheiten hervor rufen. Ein weiteres negatives Aspekt ist die starke Umweltbelastung. Häufig handelt es sich um Einwegprodukte, die nicht ordnungsgemäß entsorgt oder recycelt werden.

Vapes: Warum sind E-Zigaretten so schädlich?



E-Zigaretten sind gerade so schädlich, weil das so genannte Nikotin, was eingeatmet wird, die Reaktionszeit des Körpers um vieles verringert und den Körper dazu bringt, den Stoff Dopamin auszuschütten, was einem ein gutes Gefühl gibt. Da auch in E-Zigaretten Nikotin enthalten ist, ist es umso gefährlicher für den Körper, da das Nikotin, das in die Lunge kommt, die Flimmerhärchen verklebt. Nikotin und die verwendeten Aromen sind giftig und krebserregend.

E-Zigaretten „Vapes“

Elektronische Zigaretten sehen einer „richtigen“ Zigarette ähnlich; haben aber mit einer herkömmlichen Zigarette nicht viel gemeinsam. In der E-Zigarette wird eine Flüssigkeit (Liquid) verdampft. Die notwendige Energie dafür liefert eine Batterie oder ein Akku.

Einweg-E-Zigaretten locken mit ihren bunten Farben und den kreativen Geschmacksrichtungen. Vergleichsweise haben sie einen guten Preis gegenüber normalen Zigaretten. Dadurch werden schätzungsweise über 5 Millionen E-Zigaretten pro Monat verkauft.

Sind E-Zigaretten ungefährlich?

NEIN! Laut aktuellen Studien sind E-Zigaretten aufgrund weniger toxischen Stoffe etwas weniger schädlich als „normale“ Zigaretten, allerdings haben sie nachweislich Einfluss auf Herz, Kreislauf und Lunge. Von E-Zigaretten geht ein hohes Suchtpotential aus.

E-Zigaretten – eine Belastung für die Umwelt!

Leider werden die Einweg-E-Zigaretten meistens nicht richtig entsorgt. Durch die elektronischen Bestandteile gehören sie nämlich nicht in den Hausmüll, sondern sind zu recycelnder Elektroschrott. Werden die „Vapes“ nicht richtig entsorgt, kommt es zum Rohstoffverlust, Umweltverschmutzung und Brandgefahr.

