

## ▶ RAUCHEN KOSTET!



- Wer jeden Tag 20 Zigaretten raucht, verqualmt ungefähr 180€ im Monat • 2000€ im Jahr • 80 000 € in vierzig Jahren.

## ▶ WUSSTEST DU SCHON, ...

- ... dass das Rauchen **einer Zigarette** das Leben um durchschnittlich 30 Minuten verkürzt?
- ... dass in Deutschland jedes Jahr über **120 000 Menschen** an den Folgen des Rauchens sterben? Ungefähr 3000 sterben jährlich bei Unfällen im Straßenverkehr.



## ▶ SHISHA UND E-SHISHA

- Das Rauchen einer Shisha (Wasserpfeife) ist mindestens genauso schädlich wie das Rauchen einer Zigarette.
- Der Tabak wird nicht verbrannt sondern verschwelt. Dabei entstehen Gifte in hoher Konzentration.
- Das Wasser in der Shisha kann den Rauch nicht filtern. Es kühlt ihn nur ab, wodurch er nicht so im Hals kratzt.
- Besonders gefährlich: Bei 30 min Shisharauchen wird rund **100mal mehr Rauch** eingeatmet als bei einer Zigarette!



## WARUM BEKOMMST DU DIESEN FLYER?

Wir haben im November 2018 die Kinderakademie der Universitätsmedizin Mainz besucht. Dort haben wir viel über das Herz, das Blutkreislaufsystem und auch über die Gefahren des Rauchens gelernt. Vieles davon fanden wir so wichtig, dass wir es dir weitersagen möchten. Wenn du mehr wissen willst, dann besuche doch einmal die unten verlinkten Seiten im Internet!

Viele Grüße, die Klasse 7e der Nelson-Mandela-Schule Dierdorf



Videos, Infos und Links zum Projekt auf unserer Schulhomepage

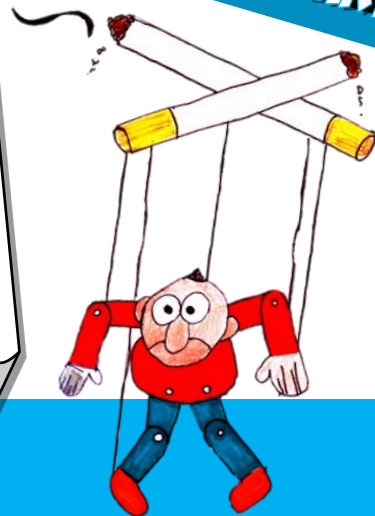
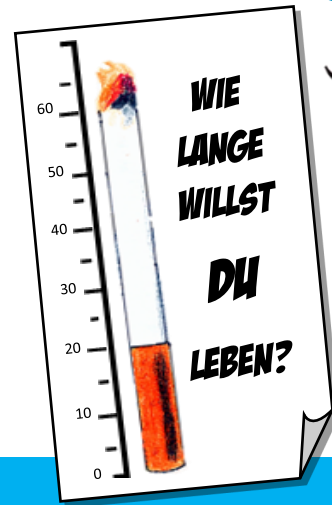


<https://www.rauch-frei.info>  
Infos für Jugendliche zum Thema Rauchen



Seite der Stiftung Mainzer Herz, die uns auf die Idee zu diesem Flyer gebracht hat

# BE SMART - DON'T START

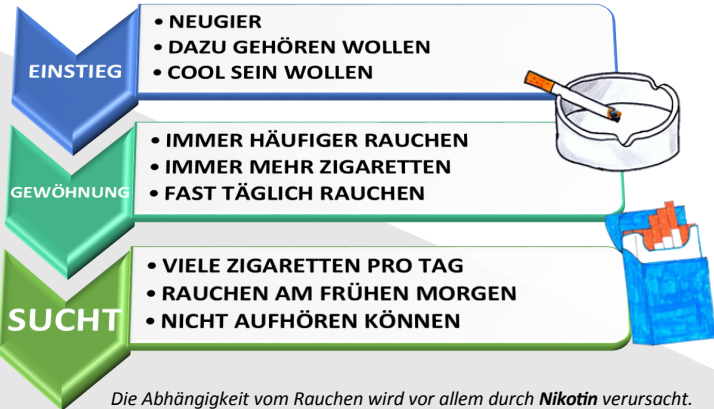


# DER WEG ZUR SUCHT

# WAS MACHT DAS MIT DIR?

# (B) RAUCHST DU DAS?

Jeder weiß, dass Rauchen ungesund ist.  
Warum fangen viele an? Warum ist Aufhören schwer?



Die Abhängigkeit vom Rauchen wird vor allem durch **Nikotin** verursacht.  
Die Tabakfirmen fügen bei der Herstellung der Zigaretten aber auch noch **Zusatzstoffe** hinzu, durch die die Zigaretten schneller abhängig machen.



**ERHÖHTES RISIKO FÜR KREBS IN ALLEN ORGANEN!**

Zigarettenrauch enthält über 4.800 chemische Substanzen, von denen ca. 250 giftig und mindestens 70 krebserregend sind. Hier ein paar Beispiele:

NIKOTIN	TEER	KOHLLENMONOXID
<ul style="list-style-type: none"><li>• STARKES GIFT</li><li>• MACHT ABHÄNGIG</li><li>• VERENGTE BLUTGEFÄßE</li><li>• ERHÖHTER PULS</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• STRAßENBELAG</li><li>• ENTHÄLT KREBS-ERREGENDE STOFFE</li><li>• SCHÄDIGT DIE LUNGE</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• SEHR GIFTIGES GAS</li><li>• SAUERSTOFFMANGEL</li><li>• HOHER BLUTDRUCK</li><li>• SCHLECHTE KONDITION</li></ul>

