

Nichtrauchen – gemeinsam stark

Rauchen liegt bei Jugendlichen generell nicht im Trend. Das bedeutet jedoch nicht, dass Schulen weniger Präventionsarbeit leisten müssen. Denn immer größerer Beliebtheit erfreuen sich vermeintlich harmlose Einweg-E-Zigaretten, sogenannte Vapes. Sie sehen bunt aus, sind günstig – und gerade deshalb für Jugendliche verlockend. Meistens haben die Jugendlichen jedoch keine Vorstellung davon, dass diese Rauchprodukte ebenso wie Zigaretten und andere Tabakwaren schädlich für die Gesundheit sind.

Kinder und Jugendliche nehmen Alkohol und Nikotin (Tabak) als selbstverständlich in unserer Gesellschaft wahr. Mit Unterrichtseinheiten wie dieser möchte die gesetzliche Unfallversicherung daher verdeutlichen, dass mit diesen Drogen keinesfalls bedenkenlos umgegangen werden darf. Es gilt, die Heranwachsenden in ihrer Entwicklung zu fördern, ihre Persönlichkeit zu stärken und sie auf ein selbstbestimmtes und verantwortungsbewusstes gesundes Leben vorzubereiten.

In dieser Unterrichtseinheit setzen sich die Schülerinnen und Schüler zunächst aktiv und kritisch mit dem Thema Rauchen auseinander. In einem zweiten Schritt geht es dann insbesondere darum, Jugendliche anhand von Rollenspielen stark zu machen, damit sie auch bei Druck aus der Peergroup beim Nein zu Rauchangeboten bleiben. In einem eigenen Medienprojekt leisten sie schließlich selbst Präventionsarbeit.

Kompetenzen

Fachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler

- benennen positive Auswirkungen des Nichtrauchens auf Körper, Geist und soziales Umfeld
- setzen sich anhand eines Quiz mit richtigen und falschen Fakten zum Rauchen auseinander
- informieren sich über verschiedene Inhaltsstoffe von Tabakprodukten und deren Risiken für den Körper
- benennen schädliche Wirkungen von E-Zigaretten und Shishas
- üben anhand von Rollenspielen zu argumentieren, warum es cool ist, nicht zu rauchen
- erstellen Präventionsmaterialien für ihre Mitschülerinnen und Mitschüler

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler

- erweitern ihre Medienkompetenz durch den Einsatz interaktiver und kollaborativer Lernformen
- erstellen selbstständig Präventionsmaterialien für ihre Mitschülerinnen und Mitschüler

Sozialkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler

- reflektieren die positiven Aspekte des Nichtrauchens
- stärken ihre Kommunikations- und Teamfähigkeit
- erfahren sich selbst als Multiplikatorinnen oder Multiplikatoren im Bereich der Prävention

Integration in den Unterricht

Da viele Jugendliche im Alter von 12 und 13 Jahren mit dem Rauchen beginnen, ist diese Unterrichtseinheit vorwiegend für die Klassen 5 bis 7 angelegt. Enthalten sind zudem Möglichkeiten zur Differenzierung, sodass sie auch in höheren Klassenstufen eingesetzt werden kann. Die einzelnen Bausteine der Unterrichtseinheit bauen aufeinander auf, können aber auch ausschnittsweise eingesetzt werden. Abhängig von der Intensität der Durchführung von Baustein 2 werden insgesamt circa drei Doppelstunden veranschlagt.

Da Gesundheitserziehung Bestandteil der Bildungspläne aller Bundesländer und ein fächerübergreifendes Anliegen ist, eignet sich das Thema dieser Unterrichtseinheit für die meisten Unterrichtsfächer. Prädestiniert ist es besonders für den naturwissenschaftlichen Unterricht oder als Teil eines Projekts.

Einstieg

Eröffnen Sie die Unterrichtsstunde mit der Blitzlichtabfrage, um zu erörtern, welches Ziel die einzelnen Schülerinnen und Schüler haben beziehungsweise wie sie gerne sein wollen (z. B. attraktiv, sportlich, beliebt). Nacheinander beantwortet jeder und jede die Frage mit einem Wort oder einem Satz. Halten Sie die unterschiedlichen Antworten auf einem Flipchart fest, ohne sie näher zu kommentieren. Erläutern Sie der Klasse, dass im Laufe der Unterrichtseinheit noch einmal auf die Antworten Bezug genommen wird.

Leiten Sie nun zum Thema der Stunde über und lassen Sie die Schülerinnen und Schüler dann überlegen, wo sie bereits mit dem Thema Rauchen in Berührung kamen (siehe Umfrage „Mal ehrlich, hast du schon mal geraucht oder gevapt?“). Wichtig ist, dass Sie an dieser Stelle darauf hinweisen, dass Sie bei der Online-Umfrage die individuellen Antworten nicht zu Gesicht bekommen. Vielmehr geht es darum, dass sich alle in der Klasse für sich selbst vor Augen führen, wo sie in ihrem Alltag mit Rauchen zu tun haben. Die Antworten werden kurz im Plenum ausgewertet, ohne sie jedoch zu bewerten. Klären Sie außerdem mit der Klasse, welche Erwartungen sie an die Unterrichtseinheit hat, und erläutern Sie, was diese bietet.

Anschließend lenken Sie den Blick auf die positiven Aspekte des Nichtrauchens: Die Schülerinnen und Schüler sammeln Gründe, die eine Vielzahl der Jugendlichen und jungen Erwachsenen dazu bewegt, nicht zu rauchen (siehe Arbeitsauftrag 1 „Warum ist Nichtrauchen in?“). Bei dieser Arbeitsaufgabe erkennen die Jugendlichen, welche Argumente die meisten Jugendlichen davon überzeugen, nicht zu rauchen. Wenn ihnen dies zu Beginn noch schwerfällt, können Sie Impulse setzen, zum Beispiel „körperliche Fitness“, „bessere Gesundheit“, „bessere Konzentrationsfähigkeit“ und „negative Auswirkungen auf das Aussehen oder das soziale Umfeld“. Lenken Sie das Gespräch hier auch auf soziale Aspekte wie „mehr Geld für andere Dinge, zum Beispiel gesundes Essen“, „einfachere Möglichkeit, eine Mietwohnung oder manchmal auch einen Job zu bekommen“.

Im Klassengespräch werden die Ergebnisse dieser Arbeitsphase besprochen. Es wäre auch denkbar, dass sich die Schülerinnen und Schüler in Kleingruppen auf ihre TOP-3-Gründe fürs Nichtrauchen einigen und diese begründet vorstellen.

Der Einstieg wird mit einem Vorwissenstest beendet, bei dem die Schülerinnen und Schüler mit Aussagen rund um die Themen Nichtrauchen und Rauchen konfrontiert werden und entscheiden müssen, ob es sich um wahre oder falsche Aussagen handelt (siehe Quiz „Fakten zum Rauchen – Fake News oder doch wahr?“). Nach jeder Antwort gibt es ein kurzes Feedback, um die Lernenden über das Thema aufzuklären.

Baustein 1 – Was macht Rauchen mit mir?

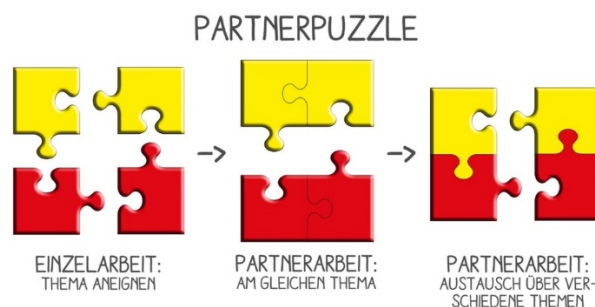
Zunächst lesen die Schülerinnen und Schüler Wissen 1 „Was macht Rauchen mit mir?“ und beantworten dann die Fragen aus Arbeitsauftrag 2 „Wie schädigt Tabakrauch deinen Körper?“. (Lösungen für Arbeitsauftrag 2: Frage 1: Mehr als 350; Frage 2: Fast 5.000; Frage 3: Eines der stärksten Gifte; Frage 4: Benzol, Polonium; Frage 5: Eine Tasse voll (ca. 200 ml); Frage 6: Nikotin; Frage 7: Lungenkrebs, Herzinfarkt; Frage 8: Nikotin; Frage 9: Schwangere Frauen, ungeborenes Baby, Jugendliche; Frage 10: Herz, Gehirn, Mundhöhle, Kehlkopf, Lunge, Blutgefäße, Blase und Nieren, Leber)

Didaktischer Kommentar

Alternativ können Sie im Plenum auch zuordnen lassen, welche Stellen im Körper von den verschiedenen Inhaltsstoffen der Zigaretten beeinträchtigt werden: Zeichnen Sie dazu eine menschliche Silhouette an die Tafel. Die Schülerinnen und Schüler notieren die Risiken beim Rauchen für den Körper auf einen Klebezettel (z. B. Herzinfarkt) und kleben diesen anschließend an die entsprechende Stelle auf der Tafel.

Da Shishas, E-Shishas und E-Zigaretten eine große Rolle in der Lebenswelt der Jugendlichen spielen¹ und oft fälschlicherweise als relativ harmlos eingestuft werden², beschäftigen sich die Schülerinnen und Schüler anschließend mit diesen Themen. Für diese inhaltliche Erarbeitung empfiehlt sich die Methode „Partnerpuzzle“ (siehe <http://schuelerecke.net/schule/unterrichtsmethode-partnerpuzzle/>, Stand: 02.06.2018). Teilen Sie dafür die Klasse in zwei gleich große Gruppen auf (z. B. per Los). Gruppe A erhält den Arbeitsauftrag 3 „Expertenrunde: Shishas“, Gruppe B beschäftigt sich mit Arbeitsauftrag 4 „Expertenrunde: Vapes“. In drei Schritten erarbeiten die Lernenden ihr jeweiliges Thema und werden über das Thema der anderen Gruppe informiert:

1. **Einzelarbeit:** Erarbeitung eines der Themen (z. B. Shisha). Dazu betrachtet die eine Hälfte der Schülerinnen und Schüler das Video Wissen 2 „Wie funktioniert eine Shisha?“ und liest Wissen 3 „Die Shisha-Lüge“. Die andere Hälfte schaut sich das Video Wissen 4 „Wie funktioniert eine E-Zigarette?“ an und bearbeitet den Text Wissen 5 „E = Einstieg ins Rauchen?!“
2. **Partnerarbeit:** Als Nächstes finden sich Partnergruppen, die den gleichen Text bearbeitet haben, um im Gespräch Unklarheiten zu klären. Die Teams beantworten dann jeweils Fragen zum Thema ihrer Gruppe (siehe Arbeitsauftrag 3 bzw. 4).
3. **Partnerwechsel:** Mit den nun gesammelten und sortierten Informationen begeben sich die Schülerinnen und Schüler in die Rolle von Expertinnen oder Experten und klären einen Mitschüler oder eine Mitschülerin aus der anderen Gruppe über das eigene Thema auf. Im Gegenzug informiert der Mitschüler oder die Mitschülerin über sein beziehungsweise ihr Thema. Alle ergänzen dann die Antworten der jeweils anderen Gruppe in dem Arbeitsauftrag, der zuvor noch nicht bearbeitet wurde. Am Ende des Partnerpuzzles soll jede Schülerin und jeder Schüler sowohl Arbeitsauftrag 3 als auch 4 bearbeitet haben.



Im Unterrichtsgespräch können die Ergebnisse dieser Arbeitsphase noch einmal zusammengefasst werden.

Am Ende dieses theoretischen Bausteins sollten die Schülerinnen und Schüler die Risiken des Tabakkonsums für den Körper und Geist kennen. Außerdem sollten sie verstehen, dass Shishas, E-Shishas und E-Zigaretten bei Weitem nicht so harmlos sind, wie dies oft beispielsweise durch Werbung transportiert wird. Das hier erarbeitete Wissen stellt die Basis für Baustein 2 dar.

¹ Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2023, Ergebnisse zum Rauchen, Infoblatt der BZgA, Mai 2024, <https://kurzlinks.de/62se>

² Risiken von E-Zigaretten und Tabakerhitzen, Deutsches Krebsforschungszentrum, Heidelberg, 2023, <https://kurzlinks.de/aa2u>

Möglichkeiten zur Differenzierung

Für höhere Klassen bietet es sich an dieser Stelle an, auch die Themen „Mogelpackung Zusatzstoffe“ und „Passivrauchen“ zu behandeln. Hier kann zum Beispiel erörtert werden, welche Zusätze selbst die Zigaretten enthalten, die mit der Aufschrift „ohne Zusätze“ deklariert sind oder die als „Light“-Zigaretten im Handel erhältlich sind. Beim Thema „Passivrauchen“ könnten die oft sehr stark unterschätzten Gefahren im Mittelpunkt stehen. Nutzen Sie das flexible Baukastensystem des Digitalen Lernraums, um die Unterrichtseinheit an die Bedürfnisse höherer Klassenstufen anzupassen (nähere Informationen zum Arbeiten mit dem Digitalen Lernraum finden Sie im Tutorial, siehe <https://lernraum.dguv.de/mod/page/view.php?id=1604>). Basisinformationen zu diesen Themen finden Sie unter:

Mogelpackung Zusatzstoffe:

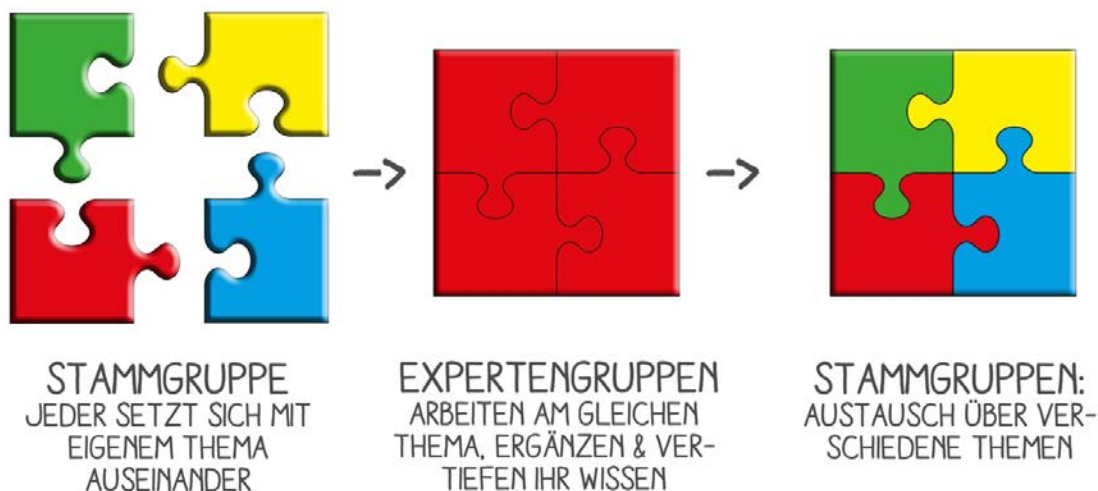
- NichtraucherHelden.de: Zusatzstoffe in Zigaretten – wie der Glimmstängel zum gefährlichen Chemiecocktail wurde: <https://www.nichtraucherhelden.de/magazine/zusatzstoffe-in-zigaretten-wie-der-glimmstaengel-zum-gefaehrlichen-chemiecocktail-wurde-17>
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Light-Zigaretten: <https://www.rauch-frei.info/wissen/lexikon/begriffe/l/light/>

Passivrauchen:

- NichtraucherHelden.de: Raucher-Mythen: Passivrauchen – Halb so wild oder brandgefährlich? <https://www.nichtraucherhelden.de/magazine/passivrauchen--halb-so-wild-oder-brandgefaehrlich-23>
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Passivrauchen & Gesundheit: <https://shop.bzga.de/pdf/31550000.pdf>

Methodisch eignet sich hier insbesondere das Gruppenpuzzle: Diese Methode funktioniert ähnlich dem Partnerpuzzle. Statt der zwei Expertengruppen gibt es hier vier verschiedene Expertengruppen, in denen die in Einzelarbeit zusammengetragenen Erkenntnisse gemeinsam vertieft werden, um dann auch mit anderen Expertengruppen in Austausch zu gehen. Weitere Informationen zu dieser Lernform finden Sie unter: https://lehrerfortbildung-bw.de/st_if/bs/if/unterrichtsgestaltung/methodenblaetter/gruppenpuzzle.html

GRUPPENPUZZLE



Didaktischer Kommentar

Baustein 2 – Stark bleiben – stark machen!

In diesem Baustein geht es vor allem darum, Jugendliche zu ermutigen, stark zu sein und Nein sagen zu können, wenn sie von Gleichaltrigen zum Rauchen aufgefordert werden. Zunächst sammeln die Schülerinnen und Schüler in Arbeitsauftrag 5 „Ist das „erwachsen“?“ noch einmal Argumente, aus welchen Gründen Jugendliche schon früh mit dem Tabakkonsum beginnen. Argumente, die hier zum Beispiel genannt werden können, sind: dazugehören, erwachsen sein, rebellieren, nachahmen.

In einem Rollenspiel empfinden die Schülerinnen und Schüler dann konkret nach, was es bedeutet, Nein sagen zu können, und erleben, wie schnell der soziale Druck steigt, wenn sie von ihren Mitschülerinnen und Mitschülern zum Mitmachen aufgefordert werden (siehe Arbeitsauftrag 6 „Rollenspiel: Nein sagen können“). Dazu bilden sie Kleingruppen à vier Personen mit folgenden Rollen: Zwei Schülerinnen oder Schüler befürworten das Rauchen, eine Person lehnt das Rauchen ab. Die vierte Person wird das Geschehen beobachten. Im Rollenspiel versuchen die beiden Raucher beziehungsweise Raucherinnen die Person, die nicht raucht, zum Rauchen zu bewegen. Wichtig ist, dass Sie in der anschließenden Reflexion im Plenum gemeinsam Tipps herausarbeiten, was die Jugendlichen stark bleiben lässt.

Je nach Klasse können Sie dieses Rollenspiel in unterschiedlicher Besetzung auch von Freiwilligen der Klasse vorspielen lassen. Die Zuschauenden unterstützen dabei mit Argumenten, die die nicht rauchende Person stark bleiben lässt.

Kommen Sie an dieser Stelle auf die eingangs formulierten positiven Eigenschaften der Schülerinnen und Schüler zurück (siehe [Arbeitsauftrag 7 „Was hat Rauchen mit meinen persönlichen Zielen zu tun?“](#)). Reflektieren Sie nun gemeinsam, welchen Beitrag Rauchen zum Erreichen ihrer Ziele leistet.

Anschließend erstellen die Schülerinnen und Schüler selbstständig Präventionsmedien: Nicht nur ständig Medien zu konsumieren, sondern Medien einmal selbst zu produzieren, ist eine tolle Erfahrung für Kinder und Jugendliche. Um das Gelernte verbalisieren und bildlich umsetzen zu können, müssen sie die Inhalte vollständig erfasst haben – die Medienproduktion ist daher eine effektive Möglichkeit der Ergebnissicherung. Mithilfe der Medienproduktion wirken die Schülerinnen und Schüler darüber hinaus als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren und geben das Gelernte auch an andere Klassen weiter.

Zur Einstimmung in diesen Baustein bieten sich Youtube-Videos zu Nichtraucher-Kampagnen an, zum Beispiel die Youtube-Videos „14 harte Fakten über Rauchen!“ unter: <https://www.youtube.com/watch?v=pLFs9xHKcPo&feature=youtu.be> oder „Hype um E-Zigaretten“ aus der WDR-Sendung „neuneinhalb“ unter: <https://www.youtube.com/watch?v=0YSW-Vwb3lo>

Gemeinsam mit der Klasse werden zunächst die Ziele der zu erstellenden Medien besprochen und in einer kurzen Blitzlichttrunde mögliche Inhalte gesammelt. Der Fokus sollte darauf liegen, dass die Gefahren des Tabakkonsums offengelegt und die positiven Aspekte des Nichtrauchens hervorgehoben werden. Außerdem sollte das Medienprodukt darüber aufklären, dass die neuartigen Tabakprodukte keinesfalls bedenkenlos konsumiert werden sollten (siehe auch Arbeitsauftrag 8 „Eure Nichtraucher-Kampagne“).

Teilen Sie die Klasse nun in Dreier- oder Vierergruppen auf. Ziel ist es, dass sie sich mit dem Thema „Nichtrauchen“ auseinandersetzen, zum Beispiel in einem Beitrag, der darstellt, dass Nichtrauchen cool ist. Oder sie wählen eines der Rauchprodukte aus und stellen die Gefahren dar, die davon ausgehen.

Didaktischer Kommentar

Jede Kleingruppe wählt zunächst ein Medium aus, mit dem sie arbeiten möchte. Denkbar wären beispielsweise:

- **Ein Rollenspiel, eine Fotostory oder ein Aufklärungsplakat:** Diese Art der Präsentation ist besonders für Gruppen geeignet, die nicht so medienaffin sind. Sie könnten dafür zum Beispiel Nichtraucher-Slogans entwickeln.
- **Ein Video mit den Jugendlichen als Darstellerinnen oder Darsteller:** Mithilfe der Standard-Kamerafunktion des Handys oder Tablets ist dieses leicht zu erstellen (siehe Kasten „Tipps für die Produktion von Videos und Erklärfilmen“).
- **Ein Erklärfilm mit grafischen Elementen:** Wie bei einem Trickfilm werden hier einzelne Fotos zu einem Videoclip zusammengefügt, außerdem kann dazu im Nachhinein Text eingesprochen werden (siehe Kasten „Tipps für die Produktion von Videos und Erklärfilmen“).

Ihre Aufgabe ist es, die Ideen der Gruppen auf deren Umsetzbarkeit zu überprüfen, Hilfestellungen und Anregungen zu liefern und die erstellten Medien zu sammeln. **Wichtig:** Besprechen Sie bei dieser Gelegenheit das Recht am eigenen Bild, siehe <https://www.klicksafe.de/themen/datenschutz/privatsphaere/datenschutz-broschuere-fuer-eltern-und-paedagogen/das-recht-am-eigenen-bild/>. Auch wenn die Videos im geschützten Rahmen des virtuellen Klassenzimmers veröffentlicht werden, müssen Sie für diese Arbeitsaufgabe im Vorfeld die Erlaubnis der Eltern einholen (einen Vordruck eines Elternbriefs finden Sie hierin diesen Unterrichtsmaterialien).

Damit die Videos anschließend in den Digitalen Lernraum hochgeladen und der gesamten Klasse zur Verfügung gestellt werden können, sollten sie wegen der Dateigröße (max. Dateigröße 96 MB) nicht länger als 1 Minute dauern. Mit dem Zeitfaktor vor Augen lernen die Jugendlichen zugleich, sich auf die wichtigsten Elemente im Video zu konzentrieren, und müssen sich intensiv mit der Erstellung des Drehbuchs auseinandersetzen. Sobald die Videos in den Digitalen Lernraum hochgeladen sind, sollten Sie die Klasse aus Urheberrechtsgründen bitten, die Videos von ihren Smartphones zu löschen.

Tipps für die Produktion von Videos und Erklärfilmen

Beim Erstellen der Videos ist es wichtig, dass sich die Gruppen gut überlegen, was genau sie darstellen möchten. Am besten, sie erstellen vorab ein Drehbuch. Eine Vorlage für ein Storyboard finden Sie hier: https://mediencommunity.de/sites/default/files/pictures/mc20/video/MC20_VideoWorkshop_Storyboardvorlage.pdf

Video mit den Jugendlichen als Darstellerinnen oder Darsteller: Zum Bearbeiten des aufgenommenen Clips eignen sich einfache Apps wie „iMovie“ (<https://itunes.apple.com/de/app/imovie/id377298193?mt=8>) für IOS-Geräte oder die ebenfalls kostenlose App „YouCut – Video Editor“ (auf Android-Basis, siehe <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.camerasideas.trimmer&hl=de>). Mit diesen Programmen können mehrere gefilmte Clips einfach zusammengefügt, geschnitten, mit Texten und GEMA-freier Musik versehen werden und vieles mehr.

Erklärfilm mit grafischen Elementen: Mithilfe der App „Stop Motion Studio“, die sowohl für Android-Geräte als auch für Windows und IOS kostenlos erhältlich ist, kann dies spielend leicht realisiert werden (siehe <https://itunes.apple.com/de/app/stop-motion-studio/id441651297?mt=8%20> und <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cateater.stopmotionstudio&hl=de>). Wie einfach mit dieser App gearbeitet werden kann, zeigt anschaulich dieses YouTube-Video: <https://www.youtube.com/watch?v=YOoghmFbKhU&frags=pl%2Cwn>

Technisch Versierte und Medienaffine finden in der App „Explain Everything“ (<https://explaineverything.com/>) oder in dem kostenlosen Pendant „ShowMe“ geeignete Apps, mit denen man digitale Erklärvideos erstellen kann (<https://itunes.apple.com/de/app/showme-interactive-whiteboard/id445066279?mt=8>).

Didaktischer Kommentar

Damit dieses Präventionsmaterial nachhaltig wirkt und auch anderen zugänglich wird, können die Materialien wie Plakate im Anschluss entweder im Schulgebäude ausgestellt oder anderen Klassen präsentiert werden. Letzteres bietet sich insbesondere für die selbst erstellten Videos an. Mit diesen Ergebnissen wäre außerdem eine Anbindung an den deutschlandweiten Wettbewerb „Be Smart – Don’t Start!“ denkbar. Der jährlich stattfindende Wettbewerb richtet sich vor allem an Schulklassen, in denen die Mehrheit der Schülerinnen und Schüler nicht raucht. Ziel ist es auch hier, den Einstieg ins Rauchen zu verhindern oder zumindest zu verzögern und Nichtraucher attraktiv zu machen. Für die Teilnahme sollen die Klassen möglichst kreative, selbst gestaltete Beiträge einsenden, die sich mit dem Thema „Nichtrauchen“ auseinandersetzen – die in Baustein 2 erstellten Materialien passen also hervorragend dazu. Die zusätzliche Teilnahme an einem solchen Wettbewerb kann darüber hinaus die Motivation der Klasse beim Erstellen der Präventionsmedien fördern, zumal attraktive Preise winken. Mehr Informationen finden Sie unter: <https://www.besmart.info>

Ende

Am Ende der Unterrichtsstunde bietet sich eine Feedbackrunde an, bei in der die Lernenden formulieren, was sie für sich aus dieser Unterrichtseinheit mitnehmen und was sie gelernt haben (siehe Arbeitsauftrag 8 „Feedbackrunde“). Bei diesem Arbeitsauftrag müssen sich die Jugendlichen nochmals in Gedanken mit den vorangegangenen Inhalten auseinandersetzen und sich darüber klar werden, was die wesentlichen Punkte waren. Die Lehrkraft kann die so gesammelten Aufzeichnungen nutzen, um über den Lernzuwachs und die Erfahrungen mit der Einheit im Klassenverband zu sprechen.

Für eine nachhaltige Verankerung der Unterrichtseinheit im Schulleben sollten die von der Klasse erstellten Präventionsmaterialien nicht nach einigen Wochen in der Schublade verschwinden. Vielmehr sollten sie über das ganze Schuljahr, zum Beispiel in Form von kleinen Informationsveranstaltungen oder als Vortrag in anderen Klassen, ins Schulleben weitergetragen werden. Wichtig ist hierbei, dass man die Schulleitung, aber auch Kolleginnen und Kollegen für die Bedeutsamkeit dieses Themas sensibilisiert. Auch mit der bereits erwähnten Anbindung an den Wettbewerb „Be Smart – Don’t Start“ kann eine gewisse Nachhaltigkeit innerhalb der Klasse gewährleistet werden.

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft

Qualmen bis zum Umfallen?

Ob klassische Zigarette, E-Zigarette oder Shisha – egal in welcher Form, Rauchen birgt ernste Risiken. Im Rauch einer einzigen Zigarette stecken rund 5.000 verschiedene Substanzen, mindestens 250 davon gelten als giftig oder gar krebserregend. Und auch E-Zigarette und Shisha enthalten mehr schädliche Substanzen als viele vermuten. Nach wie vor sterben hierzulande jährlich rund 127.000 Menschen an den Folgen ihres Tabakkonsums.



Foto: pixabay.com/CCO

Gift(e) für den Körper

Grund dafür sind vor allem die hochgradig giftigen Inhaltsstoffe, die in Zigarettenrauch enthalten sind. Neben der wohl bekanntesten Substanz Nikotin finden sich im Stoffgemisch einer Zigarette Benzol, Blausäure, Formaldehyd und radioaktive Substanzen wie Polonium 210 – um nur ein paar Beispiele zu nennen. Die Übersicht zeigt einige wichtige Schadstoffe im Rauch einer Zigarette und ihre häufigsten Auswirkungen auf den menschlichen Organismus.

Substanz	Wirkung
Nikotin	Alkaloid, Nervengift; bindet unmittelbar an bestimmte Rezeptoren im Gehirn, die unter anderem das Belohnungszentrum steuern, deshalb entsteht schnell körperliche Abhängigkeit. Freisetzung bzw. Blockade verschiedener Botenstoffe, infolgedessen z. B.: <ul style="list-style-type: none"> • Erhöhung Atemfrequenz • Erhöhung Schmerzempfindlichkeit • Förderung Blutgerinnungsneigung • Anregung der Verdauung • Verengung der Blutgefäße
Blausäure (Cyanwasserstoff)	Hochgiftig, schädigt die Funktion der Flimmerhärchen der Lunge, kann zu Kopfschmerzen, Schwindel, Erbrechen führen
Kohlenmonoxid	Wird anstelle von Sauerstoffmolekülen an Hämoglobin gebunden und verursacht deshalb Sauerstoffmangel
Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe	Krebserregend
Benzol	Giftig, krebserregend
Nitrosamine	Giftige Stickstoffoxidgemische, krebserregend
Formaldehyd	Eigentlich Desinfektionsmittel, vermutlich krebserregend

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft

Als besonders schädlich gilt das Nikotin. Es führt dazu, dass das Herz-Kreislauf-System unmittelbar belastet wird, die Blutgefäße sich verengen und der Blutdruck steigt – und sich über die Jahre schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen entwickeln. Außerdem sorgt es für die eigentliche Abhängigkeit – körperlich und psychisch.

Beim Verbrennen des Tabaks entsteht das Rauchkondensat, umgangssprachlich „Teer“, das auch die Zigarettenfilter kaum zurückhalten. So gelangt es direkt in die Bronchien und verklebt dort die Flimmerhärchen, die eigentlich schädliche Partikel wie Staub oder Pollen nach außen befördern sollen. Der typische Raucherhusten ist ein Zeichen dafür, dass der Körper versucht, den Fremdkörper Teer loszuwerden.

Beispiele für weitere giftige Inhaltsstoffe im Zigarettenrauch

Siehe https://www.rauchfrei-info.de/fileadmin/main/data/Dokumente/Inhaltsstoffe_im_Tabakrauch.pdf

Das drastische Fazit: Wer raucht, riskiert schwere Erkrankungen wie Krebs, Herzinfarkt oder andere Herz-Kreislauf-Leiden. Vor allem in jungen Jahren – und ganz besonders auf Ungeborene – wirkt der Konsum von Zigaretten nachhaltig schädigend. Gerade wer später einmal Kinder haben will, sollte die Finger von Zigaretten lassen. Bei Jungen kann der Zigarettenrauch Impotenz auslösen, bei Mädchen sind vor allem durch die Kombination mit der Pille äußerst gefährliche Herz-Kreislauf-Störungen möglich.

Gefährlicher Dampf-Trend

Insbesondere bei der jüngeren Bevölkerung liegen Rauchprodukte mit Geschmack voll im Trend. Sowohl E-Zigaretten und E-Shishas als auch herkömmliche Wasserpfeifen werden dabei oft für unbedenklich gehalten. Ein gefährlicher Trugschluss, der die Hemmschwelle vieler Jugendlicher herabsenkt, solche Produkte „einfach mal auszuprobieren“.

Bei E-Zigarette und E-Shisha gibt es einen Unterschied: Das Liquid für die Zigarette enthält meist Nikotin, das für die Shisha in der Regel nicht. Doch es gibt auch Ausnahmen. Die süßen Aromastoffe der Liquids, die nach Früchten, Bubblegum oder Cola schmecken, suggerieren, dass es sich um harmlose Produkte handelt. Doch harmlos sind sie nicht:

Mittlerweile gibt es Untersuchungen zu den Inhaltsstoffen der Liquids, die daraufhin deuten, dass auch hier schädliche Inhaltsstoffe freigesetzt werden, die krebserregend oder gesundheitsgefährdend sind. Da die Produkte noch nicht sehr lange auf dem Markt sind, fehlen allerdings noch ausreichend valide Daten. Als gesichert gelten kann die Annahme, dass die nikotinhaltige E-Zigarette nicht weniger gefährlich als eine herkömmliche Zigarette ist, zumindest was das Suchtpotenzial betrifft.



Foto: pixabay.com/CC0

Wie funktionieren eigentlich E-Zigarette und E-Shisha?

Das Prinzip der E-Zigarette und E-Shisha ist sehr einfach: Es gibt einen Akku und eine Kartusche. Der Akku liefert die Energie für das Verdampfen. An seinem Ende ist oft eine Leuchtdiode angebracht, die das Glimmen einer Zigarette imitieren soll. Die Kartusche wird mit einer Flüssigkeit, dem Liquid, befüllt. Das wird durch den Zerstäuber geleitet und so stark erhitzt, dass die Flüssigkeit verdampft. Der Dampf wird schließlich inhaliert.

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft

Shisha – die unterschätzte Gefahr

Viele junge Leute treffen sich in Shisha-Bars, um zusammensitzen und zu rauchen. Gerade auch die vielfältige Auswahl an Geschmacksrichtungen ist für sie attraktiv. Dass das Shisha-Rauchen ebenfalls Risiken birgt, ist den meisten gar nicht bewusst. Weit verbreitet ist der Irrglaube, dass das Wasser die Schadstoffe des Rauchs herausfiltern würde. Dies ist aber nicht der Fall. Wasserpfeife zu rauchen ist mindestens so schädlich wie das Qualmen einer ganz normalen Zigarette, aber eben „geschmackvoller“ und milder.



Foto: pixabay.com/CC0

Wer Shisha raucht, atmet allerdings viel mehr Dampf ein als bei einer herkömmlichen Zigarette. In Verbindung mit der größeren Portion Tabak sorgt das für eine höhere Nikotinzufuhr und schließlich für ein größeres Abhängigkeitsrisiko. Auch das Passivrauchen ist in Räumen, in denen Wasserpfeife geraucht wird, schädlich: Durch das Verschwelen des Tabaks werden viele Inhaltsstoffe nicht vollständig verbrannt. Die beigemischten Zusatzstoffe sorgen für die Bildung neuer Stoffe, die zu Reizungen der Atemwege, Herzerkrankungen oder Krebs führen können. Auch Nichtraucherinnen und Nichtraucher sind somit einem erhöhten Gesundheitsrisiko ausgesetzt.

Nicht zu unterschätzen ist außerdem die Gefahr, sich beim gemeinsamen Benutzen des Mundstücks mit Infektionskrankheiten wie Herpes oder Hepatitis anzustecken. Die Erreger setzen sich beispielsweise in den Schläuchen der Wasserpfeifen fest und sind nur schwer wieder herauszubekommen. Immer wieder werden sie dort nachgewiesen. Gerade in den Shisha-Bars ist also Vorsicht geboten.

Mehr Infos: <https://www.rauch-frei.info/rauchprodukte/wasserpfeifen-und-shishas.html>

Elternbrief zur Nutzung von Handys im Unterricht

Liebe Eltern,

im Rahmen des digitalen Unterrichtsprojekts „**Stark sein – ich rauche nicht!**“ werden sich die Schülerinnen und Schüler gegenseitig mit der Kamerafunktion des Handys oder Tablets fotografieren beziehungsweise filmen. Es ist geplant, diese Aufnahmen in einem geschützten Raum des Digitalen Lernraums der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) hochzuladen, auf den nur die Klasse Ihrer Tochter beziehungsweise Ihres Sohnes Zugriff hat. Der Digitale Lernraum ist eine Lernplattform mit interaktiven und multimedialen Unterrichtsmaterialien, die nur nach Registrierung für Schulen zugänglich ist.

Anlass dieses Elternbriefs ist das allgemeine Persönlichkeits- und Datenschutzrecht, das besagt, dass Bilder nur nach Einwilligung der abgebildeten Person aufgenommen, verbreitet und veröffentlicht werden dürfen. Dieses Recht am Bild gilt auch für Kinder und Jugendliche und wird von den Eltern wahrgenommen.

Damit Ihre Tochter oder Ihr Sohn an dem Medienprojekt teilnehmen kann, unterzeichnen Sie bitte die nachfolgende Einverständniserklärung.

Mit freundlichen Grüßen

Lehrkraft

Einverständniserklärung

Einverständniserklärung

Hiermit erlaube ich, dass mein Sohn/meine Tochter

.....

(Vorname, Name)

an dem digitalen Unterrichtsprojekt

„Stark sein – ich rauche nicht!“

im Zeitraum teilnehmen darf.

Weiterhin erlaube ich, dass diese Aufnahmen im geschützten Raum des Digitalen Lernraums hochgeladen werden, auf den nur die Klasse meiner Tochter/meines Sohnes Zugriff hat. Eine weitere, insbesondere kommerzielle Verwendung wird ausgeschlossen.

Unterschrift und Einverständnis der/des Erziehungsberechtigten:

.....

Ort, Datum:

.....

Mal ehrlich, hast du schon mal geraucht oder gevapt?

Bei diesem Selbstcheck sollst du dir darüber klar werden, wo und wie sehr Rauchen in deinem Umfeld eine Rolle spielt.

Es ist wichtig, dass du die Fragen ehrlich beantwortest. Die Fragen werden anonym beantwortet, dein Name ist somit nirgends sichtbar.



Foto: von Delfin Almonte auf Unsplash

a. Raucht jemand in deiner Familie?

- Niemand
- Meine Eltern
- Meine Geschwister
- Meine Großeltern
- Andere Verwandte

b. Rauchen Freundinnen oder Freunde von dir?

- Ja
- Nein

c. Haben dich Freundinnen oder Freunde schon mal überreden wollen, zu rauchen?

- Ja
- Nein

d. Hast du schon einmal selbst geraucht?

- Ja
- Nein

e. Rauchst du öfters?

- Nie
- Ganz selten
- Ungefähr 1 Mal in der Woche
- Ungefähr 1 Mal am Tag
- Mehrfach am Tag

Arbeitsauftrag 1

Warum ist Nichtrauchen in?



Foto: pixabay.com/CC0

Ob Zigarette, E-Zigarette oder Shisha: Rauchen ist richtig ungesund und schädigt deinen Körper. Nicht zu rauchen hat aber noch mehr Vorteile.

Nenne Gründe, warum Nichtrauchen im Trend liegt! Denke dabei auch an Argumente wie „mehr Geld für andere Dinge“.

Ist einer deiner Gründe bereits genannt worden, kannst du diesen kommentieren, etwa mit „Das sehe ich genauso!“.

Für diesen Arbeitsauftrag hast du 5 Minuten Zeit.

Quiz

Fakten zum Rauchen – Fake News oder doch wahr?

„Rauchen ist überhaupt nicht schlecht für meine Lungen! Hust – hust“. So wie dieser Raucher verharmlosen viele Menschen die Risiken von Zigaretten, Shishas und E-Zigaretten. Viele Raucherinnen und Raucher sind aber auch einfach nur schlecht informiert.

Welche Aussagen in diesem Quiz sind wahr, welche falsch? Teste, ob du schlauer als viele Raucherinnen und Raucher bist!

Für diesen Arbeitsauftrag hast du maximal 10 Minuten Zeit.

1. Nur hin und wieder zu rauchen ist schon schädlich für dich!

- Stimmt
- Stimmt nicht

Feedback: Stimmt!

Jede Zigarette enthält in ihrem Rauch schon mehr als 250 giftige oder krebserregende Stoffe. Wenn du solche Stoffe einatmest, erhöht sich dein Risiko, an Krebs zu erkranken. Die bekannteste Krebsform, die durch Tabakrauch ausgelöst wird, ist Lungenkrebs.

2. Rauchen ist ab 16 Jahren erlaubt!

- Stimmt
- Stimmt nicht

Feedback: Stimmt nicht!

Laut Jugendschutzgesetz ist es Jugendlichen und Kindern wie dir bis zum Alter von 18 Jahren nicht gestattet, in der Öffentlichkeit zu rauchen. Außerdem dürfen dir auch keine Tabakwaren verkauft oder abgegeben werden. Das gilt auch für E-Zigaretten und Shishas.

3. Rauchen macht dich doppelt abhängig – körperlich und psychisch!

- Stimmt
- Stimmt nicht

Feedback: Stimmt!

Das Nikotin im Zigarettenrauch verursacht eine psychische und körperliche Abhängigkeit. Durch Nikotin wird im Gehirn ein Stoff ausgeschüttet, der im Körper eine Art Glücksgefühl verbreitet. Wer raucht, hat bei jeder Zigarette das Gefühl, dass sie glücklich macht. Aus diesem Grund wächst das Verlangen deines Körpers nach immer mehr Nikotin. Deshalb sind viele Raucher und Raucherinnen oft unruhig, wenn sie eine gewisse Zeit nicht mehr geraucht haben.

Zu dieser körperlichen Abhängigkeit kommt noch eine psychische. Das hängt damit zusammen, dass man meistens in bestimmten Situationen raucht. Zum Beispiel abends beim Zusammensitzen im Freundeskreis. Automatisch verbindet das Gehirn die Zigarette mit den schönen Momenten und hält das Rauchen für etwas Positives. Dein Gehirn wird also ausgetrickst.

Quiz

4. E-Zigaretten können bedenkenlos geraucht werden.

- Stimmt
- Stimmt nicht

Feedback: Stimmt nicht!

E-Zigaretten enthalten zwar keinen schädlichen Teer. Aber im eingeatmeten Dampf befinden sich nach wie vor jede Menge gesundheitsschädlicher Stoffe. Diese können Entzündungen deiner Atemwege hervorrufen, Allergien auslösen und dein Asthmarisiko erhöhen. Somit geht auch von E-Zigaretten ein Risiko für dich aus!

5. Rauchen macht schlank!

- Stimmt
- Stimmt nicht

Feedback: Stimmt nicht!

Zum Abnehmen eignet sich Rauchen überhaupt nicht. Es stimmt zwar, dass das Nikotin, das beim Rauchen in den Körper gelangt, den Appetit hemmt. Aber das hochgiftige Nikotin erhöht auch den Energieverbrauch deines Körpers.

6. Shishas sind ungefährlich!

- Stimmt
- Stimmt nicht

Feedback: Stimmt nicht!

Viele halten Wasserpfeifen für völlig ungefährlich. Das stimmt so aber überhaupt nicht. Shisha zu rauchen ist mindestens genauso gesundheitsschädlich für dich wie Zigarette zu rauchen. Da bei Shishas viel mehr Tabak benutzt wird, atmet man sogar das bis zu 100-Fache an Rauch ein als bei einer normalen Zigarette.

Viele denken auch, dass die schädlichen Inhaltsstoffe vom Wasser gefiltert werden. Doch auch das stimmt nicht. Beim Rauchen einer Wasserpfeife nimmst du neben den giftigen Inhaltsstoffen wie Nikotin oder Teer auch noch das gesundheitsschädigende Kohlenmonoxid auf.

7. Einweg-E-Zigaretten mit süßen Aromen wie Mango, Cola oder Bubblegum, die kein Nikotin enthalten, sind unbedenklich.

- Stimmt
- Stimmt nicht

Feedback: Stimmt nicht!

Der Dampf von E-Zigaretten, der beim Erhitzen der Liquids entsteht, enthält Schadstoffe, darunter auch krebserregende. Sie können zu Atemwegsreizungen und auch allergischen Reaktionen führen.

Quiz

8. Rauchen entspannt!

- Stimmt
- Stimmt nicht

Feedback: Stimmt nicht!

Beim Rauchen reagiert dein Körper gestresst auf die eingeatmeten Stoffe. Der Kreislauf wird schwächer, der Puls erhöht sich. Entspannung? Von wegen!

Menschen, die rauchen, behaupten dies zwar. Doch dieses Gefühl beruht nur darauf, dass mit einer weiteren Zigarette die Entzugserscheinungen langsam verschwinden. Diesen Stress machen sich Nichtraucherinnen und Nichtraucher überhaupt nicht!

9. Die meisten Raucher und Raucherinnen sterben an den Folgen des Rauchens!

- Stimmt
- Stimmt nicht

Feedback: Stimmt!

In Deutschland geht knapp jeder siebte Todesfall auf die Folgen des Rauchens zurück. Wenn du rauchst, gehst du das hohe Risiko ein, eines Tages Krebs, einen Schlaganfall oder andere Herzkrankheiten zu bekommen. Am Rauchen stirbt jede zweite Person, die über Jahre hinweg raucht.

Doch auch schon junge Raucherinnen und Raucher sind von Husten, Atemproblemen und einem geschädigten Geschmacks- und Geruchssinn betroffen.

Was macht Rauchen mit mir?

Es ist gesetzlich geregelt, dass auf Zigarettschachteln Warnhinweise und Fotos von möglichen Gesundheitsschäden zu sehen sind. So ist sofort klar, welche Folgen das Rauchen haben kann. Zigarettenrauch enthält fast 5.000 verschiedene Substanzen. Einige davon sind krebserregend und giftig. Doch was genau würdest du dir da eigentlich reinziehen, wenn du eine Zigarette rauchst? Stell dir vor, du würdest rauchen. Diese Fakten werden dir den Atem verschlagen!



Foto: pixabay.com/CC0

Raucher sterben früher.

Rauchen verursacht tödlichen Lungenkrebs.

Schützen Sie Ihre Kinder – lassen Sie sie nicht Ihren Tabakrauch einatmen.

Es ist gesetzlich geregelt, dass auf Zigarettschachteln Warnhinweise und Fotos von möglichen Gesundheitsschäden zu sehen sind. So ist sofort klar, welche Folgen das Rauchen haben kann. Zigarettenrauch enthält fast 5.000 verschiedene Substanzen. Einige davon sind krebserregend und giftig. Doch was genau würdest du dir da eigentlich reinziehen, wenn du eine Zigarette rauchst? Stell dir vor, du würdest rauchen. Diese Fakten werden dir den Atem verschlagen!

Drei Stoffe, die man mit dem Zigarettenrauch einatmet, sind dir wahrscheinlich schon bekannt:

- **Teer** entsteht beim Verbrennen des Tabaks in einer Zigarette. Dieser kann sich in deiner Lunge und deiner Luftröhre festsetzen, was dir das **Atmen erschwert**. So kommt es unter anderem zum **Raucherhusten**. Würdest du ein Jahr lang etwa eine Schachtel Zigaretten am Tag rauchen, wäre es so, als wenn du dir eine ganze Tasse voll Teer in die eigene Lunge schüttetest. Krass, oder? Außerdem ist Teer **krebserregend**: Das Risiko, an **Lungenkrebs** oder **Kehlkopfkrebs** zu erkranken, steigt enorm.
- Nikotin ist dir sicher auch ein Begriff. Es ist tatsächlich **eines der stärksten Gifte**. Schon wenige Sekunden nach dem ersten Zug an einer Zigarette setzt das Nikotin den Körper unter Stress. Man muss schneller atmen und der Puls wird schneller. Früher oder später bekommt man **Bluthochdruck**.

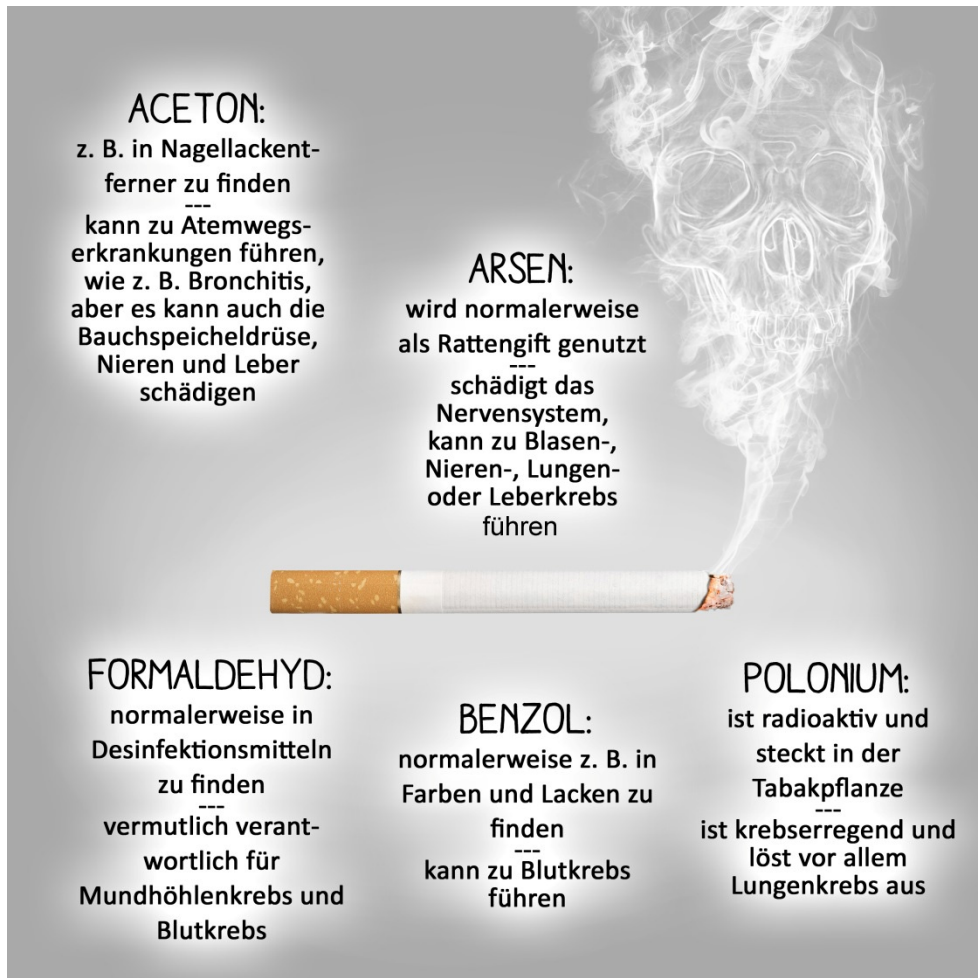
Nikotin **verengt die Blutgefäße**, das führt auch dazu, dass die Haut schlechter durchblutet wird und sich dadurch **Hände und Füße kälter** anfühlen.

Außerdem sorgt Nikotin dafür, dass man vom Rauchen nicht mehr loskommt und **abhängig** wird. Ein paar wenige Zigaretten pro Woche reichen oft schon aus, um süchtig zu werden.

- Als Abfallprodukt beim Verbrennen von Tabak entsteht außerdem das hochgiftige Gas **Kohlenmonoxid**. Es führt dazu, dass das Herz viel mehr arbeiten muss, da der Körper **schlechter mit Sauerstoff** versorgt wird. Du könntest dich **nicht mehr so gut konzentrieren** und wärest auch im Sport nicht mehr so leistungsfähig. Langfristig schädigt Kohlenmonoxid die **Blutgefäße** und erhöht das Risiko von **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**.

Gefährlicher Mix an Inhaltsstoffen

Doch diese drei Stoffe sind nur die Spitze des Eisbergs – die folgende Grafik zeigt dir, welchen giftigen Mix du beim Zigarettenrauchen einatmen würdest. Und hier sind nur ein paar dieser gefährlichen Inhaltsstoffe dargestellt!



Insgesamt gelten mehr als 90 Substanzen im Zigarettenrauch als krebserregend. Das Fazit: Wer raucht, riskiert schwere Erkrankungen wie Krebs oder schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zum Herzinfarkt. Wer während der Schwangerschaft raucht, riskiert neben der eigenen Gesundheit noch dazu das Leben des eigenen Kindes.

Besonders gefährlich für ungeborene Babys

Durch das Nikotin verengen sich die Blutgefäße in der Gebärmutter. Dies führt dazu, dass das Kind im Bauch **nicht ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt** wird. Die Folgen für das ungeborene Baby können dramatisch sein. Wenn Frauen während der Schwangerschaft rauchen oder passiv mitrauchen, steigt das Risiko einer **Fehlgeburt**.

Arbeitsauftrag 2

Wie schädigt Tabakrauch deinen Körper?

Lies zunächst gründlich Wissen 1 „Was macht Rauchen mit mir?“ und beantworte dann diese Fragen:



Foto: Michael Stephan

1. Wie viele Menschen sterben in Deutschland jeden Tag an den Folgen des Rauchens?
 - 1 bis 2
 - Um die 50
 - Mehr als 350
2. Wie viele verschiedene Stoffe stecken im Zigarettenrauch?
 - Fast 5.000
 - Circa 90
 - Genau drei: Nikotin, Kohlenmonoxid und Teer
3. Was ist Nikotin?
 - Ein Beruhigungsmittel
 - Eines der stärksten Gifte
 - Ein Aufputzmittel
4. Zwei der folgenden Stoffe kommen im Zigarettenrauch vor. Welche sind das?
 - Asbest
 - Benzol
 - Polonium
 - Asparagin
5. Wie viel Teer gelangt in die Lunge, wenn man ein Jahr lang täglich eine Packung Zigaretten raucht?
 - Einen Eierbecher voll (ca. 50 ml)
 - Eine Tasse voll (ca. 200 ml)
 - Eine Wasserflasche voll (ca. 700 ml)
 - Einen Eimer voll (ca. 5.000 ml)

Arbeitsauftrag 2

6. Welcher dieser Stoffe ist verantwortlich dafür, dass Zigaretten abhängig machen?
 - Nikotin
 - Teer
 - Zigarettenpapier
7. Welche Krankheiten kann Rauchen verursachen (mehrere Antworten möglich)?
 - Lungenkrebs
 - Herzinfarkt
 - Magen-Darm-Infekt
 - Masern
8. Welcher Stoff ist vor allem dafür verantwortlich, dass sich bei Rauchern und Raucherinnen Hände und Füße kälter anfühlen?
 - Aceton
 - Formaldehyd
 - Nikotin
 - Kohlenmonoxid
9. Für wen ist rauchen besonders schädlich (mehrere Antworten möglich)?
 - Schwangere Frauen
 - Ungeborenes Baby
 - Jugendliche
10. Welche Bereiche im Körper können durch das Rauchen geschädigt werden (mehrere Antworten möglich)?
 - Herz
 - Gehirn
 - Mundhöhle
 - Kehlkopf
 - Lunge
 - Blutgefäße
 - Blase und Nieren
 - Leber

Die Shisha-Lüge

Oft hört man, dass das Wasser in Shishas die Schadstoffe aus dem Rauch herausfiltert. Auch deshalb glauben viele Jugendliche, dass man Shishas völlig bedenkenlos rauchen kann. Doch das stimmt nicht. Fakt ist, dass das Rauchen einer Wasserpfeife mindestens genauso gesundheitsschädlich ist wie das Rauchen einer Zigarette. Wenn du also Shisha rauchst, kratzt es vielleicht nicht so im Hals wie bei einer herkömmlichen Zigarette. Aber der Giftcocktail bleibt derselbe. Und ist teilweise noch schlimmer.



Bild: pixabay.com/CCO

Gefiltert wird hier nämlich gar nichts. Genau wie bei einer Zigarette ziehst du dir mit jedem Zug giftige und krebserregende Dämpfe tief in die Lunge rein. Wie bei den Zigaretten gelangt dann auch Teer in deine Lunge, der lebenswichtige Lungenbläschen verklebt, sodass deine Lunge nicht mehr richtig funktionieren kann. Da der Tabak in einer Shisha durch die Alufolie von der Glut getrennt ist, wird er nur verschwelt und nicht verbrannt. Dadurch entstehen sogar noch mehr Stoffe, die Krebs oder eine Reizung deiner Atemwege auslösen können. Die vielen Zusatzstoffe und ihre Reaktionen miteinander machen den Rauch des Shisha-Tabaks im Endeffekt sogar noch schädlicher als den der herkömmlichen Zigarette. Wenn du also zur Wasserpfeife greifst, vergiftest du dich selbst. Das Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung oder Lungenkrebs, Mundhöhlen- oder Blasenkrebs zu bekommen, steigt.

Da man oft in gemütlichen Runden gemeinsam Shisha raucht, kann es außerdem sein, dass du dir dabei auch noch ansteckende Krankheiten wie Herpes oder Hepatitis einfügst. In den Schläuchen solcher Wasserpfeifen findet man diese Krankheitserreger nämlich immer wieder. Und selbst wenn du nicht direkt mitrauchst: Die Schadstoffe, die sich durch das Rauchen in einem Raum ansammeln, können dir ebenso gefährlich werden.

Völlig unterschätzt wird bei all der Gemütlichkeit eines Shisha-Abends natürlich auch die Tatsache, dass Shisha-Rauchen süchtig macht. Das kommt vor allem daher, dass mehr Tabak und dementsprechend mehr Nikotin verbraucht wird.

Genau deswegen ist das Rauchen von Wasserpfeifen für Jugendliche unter 18 Jahren in der Öffentlichkeit verboten. Es ist keineswegs harmloser als eine Zigarette.

E = Einstieg ins Rauchen?!

E-Zigaretten und E-Shishas sind voll im Trend. Heutzutage greifen immer mehr Jugendliche zu diesen scheinbar ungefährlichen E-Produkten. Vor einigen Jahren kannte diese Variante kaum jemand. Erst seit Kurzem erleben sie eine Art „Hype“ als angeblich gesündere Alternative zu normalen Zigaretten.



Bild: pixabay.com/CC0

Gefährlich oder nicht?

Gesundheitsrisiken lassen sich aufgrund dieser Tatsache noch nicht genau abschätzen. In der Forschung ist man sich aber schon jetzt darüber einig, dass E-Shisha und E-Zigarette trotzdem nicht unbedenklich für deine Gesundheit sind. Wie sehr, das muss im Laufe der nächsten Jahre herausgefunden werden. Tatsache ist aber, dass viele Liquids der E-Zigaretten genauso wie herkömmliche Zigaretten das Nervengift Nikotin enthalten. Welche Auswirkungen das auf deinen Körper hat, weißt du ja bereits (siehe Wissen 1). Deshalb ist es auch völliger Quatsch, E-Zigaretten zu benutzen, um mit dem Tabakrauchen aufzuhören. Da man immer noch Nikotin zu sich nimmt, bleibt die körperliche Abhängigkeit bestehen.




Problematisch ist außerdem, dass man wenig über die Gesamtzusammensetzung der Inhaltsstoffe der Liquids (also den Flüssigkeiten in der Kartusche der E-Zigarette) weiß und diese oft nicht richtig gekennzeichnet sind. Beim Verdampfen der Liquids entstehen aber mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit Stoffe, die krebserregend sind und Reizungen der Atemwege verursachen. Dein Risiko, an Tumoren im Mund- und Nasenraum zu erkranken, steigt also auch hier. Zusätzlich finden sich in den Liquids zahlreiche Duft- und Aromastoffe, über deren Wirkung man noch nicht viel weiß. Dennoch zeigen Untersuchungen, dass diese möglicherweise Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können, wenn du sie einatmest.

Sieht das nun bei der E-Shisha anders aus, da deren Liquids kein Nikotin enthalten? Fehlanzeige! Zum einen haben Untersuchungen ergeben, dass in manchen Liquids Nikotin enthalten ist, obwohl sie als nikotinfrei verkauft werden. Zum anderen stecken auch in den Liquids für E-Shishas viele Zusatzstoffe, die im Verdacht stehen, krebserregend zu sein.

Also: Weder die angeblich harmlosen Varianten der E-Zigaretten noch die E-Shishas sind tatsächlich ungefährlich. Aber du weißt es ja jetzt besser.

Arbeitsauftrag 3

Expertenrunde: Shishas (Gruppe A)

Phase 1 (15 Min.)	Einzelarbeit 	<ul style="list-style-type: none"> Schau dir das Video in Wissen 2 an und lies Wissen 3 gründlich! Markiere im Text, was das Shisha-Rauchen gefährlich macht.
Phase 2 (10 Min.)	Partnerarbeit 	<ul style="list-style-type: none"> Vergleiche deine Erkenntnisse mit denen eines Mitschülers oder einer Mitschülerin aus Gruppe A. Füllt gemeinsam die nachfolgenden Fragen aus Teil 1 aus.
Phase 3 (max. 20 Min.)	Partnerwechsel 	<p>Du bist jetzt Experte beziehungsweise Expertin für dein Thema.</p> <ul style="list-style-type: none"> Informiere eine Mitschülerin oder einen Mitschüler aus Gruppe B über die Gefahren beim Shisha-Rauchen. Ergänze im Teil 2 die Informationen der anderen Gruppe.

Phase 2: Shisha – eine unterschätzte Gefahr?!

Euer Freund hat in seinem Partykeller eine Art Shisha-Bar, in die er euch einlädt. Er behauptet, dass Shisha zu rauchen einfach nur chillig sei. Außerdem sei es im Gegensatz zum Zigarettenrauchen nicht schädlich. Ihr wisst es jetzt aber besser!

Tragt mindesten vier Fakten zusammen, die ihm zeigen, dass Shisha-Rauchen sehr wohl gefährlich ist!

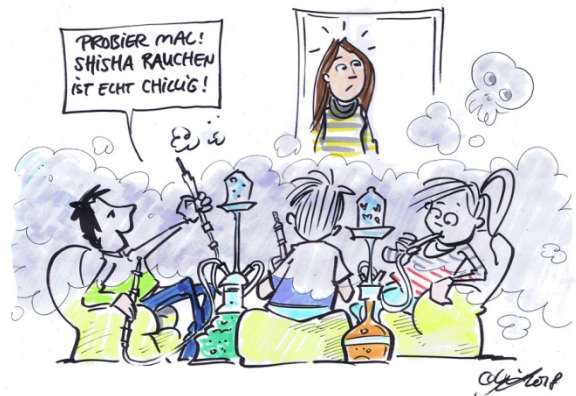


Illustration: Michael Hüter

1.
2.
3.
4.



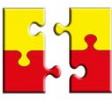
Arbeitsauftrag 3

Phase 3: E-Zigaretten und E-Shishas

Ergänze die vier Fakten deines Mitschülers oder deiner Mitschülerin, die zeigen, dass das Rauchen von E-Zigaretten und E-Shishas keinesfalls so harmlos ist, wie viele denken!

1.
2.
3.
4.

Expertenrunde: Vapes (Gruppe B)

<p>Phase 1 (15 Min.)</p>	<p>Einzelarbeit</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Schau dir das Video in Wissen 4 an und lies Wissen 5 gründlich! Markiere im Text, was das Shisha-Rauchen gefährlich macht.
<p>Phase 2 (10 Min.)</p>	<p>Partnerarbeit</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Vergleiche deine Erkenntnisse mit denen eines Mitschülers oder einer Mitschülerin aus Gruppe A. Füllt gemeinsam die nachfolgenden Fragen aus Teil 1 aus.
<p>Phase 3 (max. 20 Min.)</p>	<p>Partnerwechsel</p> 	<p>Du bist jetzt Experte beziehungsweise Expertin für dein Thema.</p> <ul style="list-style-type: none"> Informiere eine Mitschülerin oder einen Mitschüler aus Gruppe B über die Gefahren beim Shisha-Rauchen. Ergänze im Teil 2 die Informationen der anderen Gruppe.

Phase 2: E-Zigaretten und E-Shishas

Nach der Schule winkt euch ein Klassenkamerad zu sich und holt aus seiner Tasche eine E-Zigarette. „Nehmt auch mal 'nen Zug, ist total harmlos und kratzt nicht so im Hals wie bei normalen Zigaretten.“ Zum Glück wisst ihr es besser!

Tragt mindesten vier Fakten zusammen, die ihm zeigen, dass das Rauchen von E-Zigaretten überhaupt nicht harmlos ist!



Illustration: Michael Hüter

1.
2.
3.
4.

Arbeitsauftrag 4

Phase 3: Shisha

Ergänze die vier Fakten deines Mitschülers oder deiner Mitschülerin, die zeigen, dass das Shisha-Rauchen gesundheitsgefährdend ist.

1.
2.
3.
4.

Arbeitsauftrag 5

Ist das „erwachsen“?



Foto: pexels/cottonbro

Manche Jugendliche fangen schon früh mit dem Rauchen an – egal ob mit Zigarette, E-Zigarette oder Shisha. Besprecht kurz, aus welchen Gründen die Jugendlichen hier wohl mitmachen.

Arbeitsauftrag 6

Rollenspiel: Nein sagen können



Bildet Kleingruppen à vier Personen. Teilt nun folgende Rollen in den Kleingruppen auf: Zwei Schülerinnen oder Schüler befürworten das Rauchen, eine Person ist dagegen. Die vierte Person beobachtet das Rollenspiel.

Aufgaben:

1. Im **Rollenspiel** versuchen die beiden Raucher beziehungsweise Raucherinnen ihren Mitschüler beziehungsweise ihre Mitschülerin zum Rauchen zu bewegen. Ihr könnt selbst auswählen, ob es dabei um Zigaretten, E-Zigaretten, Shishas oder E-Shishas gehen soll. Die nicht rauchende Person bleibt standhaft und sagt „Nein“. Die beobachtende Person schreibt die Argumente der Personen mit (ggf. kann sie die Gruppe auch mit ihrem Smartphone filmen) und kann der nicht rauchenden Person auch Tipps geben, wie sie sich verhalten soll.

Ein kleiner Tipp: Lest euch vor dem Rollenspiel noch mal eure Antworten aus den Arbeitsaufträgen 1, 3, 4 und 5 durch.

2. Besprecht im **Nachgang**, wie es den einzelnen Personen ergangen ist:
 - a. Wie hat sich die nicht rauchende Person gefühlt, als sie von den beiden anderen immer wieder gedrängt wurde, mitzumachen?
 - b. Wie haben sich die beiden Raucher beziehungsweise Raucherinnen gefühlt, als sie es mit einem ständigen „Nein“ zu tun bekamen?
 - c. Was ist der beobachtenden Person im Dialog aufgefallen?
3. **Reflexion in der Klasse:** Besprecht nun gemeinsam in der Klasse, wie die Rollenspiele gelaufen sind (hier können die Videos noch einmal betrachtet werden). Arbeitet dabei heraus, welche Tipps ihr für das „normale Leben“ mitnehmen möchtet, damit ihr stark bleiben und auch dort Nein sagen könnt.

Arbeitsauftrag 7

Was hat Rauchen mit meinen persönlichen Zielen zu tun?

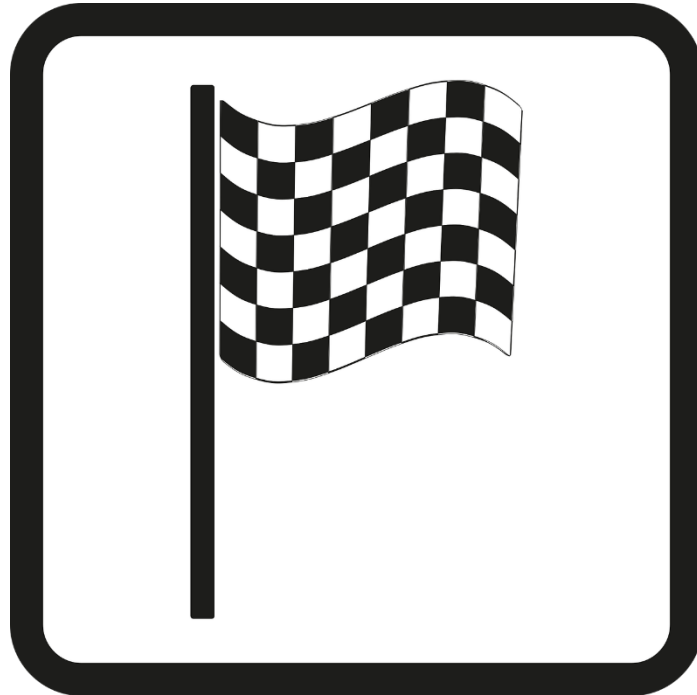


Illustration: Graphics@ HandiHow auf Pixabay

Seht euch eure Antworten aus der Blitzlichtumfrage zu Beginn dieser Unterrichtseinheit noch einmal an. Überlegt nun gemeinsam, was Rauchen euch bringen würde, um diese Ziele zu erreichen.

Arbeitsauftrag 8

Eure Nichtraucher-Kampagne

Ihr wisst jetzt eine Menge über die Vorteile des Nichtrauchens und könnt nun eure eigene Nichtraucher-Kampagne entwickeln. Ziel ist es, Mitschülerinnen und Mitschüler anderer Klassen über Gefahren des Rauchens aufzuklären. Für die Entwicklung eurer Nichtraucher-Kampagne habt ihr eine Doppelstunde Zeit.



Foto: pixabay.com/CC0

1. Bildet zunächst Dreier- oder Vierergruppen!
2. Wählt eine Form aus, wie ihr euch mit dem Thema „Nichtrauchen“ auseinandersetzen möchtet.

Möglichkeiten für die Umsetzung der Nichtraucher-Kampagne:

Ein Rollenspiel, eine Fotostory oder ein Comic, mit dem ihr zeigt, wie cool Nichtrauchen ist	<ul style="list-style-type: none"> • Comics könnt ihr zum Beispiel mit der App Comic Life erstellen (nähere Infos siehe https://kurzlinks.de/9vos) • Auch für die Fotostory könnt ihr verschiedene Apps nutzen, zum Beispiel die App Book Creator (https://kurzlinks.de/9vos)
Ein Aufklärungsplakat, das vor den Gefahren beim Rauchen warnt	Hier findet ihr Tipps, worauf ihr beim Erstellen eines Plakats achten solltet: https://learnattack.de/journal/in-5-schritten-das-perfekte-schulplakat-gestalten/
Ein Video, in dem ihr die Darstellerinnen oder Darsteller seid	<p>So geht ihr bei der Videoproduktion vor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeigt die positiven Seiten des Nichtrauchens: Stellt beispielsweise dar, dass ihr gerade deshalb cool seid, weil ihr nicht raucht. Filmt, wie ihr etwa mit Freundinnen und Freunden viel Spaß beim Skaten, Chillen oder anderen Aktivitäten habt, ohne zu qualmen. • Haltet eure Ideen zuerst in einem Drehbuch fest. Notiert dabei, was zu welchem Zeitpunkt gesagt werden soll und was genau in eurem Clip zu sehen sein soll. Wichtig: Das Video darf nicht länger als 1 Minute sein! • Nutzt zum Filmen ein Handy oder Tablet! • Mithilfe der App „iMovie“ für IOS (siehe https://itunes.apple.com/de/app/imovie/id377298193?mt=8) oder mit „YouCut – Video Editor“ (siehe https://play.google.com/store/apps/details?id=com.camerasideas.trimmer&hl=de) könnt ihr euren Clip leicht schneiden und bearbeiten. • Bittet eure Lehrkraft anschließend, das Video in den Digitalen Lernraum hochzuladen, und löscht es dann auf eurem Smartphone oder Tablet – auch, um den Speicherplatz wieder frei zu machen.

Arbeitsauftrag 8

Ein Erklärvideo mit Texten, Bildern und Grafiken	<p>So geht ihr bei der Produktion des Erklärvideos vor:</p> <ul style="list-style-type: none">• Klärt über die Gefahren eines der Tabakprodukte (E-Zigarette, Shisha oder Zigarette) auf.• Haltet eure Ideen zuerst in einem Drehbuch fest. Notiert dabei, was zu welchem Zeitpunkt gesagt werden soll und was genau in eurem Clip zu sehen sein soll. Wichtig: Das Video darf nicht länger als 1 Minute sein.• Erstellt ein Trickfilmvideo wie hier im Beispiel mithilfe der App „Stop Motion Studio“ (siehe https://itunes.apple.com/de/app/stop-motion-studio/id441651297?mt=8 oder https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cateater.stopmotionstudio&hl=de).• Bittet eure Lehrkraft anschließend, das Video in den Digitalen Lernraum hochzuladen, und löscht es dann auf eurem Smartphone oder Tablet.
--	--

Stark sein – ich rauche nicht!



Bild: pixabay.com/CC0

Kleine Abschlussrunde. Beantworte die nachfolgenden Fragen in wenigen Sätzen. Die Auswertung erfolgt anonym.

1. Was nehme ich für mich persönlich aus dieser Unterrichtseinheit mit?
2. Was habe ich gelernt?

Mediensammlung

www.rauchfrei-info.de

Unabhängiges Informationsportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung mit umfassenden Informationen für Jugendliche und Erwachsene zum Thema Rauchen

<https://rauchfrei-info.de/>

Rauchfrei durchs Leben. Rauchfrei leicht(er) gemacht

Broschüre der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, die sich gezielt an Jugendliche wendet

https://www.rauch-frei.info/fileadmin/user_upload/PDF/BZGA-Rauchfrei_durchs_Leben-1.pdf

E-Zigarette & Tabakerhitzer

Kurzbroschüre, die die häufigsten Fragen zu den Themen „E-Zigaretten“ und „Tabakerhitzer“ beantwortet und über weitere kostenfreie und qualitätsgesicherte Angebote zum Rauchstopp informiert

<https://shop.bzga.de/e-zigarette-tabakerhitzer-31560000/>

Vorsicht Wasserpfeife

Informationsmaterial für Jugendliche, herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

<https://shop.bzga.de/vorsicht-wasserpfeife-31603002/>

Schluss mit Rauchen. Rauchfrei leicht(er) gemacht

In dieser Broschüre der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung finden Schülerinnen und Schüler Anregungen, die das Aufhören mit Rauchen leichter machen

https://www.rauch-frei.info/fileadmin/user_upload/PDF/BZgA_Broschuere_Schluss-mit-Rauchen.pdf

Raucher-Mythen: Nichts als Lügen?

Beitrag auf im Internetportal „NichtraucherHelden.de“

<https://www.nichtraucherhelden.de/magazine/raucher-mythen-nichts-als-luegen-16>

Vape, Tabakerhitzer, Zigaretten 🚬 wie schädlich sind sie?

Video auf Youtube des ZDF-Wissensformats „Hereka“ über das Dampfen mit den nikotinhaltigen Liquids

<https://www.youtube.com/watch?v=zT1IDDFtL0>

Was steckt hinter dem Hype um „Vapes“ & wie gefährlich sind sie tatsächlich?

Video auf Youtube der Sendung Galileo über die Gefahren von Einweg-E-Zigaretten

<https://www.youtube.com/watch?v=K78dGcNoyvg>

Shisha rauchen – ist das schädlich?

Beitrag im Internetportal „NichtraucherHelden.de“

<https://www.nichtraucherhelden.de/magazine/ist-shisha-rauchen-schaedlich-6>

Impressum

Der Digitale Lernraum der DGUV; Unterrichtsmaterialien: Stark sein – ich rauche nicht!

Herausgegeben von: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin,

Chefredaktion: Kathrin Baltscheit (V.i.S.d.P.), DGUV, Berlin

Redaktion: Karen Guckes-Kühl, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Christoph Marquardt, Hamburg; Karen Guckes-Kühl, Wiesbaden