

FAKTEN

Rauchen schädigt nahezu jedes Organ im Körper.



Während des Rauchens einer Zigarette entstehen nahezu 5000 chemische Substanzen.

Die Lebenszeit eines Rauchers verkürzt sich um bis zu zehn Jahre.



Jeden Tag verlieren rund 30 Raucher ein Bein.



Nach einem Jahr rauchen, hast du eine Tasse Teer in deiner Lunge.

BRAUCHST DU DAS?

Ein Beitrag der
BG 13 D
Adolf-Reichwein-Schule Marburg
35037 Marburg
zum Wettbewerb warumrauchen.de

**WER KANN DAS
GERAUCHEN?**



WAS STECKT EIGENTLICH IN EINER ZIGARETTE?

AMMONIAK

giftiges Gas, wirkt erstickend, wird zur Herstellung von Dünger verwendet

TEER

Kohlenwasserstoffgemisch, es verklebt die Flimmerhärchen in den Atemwegen und der Lunge

NIKOTIN

Gift aus der Tabakpflanze, zerstört innere Organe

NITROSAMINE

Stickstoffoxydgemische, eine der am stärksten krebserregenden Stoffe überhaupt

HYDRAZIN

Reduktions- und Lösemittel, wird zur Herstellung von Raketentreibstoff verwendet

BLAUSÄURE

giftige Flüssigkeit, verhindert Sauerstoffaufnahme im Gewebe, führt zum Erstickungstod

KOHLLENMONOXID

giftiges Gas, Bestandteil des Motor-auspuffgases, verhindert Sauerstofftransport zu den Organen, führt zu einer inneren Erstickung

SCHWERMETALLE

wiegen 4,5 Gramm pro Kubikzentimeter, sehr ungesund

BRAUCHST DU DAS?

**ÜBER 90 KREBSEREGENDE
UND 250 GIFTIGE STOFFE!**



DU WILLST AUFHÖREN?

10 TIPPS UM MIT DEM RAUCHEN AUFZUHÖREN

- #1 Suche dir einen Grund um aufzuhören.
- #2 Verbringe Zeit mit Freunden, die nicht rauchen.
- #3 Kauf dir von dem gesparten Geld etwas, was dir Freude bereitet.
- #4 Schmeiße alles weg, das ans Rauchen erinnert.
- #5 Treibe Sport.
- #6 Halte dich fern von Raucherecken.
- #7 Mache keine Ausnahmen.
- #8 Mache deinen Entschluss öffentlich.
- #9 Erzähle anderen von deinen Erfolgen.
- #10 Sei stolz auf deinen Erfolg.