

Tool: 01

Information

Was sind Zigaretten?



Zu Beginn bekommst Du nun Infos zum [Thema Rauchen](#)
Lese Dir den Text durch.

Infos zum Thema Raucher und Nicht-Raucher

Immer weniger Menschen in Deutschland rauchen.
Sie wissen: Rauchen ist ungesund.
Sie wollen kein Geld ausgeben für das Rauchen.



An vielen Orten ist Rauchen heute verboten.
Zum Beispiel in Gast-stätten.
In der Bahn oder im Büro.
Das war früher nicht so.
Heute wollen immer mehr Menschen gesund leben.
Sie wollen keinen Rauch einatmen.
Sie wissen: Rauchen macht krank.



Aber auch heute gibt es noch Raucher.
Sie rauchen Zigaretten, Zigarren oder Pfeifen.
Manche Leute rauchen Wasser-pfeifen.
Manche rauchen elektrische Zigaretten.



Viele Raucher rauchen in der Familie.
Oder sie rauchen im Auto.
Dann müssen alle den Rauch einatmen,
die dabei sind.
Vor allem für Kinder ist das gefährlich.
Oder für schwangere Frauen.

Du rauchst nicht?

Herzlichen Glückwunsch.

Du schützt Deine Gesundheit.

Du hast mehr Geld für andere Dinge.

Gibt Dir jemand Zigaretten?

Oder bietet Dir jemand eine Wasserpfeife an?

Sag NEIN, denn Rauchen macht krank.

Rauch von Zigaretten ist gefährlich

In Zigaretten ist Tabak.

Beim Rauchen verbrennt der Tabak.

Es entsteht Rauch.

In dem Rauch sind sehr viele gefährliche Stoffe.

Raucher atmen diese Stoffe tief ein.

Die Stoffe schaden dem Körper.

Raucher halten brennende Zigaretten in der Hand.

Oder eine brennende Zigarette liegt im Aschen-becher.

Dann entsteht auch Rauch.

Dieser Rauch ist noch gefährlicher.

Er enthält noch mehr Schadstoffe.

Alle Menschen in der Nähe atmen den Rauch ein.

Die Schadstoffe sind dann im Körper.

Sie bleiben im Herz oder in der Lunge.

Durch die Schad-stoffe entstehen Krankheiten.

Zum Beispiel Krebs oder Herz-Krankheiten.

Nikotin macht abhängig

Im Tabak ist Nikotin.

Beim Rauchen kommt das Nikotin in den Körper.

Über das Blut kommt Nikotin in das Gehirn.

Das Herz schlägt schneller.

Der Blutdruck steigt.

Viele Leute fühlen sich dann wach und munter.

Aber Nikotin ist ein Gift.

Das Nikotin macht süchtig.

Die meisten Raucher sind davon abhängig.

Sie können nicht mehr mit dem Rauchen aufhören.

Sie brauchen das Nikotin.

Quelle:

Eigene Erstellung in Anlehnung an:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) (2019): Rauchen

ist riskant. Ein Heft in Leichter Sprache. 2. Auflage. S. 2-6.

Der Text wurde in Leichte Sprache übersetzt und geprüft vom:



NachrichtenWerk
Severiberg 1
36037 Fulda

E-Mail: info@nachrichtenwerk.de
Internet: www.nachrichtenwerk.de

Übersetzer: Bastian Ludwig
Prüferin: Annika Klüh, Victoria Tacker und Isabell Zimmer