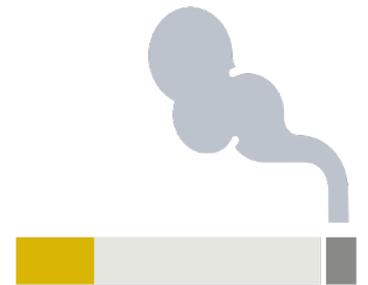


Tool: 10d

# Lösungs-Blatt Quiz

## Auswahl-Fragen (Experte)



## Lösungs-Blatt

### Auswahl-Fragen (Experte)

Du hast das Quiz gemacht?

Wie viele von den 15 Punkten hast Du bekommen?

Hier kannst Du nachschauen,  
wie viele Punkte Du bekommen hast.

Und Du bekommst eine Erklärung zu den Antworten.

Deine Punkte kannst Du auf dem Quiz-Blatt eintragen.

#### 1. Welche Inhalts-Stoffe können in einer Zigarette enthalten sein?

Kreuze alle Inhalts-Stoffe an, die in einer Zigarette enthalten sein können.

<input checked="" type="checkbox"/>	Teer
<input type="checkbox"/>	Vitamine
<input checked="" type="checkbox"/>	WC-Reiniger
<input checked="" type="checkbox"/>	Latex Aus Latex werden zum Beispiel Gummi-Handschuhe gemacht.
<input checked="" type="checkbox"/>	Nagel-Lack-Entferner
<input type="checkbox"/>	Kokos-Nuss-Öl

#### Erklärung:

Der Tabak-Rauch enthält über **5.300** unterschiedliche chemische Stoffe.

Ungefähr **250** davon sind **giftig**.

**Nicht** in Zigaretten enthalten sind:

Vitamine und Kokos-Nuss-Öl.

## 2. Was sind Anzeichen von einer Nikotin-Abhängigkeit?

Kreuze alle Anzeichen von einer Nikotin-Abhängigkeit an.

<input checked="" type="checkbox"/>	Unruhe
<input checked="" type="checkbox"/>	Stress
<input type="checkbox"/>	Glatte Haut
<input type="checkbox"/>	Gesteigerte Potenz
<input type="checkbox"/>	Verbesserte Ausdauer
<input checked="" type="checkbox"/>	Reizbarkeit, wenn man nicht rauchen kann.
<input checked="" type="checkbox"/>	Schlechte Laune
<input checked="" type="checkbox"/>	Kopf-Schmerzen

### Erklärung:

Wenn man **nicht rauchen kann:**

Dann hat man **Entzugs-Erscheinungen.**

Dazu gehören:

- Reizbarkeit
- innere Unruhe
- Kopf-Schmerzen
- Stress
- schlechte Laune

### 3. Was kann in einer E-Zigarette enthalten sein?

Kreuze alles an, was in einer E-Zigarette enthalten sein kann.

<input checked="" type="checkbox"/>	Flüssigkeit Man sagt auch Liquids dazu.
<input type="checkbox"/>	Obst
<input checked="" type="checkbox"/>	Geschmacks-Stoffe
<input checked="" type="checkbox"/>	Nikotin

#### Erklärung:

E-Zigaretten schmecken oft nach Obst.

Das liegt aber an den Geschmacks-Stoffen.

Beim Rauchen können die Geschmacks-Stoffe zu Gift-Stoffen werden.

Die Gift-Stoffe sind **schlecht für den Körper**.

Die meisten E-Zigaretten enthalten auch Nikotin.

Das ist in den Flüssigkeiten enthalten.

Man sagt auch Liquids dazu.

#### 4. Welche Aussagen über Nikotin sind wahr?

Kreuze alle Aussagen über Nikotin an, die wahr sind.

Nikotin, ist...

<input type="checkbox"/>	ein harmloser Stoff.
<input type="checkbox"/>	ein schwaches Gift, das die Gesundheit nicht schädigen kann.
<input checked="" type="checkbox"/>	ein Stoff, der schnell abhängig macht.
<input checked="" type="checkbox"/>	ein starkes Nerven-Gift.
<input type="checkbox"/>	ein Vitamin.
<input checked="" type="checkbox"/>	ein Stoff, der die Nerven-Zellen im Gehirn beeinflusst.

#### Erklärung:

Nikotin ist ein starkes Nerven-Gift.

Nach nur 7 Sekunden kommt es im Gehirn an.

Im Gehirn beeinflusst das Nikotin die Nerven-Zellen.

Nikotin macht genauso schnell abhängig wie Kokain.

#### 5. Was gehört zu einer E-Zigarette?

Kreuze alles an, was zu einer E-Zigarette gehört.

<input checked="" type="checkbox"/>	Akku
<input checked="" type="checkbox"/>	Heiz-Spirale
<input checked="" type="checkbox"/>	Flüssigkeits-Tank
<input type="checkbox"/>	Papier-Filter

#### Erklärung:

Eine E-Zigarette besteht meistens aus:

- einem Mundstück
- einem Tank für die Flüssigkeit
- einem Docht
- einem Verdampfer mit Heiz-Spirale
- einem Akku

## 6. Was lässt sich mit einer Shisha rauchen?

Kreuze alle Antworten an, die sich mit einer Shisha rauchen lassen.

<input checked="" type="checkbox"/>	Tabak
<input checked="" type="checkbox"/>	Gele
<input checked="" type="checkbox"/>	Dampf-Steine
<input type="checkbox"/>	Liquids

### Erklärung:

Mit einer Shisha kann man Tabak rauchen.

Oder Dampf-Steine.

Oder Gele.

Sie alle können schädliche Stoffe im Dampf produzieren.

Liquids werden in der Regel **nicht** mit Wasser-Pfeifen geraucht.

Sie werden mit Hilfe einer E-Zigarette verdampft.

## 7. Was gehört zu einer Shisha?

Kreuze alles an, was zu einer Shisha gehört.

<input checked="" type="checkbox"/>	Rauch-Säule
<input checked="" type="checkbox"/>	Wasser-Gefäß
<input checked="" type="checkbox"/>	Schlauch mit Mund-Stück
<input type="checkbox"/>	Papier-Filter

### Erklärung:

Eine Shisha besteht meistens aus:

- einem Wasser-Gefäß
- einer Rauch-Säule
- einem Schlauch mit Mund-Stück

### 8. An welchen Orten ist das Rauchen grundsätzlich verboten?

Kreuze alle Orte an, an denen das Rauchen grundsätzlich verboten ist.

<input type="checkbox"/>	Shisha-Bars
<input checked="" type="checkbox"/>	Arbeits-Platz
<input checked="" type="checkbox"/>	Discotheken
<input type="checkbox"/>	Speziell angezeigte Raucher-Zonen

#### Erklärung:

An vielen Orten ist das Rauchen verboten.

Zum Beispiel in

- Gaststätten
- Bars
- Cafés

Man darf in der Bahn **nicht rauchen**.

Und auch **nicht am Arbeits-Platz**.

Und in viele weiteren Gebäuden, die **nicht privat** sind.

### 9. Welche Aussagen über Tabak sind wahr?

Kreuze alle Aussagen an, die wahr über Tabak sind.

<input checked="" type="checkbox"/>	Der Tabak ist eine Pflanze, die Nikotin enthält.
<input type="checkbox"/>	Tabak enthält ein schwaches Gift, das die Gesundheit nicht schädigen kann.
<input checked="" type="checkbox"/>	Der Tabak-Rauch enthält ungefähr 250 giftige chemische Stoffe.
<input type="checkbox"/>	Tabak-Rauch ist nur schlecht für Menschen, die selbst rauchen.
<input checked="" type="checkbox"/>	Der Tabak-Rauch enthält ungefähr 90 Stoffe, die wahrscheinlich krebs-erregend sind.
<input type="checkbox"/>	Tabak, der geraucht wird, kann dem Körper keinen Schaden zufügen.

#### **Erklärung:**

Der Tabak ist eine Pflanze, die Nikotin enthält.

Tabakrauch enthält ungefähr **250** giftige Stoffe.

**90** davon sind wahrscheinlich krebs-erregend.

Die schädlichen Stoffe werden freigesetzt, wenn der Tabak beim Rauchen verbrennt.

Raucher atmen diese Stoffe tief ein.

Der Tabakrauch ist sehr gesundheitsschädlich.

Das gilt für alle Menschen, die den Rauch einatmen.

Das ist zum Beispiel der Fall, wenn sie neben einem Raucher stehen.

## 10. Was bewirkt das Nikotin im Körper?

Kreuze alle Aussagen an, die wahr sind.

Das Nikotin bewirkt, dass...

<input checked="" type="checkbox"/>	der Blut-Druck steigt und das Herz schneller schlägt.
<input checked="" type="checkbox"/>	man entspannter wird.
<input type="checkbox"/>	man sich wach und munter fühlt.
<input type="checkbox"/>	man längere Haare bekommt.
<input checked="" type="checkbox"/>	man weniger Hunger hat.
<input type="checkbox"/>	man besser atmen kann.

### Erklärung:

Das Nikotin bewirkt, dass das Herz schneller schlägt.

Der Blut-Druck steigt.

Viele Leute fühlen sich dann wach und munter.

Durch das Nikotin hat man **weniger Hunger**.

Das Nikotin bewirkt auch, dass man sich entspannter fühlt.

## 11. Was sollen die Geschmacks-Stoffe im Tabak und in den Liquids oder Gelen bewirken?

Kreuze alle Aussagen an, die wahr sind.

<input checked="" type="checkbox"/>	Geschmacks-Stoffe sollen verhindern, dass einem schlecht wird.
<input type="checkbox"/>	Geschmacks-Stoffe führen dazu, dass der Rauch nicht so schädlich für den Körper ist.
<input checked="" type="checkbox"/>	Geschmacks-Stoffe sollen den schlechten Geschmack vom Tabak überdecken.
<input type="checkbox"/>	Geschmacks-Stoffe helfen, um Vitamine beim Rauchen in den Körper aufzunehmen.
<input type="checkbox"/>	Geschmacks-Stoffe filtern die giftigen Stoffe aus dem Rauch.
<input checked="" type="checkbox"/>	Geschmacks-Stoffe sollen bewirken, dass man den Dampf tiefer einatmen kann.

### Erklärung:

Geschmacks-Stoffe sollen bewirken, dass der Rauch besser schmeckt.

Es gibt zum Beispiel Geschmacks-Stoffe in den Geschmacks-Richtungen: Vanille, Käse-Kuchen oder Apfel.

Die Geschmacks-Stoffe sollen verhindern, dass einem vom Tabak-Geschmack **schlecht** wird.

So kann man mehr rauchen.

Man kann auch den Rauch tiefer einatmen.

12. Wie heißt das giftige Gas, das beim Rauchen einer Wasser-Pfeife entstehen kann?

Die Wasser-Pfeife heißt auch Shisha.

Kreuze die richtigen Antworten an.

<input checked="" type="checkbox"/>	Kohlen-Monoxid
<input checked="" type="checkbox"/>	Sauer-Stoff
<input type="checkbox"/>	Stick-Stoff
<input type="checkbox"/>	Helium

**Erklärung:**

Beim Shisha-Rauchen kann es zu tödlichen Vergiftungen kommen.

Und zwar wenn die Kohle verbrennt.

Es entsteht ein **giftiges Gas**.

Es heißt: Kohlen-Monoxid.

Man kann es **nicht sehen**.

Man kann es **auch nicht riechen**.

Das Gas kann beim Einatmen sehr **gefährlich** werden.

### 13. Was steht wirklich im Gesetz?

Kreuze die richtigen Antworten an.

<input checked="" type="checkbox"/>	Das Rauchen ist grundsätzlich erst ab 18 Jahren erlaubt.
<input type="checkbox"/>	Es ist erlaubt, Shishas auch an Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren zu verkaufen.
<input checked="" type="checkbox"/>	Niemand darf Menschen unter 18 Jahren Zigaretten oder E-Zigaretten verkaufen.
<input type="checkbox"/>	Es ist erlaubt, Shishas an Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren zu verleihen.
<input checked="" type="checkbox"/>	Niemand darf Menschen unter 18 Jahren Shishas verkaufen.
<input checked="" type="checkbox"/>	Jugendliche unter 18 Jahren dürfen nicht in Shisha-Bars gehen.

#### Erklärung:

Das Rauchen ist grundsätzlich erst **ab 18 Jahren erlaubt**.

Das gilt für alle Formen des Rauchens:

- Zigaretten
- E-Zigaretten
- Wasser-Pfeifen

Man sagt auch Shishas.

Sie dürfen **nicht verkauft und nicht verliehen** werden.

Jugendliche unter 18 Jahren **dürfen nicht in eine Shisha-Bar** gehen.

**14. Wenn man mit dem Rauchen aufhören will:**

**Wo kann man sich Hilfe holen?**

Kreuze alle Stellen an, wo man sich Hilfe holen kann.

<input checked="" type="checkbox"/>	Telefon-Beratung von der Bundes-Zentrale für gesundheitliche Aufklärung
<input checked="" type="checkbox"/>	Gruppenleiter auf der Arbeit
<input checked="" type="checkbox"/>	Wohn-Gruppen-Leiter
<input checked="" type="checkbox"/>	Begleitender Dienst der Werkstatt für Menschen mit Behinderung

**Erklärung:**

Wenn du mit dem Rauchen aufhören willst.

Und wenn du Hilfe brauchst.

Dann frage deine Freunde.

Auch sie können dir helfen.

Und sie können dir vielleicht Stellen nennen.

### 15. Welche Sätze über das Rauchen sind wahr?

Kreuze alle Sätze an, die über das Rauchen wahr sind.

<input type="checkbox"/>	Shisha-Rauchen ist nicht gefährlich für die Gesundheit.
<input checked="" type="checkbox"/>	Passiv-Rauchen ist auch für Babys gefährlich.
<input type="checkbox"/>	In Tabak sind nur natürliche Stoffe enthalten. Sie sind nicht schlecht für die Gesundheit.
<input type="checkbox"/>	E-Zigaretten rauchen ist nicht schlecht für die Gesundheit.
<input checked="" type="checkbox"/>	Passiv-Rauchen ist schlecht für die Gesundheit.
<input checked="" type="checkbox"/>	Beim Shisha-Rauchen kann ein tödliches Gas entstehen. Es heißt Kohlen-Monoxid.

#### Erklärung:

Rauchen ist immer **schlecht** für die Gesundheit.

Das gilt auch für das Passiv-Rauchen.

Es spielt **keine Rolle**, wie alt man ist.

Es spielt auch **keine Rolle**, was man raucht:

- Shisha
- E-Zigarette
- Zigarette

Beim Shisha-Rauchen kann ein tödliches Gas entstehen.

Es heißt Kohlen-Monoxid.

Man **sieht** das Gas **nicht**.

Und man kann das Gas auch **nicht riechen**.

---

#### Quelle:

Eigene Erstellung

Der Text basiert auf der Übertragung in Leichte Sprache und Prüfung von:  
leicht zu lesen

Traundorf 25  
83313 Siegsdorf

E-Mail: [luxburg@leichtzulesen.org](mailto:luxburg@leichtzulesen.org)

Internet: [www.leichtzulesen.org](http://www.leichtzulesen.org)

Übersetzerin: Isabella von Luxburg

Prüfer: Tanja Herold und Philipp Weirich (Zentrum Leichte Sprache Allgäu,  
Kronenstraße 36, 87435 Kempten)