

RAUCHEN UND VAPEN (KEY STAGE 3 / 11–14 JAHRE)

Notizen für Lehrer

Einführung

Das Rauchen von Tabakzigaretten verursacht häufig Lungenerkrankungen und andere gesundheitliche Probleme und führt zu einem frühen Tod. Gerade junge Teenager sind versucht, Rauchen oder (immer öfter auch) Vapen auszuprobieren. Wenn es zur Gewohnheit wird, können sie nur schwer wieder damit aufhören. In dieser Unterrichtsstunde erfahren die Schüler mehr über die schädlichen Auswirkungen des Rauchens und Vapens. Dieses Paket wurde von der European Lung Foundation im Rahmen von „Gesunde Lungen für's Leben“ erstellt. „Gesunde Lungen für's Leben“ ist eine weltweite Aufklärungskampagne, bei der die Bedeutung der Lungengesundheit im Mittelpunkt steht.

So verwenden Sie diese Ressourcen

Dieses Paket enthält einen Unterrichtsplan und Begleitmaterialien (Hintergrundinformationen, PowerPoint-Folien und Arbeitsblätter), die Sie bei der Vorbereitung einer 60- bis 90-minütigen Unterrichtsstunde zum Thema Rauchen, Vapen und Gesundheit unterstützen. Die Aktivitäten sind in kurzen Blöcken organisiert, die Sie so kombinieren können, wie es in Ihren Zeitplan passt. Es gibt auch einige Vorschläge für längere Zusatzaktivitäten, die für ein Klassenprojekt oder einen außerschulischen Club verwendet werden können. Passen Sie die Materialien an Ihre Schüler oder Ihr Bildungsumfeld an.

Wir empfehlen Ihnen, vor der Unterrichtsstunde alle Materialien durchzulesen, zu prüfen, ob die bereitgestellte Risikobewertung für Ihre Situation geeignet ist, alle benötigten Materialien zusammenzutragen und die Arbeitsblätter für die Schüler auszudrucken.

Benötigte Materialien:

- PC und Projektor zur Präsentation der PowerPoint-Folien (optional – Internetverbindung/Audio zur Anzeige von YouTube-Videos)
- Gedruckte Schüleraktivitäten/Arbeitsblätter (1 pro Gruppe oder Schüler)
- Computer/Tablets/Smartphones mit Internetzugang zur Recherche der Gesetze zum Rauchen und Vapen in Ihrem Land
- Trinkhalme (1 pro Schüler), durch die die Schüler atmen sollen

Lernziele

Kernbotschaft: Rauchen verursacht Lungenerkrankungen, andere gesundheitliche Probleme und einen frühen Tod. Vapen ist nicht risikofrei.

Am Ende dieser Unterrichtseinheit sollten die Teilnehmer in der Lage sein:

- Einige gesundheitliche Auswirkungen des Rauchens benennen können
- Wissen, wie sich Rauchen auf die Lunge auswirkt
- Ein besseres Verständnis für die mit dem Rauchen verbundenen Risiken bekommen
- Einige gesundheitliche Auswirkungen des Vapens benennen können
- Die wichtigsten Unterschiede zwischen Rauchen und Vapen sowie die örtlichen Gesetze verstehen

Verknüpfung zu Lehrplänen (Nationaler Lehrplan von England)

- Wissenschaft
 - Gasaustauschsysteme
 - Der Vorgang des Atmens
 - Die Auswirkungen des Rauchens auf das Gasaustauschsystem
- PSHE
 - Aufklärung zu Drogen und Alkohol

Aktivitäten und Hintergrundinformationen

AKTIVITÄT	HINTERGRUNDINFORMATIONEN
<p>Was ist Rauchen und warum ist es ein Problem (ca. 10 Min.) Ressourcen: Folien 2–7, Arbeitsblatt 1 Modus: Unterricht für die ganze Klasse mit individuellem Arbeitsblatt</p> <ul style="list-style-type: none">• Zeigen Sie Folie 2 und fragen Sie „Was ist Rauchen?“. Abhängig von Ihrer Klasse können Sie Anschlussfragen stellen und die Begriffe „Zigarette“, „Tabak“ oder „Vapen“ einführen oder erläutern.• Zeigen Sie Folie 3 und erklären Sie, dass es beim Rauchen darum geht, Tabak zu verbrennen und den Rauch einzuatmen.• Zeigen Sie Folie 4 und fragen Sie: „Warum ist Rauchen so ein großes Problem?“. Abhängig von Ihrer Klasse können Sie weitere Fragen stellen• Zeigen Sie Folie 5 und 6, um einen Überblick über die Folgen des Rauchens zu geben.• Individuelle Aktivität: Beantworten Sie die erste Frage auf Arbeitsblatt 1• Zeigen Sie Folie 7 und erklären Sie die Hauptbestandteile von Rauch und warum sie ein Problem darstellen• Individuelle Aktivität: Vervollständigen Sie die Tabelle auf Arbeitsblatt 1	<p>Was ist Rauchen? Unter Rauchen versteht man jede Tätigkeit, bei der getrockneter Tabak verbrannt und der Rauch eingeatmet wird. Dies kann über eine Zigarette, Zigarre, selbstgedrehte Zigarette, Pfeife oder Shisha (Wasserpfeife) geschehen. Der Rauch enthält Nikotin, eine sehr süchtig machende Droge. Er enthält außerdem Teer, Kohlenmonoxid und bis zu 4.000 andere Chemikalien, von denen viele giftig oder krebserregend sind.</p> <p>Warum ist Rauchen so ein großes Problem? Rauchen verursacht zahlreiche gesundheitliche Probleme. Bis zu zwei Drittel aller Raucher sterben vorzeitig an Krankheiten, die mit dem Rauchen in Verbindung stehen. Am häufigsten sind COPD, Lungenkrebs und Herzerkrankungen. Dies betrifft nicht nur den Raucher. Auch Nichtraucher in der Nähe atmen den Rauch ein (Passivrauchen) und können ähnliche (wenn auch weniger schwerwiegende) gesundheitliche Probleme bekommen. Da Nikotin stark abhängig macht, kann es für Raucher sehr schwierig sein, mit dem Rauchen aufzuhören, selbst wenn sie es möchten.</p> <p>Bestandteile des Tabakrauchs Nikotin Nikotin ist eine natürliche Verbindung, die in Tabak und anderen Pflanzen vorkommt. Die Pflanze produziert Nikotin, um Insekten zu vergiften, die ihre Blätter fressen wollen. Beim Menschen gelangt Nikotin von der Lunge in den Blutkreislauf und wird zum Gehirn transportiert. Es erhöht den Blutdruck, die Atem- und Herzfrequenz. Es aktiviert auch Lust- und Belohnungsrezeptoren im Gehirn. Nikotin macht stark süchtig. Die meisten Raucher entwickeln eine Abhängigkeit, aus der sie nur schwer wieder herauskommen.</p>

	<p>Teer Teer ist ein klebriger brauner Rückstand, der beim Verbrennen von Tabak entsteht. Er enthält eine Mischung verschiedener Substanzen, darunter auch Karzinogene (krebserregende Moleküle). Teer verursacht viele der mit dem Rauchen verbundenen Gesundheitsprobleme. Er schädigt die Flimmerhärchen in der Lunge, sodass sie nicht mehr richtig funktionieren. Das führt dazu, dass der Teer tiefer in die Lunge eindringen und die Lungenbläschen schädigen kann. Diese Lungenschädigung ist die Ursache für Husten, häufige Infektionen und schließlich COPD und Lungenkrebs. Teer führt außerdem zu Flecken an Fingern und Haaren, Mund-/Zahnfleischproblemen und Veränderungen des Geruchs-/Geschmackssinns.</p> <p>Kohlenmonoxid Kohlenmonoxid (CO) ist ein giftiges Gas, das bei unvollständiger Verbrennung von Tabak entsteht. Es verdrängt den Sauerstoff im Blutkreislauf und bindet stärker an Hämoglobin als Sauerstoff. Herz und Lunge müssen dann stärker arbeiten, um genügend Sauerstoff zu den Zellen und Geweben des Körpers zu transportieren. CO verursacht Herzinfarkte und Schlaganfälle, Atemnot, schlechtere Fitness, Kreislaufprobleme und Schäden an ungeborenen Babys.</p> <p>Andere Chemikalien Zigarettenrauch enthält bis zu 4.000 andere Chemikalien, viele davon sind giftige Metalle, giftige Gase und Chemikalien, die bekanntermaßen Krebs verursachen (Karzinogene). Beispiele hierfür sind das Industrielösungsmittel Benzol, das giftige Element Arsen und Formaldehyd, das zur Konservierung von Leichen verwendet wird.</p>
<p>Gesundheitliche Auswirkungen des Rauchens (ca. 10 Min.) Ressourcen: Folien 8–9, Arbeitsblatt 2, Möglichkeit zur Videovorführung Modus: Unterricht der gesamten Klasse mit individueller Aktivität</p>	<p>Lunge – Rauch und Teer schädigen die Flimmerhärchen, was zu Schleimbildung, Husten, Infektionen und Lungenerkrankungen wie COPD, Bronchitis und Emphysem führt.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Zeigen Sie Folie 8 und stellen Sie das Thema vor • Zeigen Sie Folie 9 und ein Video zu den gesundheitlichen Auswirkungen des Rauchens (5 Min.) https://www.youtube.com/watch?v=Y18Vz51Nkos • Individuelle Aktivität: Füllen Sie das Arbeitsblatt 2 zu den gesundheitlichen Auswirkungen des Rauchens aus. • Fassen Sie die Arbeitsblätter zusammen und korrigieren Sie sie 	<p>Gehirn – Nikotin gelangt über den Blutkreislauf ins Gehirn und löst dort „Wohlfühlchemikalien“ aus, die zur Sucht führen. Da Nikotin die Herzfrequenz erhöht, kann es auch zu Angstgefühlen führen. Eine Schädigung der Blutgefäße kann zu einem Schlaganfall führen, wenn die Blutversorgung des Gehirns unterbrochen wird.</p> <p>Mund/Nase – Teer bildet auf Zähnen und Zahnfleisch eine Schicht, die zu Verfärbungen, schlechtem Atemgeruch, Zahnschmelzschäden und schließlich Zahnfäule führt. Rauch schädigt die Nervenenden, was zum Verlust des Geschmacks- und Geruchssinns führt.</p> <p>Herz/Blut/Kreislauf – Rauchen schädigt die Blutgefäße im gesamten Körper. Nikotin führt zu einer Verengung der Blutgefäße und damit zum Anstieg des Blutdrucks. Dies kann zu Blutgerinnseln, Herzinfarkten und Schlaganfällen sowie zu anderen Erkrankungen führen, die durch eine verringerte Durchblutung bestimmter Körperteile verursacht werden.</p> <p>Genitalien – Da Rauchen den Kreislauf beeinträchtigt, kann es zu Erektionsstörungen führen. Außerdem können Eizellen und Spermien geschädigt werden, wodurch es für Frauen schwieriger wird, schwanger zu werden. Rauchen während der Schwangerschaft verringert die Sauerstoffversorgung des Fötus und kann zu Geburtsfehlern führen.</p> <p>Krebs – viele Chemikalien im Zigarettenrauch können DNA-Mutationen verursachen, die zu Krebs führen. Rauchen verursacht nicht nur Lungenkrebs – es wird mit Krebserkrankungen im gesamten Körper in Verbindung gebracht.</p>
<p>Auswirkungen des Rauchens auf die Lunge (ca. 20 Min.) Ressourcen: Folien 10–15, Arbeitsblatt 3, Möglichkeit zur Videovorführung, Trinkhalme (1 pro Kind) Modus: Unterricht der gesamten Klasse mit individueller Aktivität</p>	<p>Wie die Lunge funktioniert Wir brauchen Sauerstoff aus der Luft für die Respiration – also den chemischen Prozess, bei dem aus Nahrung Energie gewonnen wird. Wir müssen auch Kohlendioxid loswerden, ein Abfallprodukt der Respiration.</p>

*Risikobewertung überprüfen

- Zeigen Sie Folie 10 und stellen Sie das Thema vor.
- Zeigen Sie Folie 11 und beschreiben Sie bzw. fassen Sie zusammen, wie das Atmungssystem aufgebaut ist und wie die Lunge funktioniert. Optional können Sie dieses Video abspielen, in dem die Funktionsweise der Lunge anhand einer Animation gezeigt wird https://www.youtube.com/watch?v=f_xnopMf3p8 (4 Min.)
- Zeigen Sie Folie 12 und erklären Sie, welche Auswirkungen das Rauchen auf die Lunge hat. Optional können Sie das folgende Video abspielen, in dem echte Lungen miteinander verglichen werden (Warnung – prüfen Sie die Ressource vor Verwendung, da sie für manche Schüler ungeeignet sein kann) <https://youtu.be/ui9lNayrSJs?si=GStZDfGqoOxQJEpA> (2 Min.)
- Individuelle Aktivität: Füllen Sie das Arbeitsblatt 3 zu den Auswirkungen des Rauchens auf die Lunge aus.
- Zeigen Sie Folie 13: Erklären Sie, dass Asthma und COPD Lungenerkrankungen sind, die das Atmen erschweren. COPD wird durch Rauchen verursacht, Asthma kann durch Rauchen verschlimmert werden
- Bitten Sie die Schüler, sich zu melden, wenn sie Asthma haben. Kennen die Schüler jemanden, der Asthma hat? Mögliche Zusatzfragen – Kennen die Schüler jemanden, der einen Inhalator verwendet? Wissen die Schüler, wozu Inhalatoren dienen/was sie enthalten?
- Aktivität und Diskussion mit Folie 14* – Atmen durch einen Trinkhalm. Geben Sie jedem Kind einen Trinkhalm. Bitten Sie die Schüler, ein paar Mal normal zu atmen und darauf zu achten, wie es sich anfühlt. Lassen Sie sie dann den Trinkhalm in den Mund nehmen und durch ihn atmen. Dabei sollen sie beobachten, inwiefern sich das anders anfühlt. Mögliche Diskussionsfragen: Inwiefern fühlt sich das Atmen anders an? Wie wäre es ihrer

Dieser Prozess des Gasaustausches findet in der Lunge statt. Beim Einatmen gelangt sauerstoffreiche Luft in die Lunge. Beim Ausatmen wird die Luft, einschließlich Kohlendioxid, aus der Lunge gedrückt. Die Atmung wird durch das Zwerchfell gesteuert, einen großen Muskel unter der Lunge, der sich beim Einatmen zusammenzieht und beim Ausatmen entspannt. Dieses Video zeigt in einer detaillierten Animation, wie die Lunge funktioniert https://www.youtube.com/watch?v=f_xnopMf3p8

So schädigt Rauchen die Lunge

Becherzellen, die sich in der Schleimhaut der Atemwege befinden, produzieren Schleim. Schleim fängt Schmutz und Krankheitserreger wie Bakterien und Viren ein. Die Atemwege sind außerdem mit winzigen haarähnlichen Zellfortsätzen, den sogenannten Flimmerhärchen, ausgekleidet. Flimmerhärchen sind für die Lungengesundheit äußerst wichtig, da sie den Schleim aus der Lunge befördern. In einer gesunden Lunge werden die meisten Krankheitserreger im Schleim gefangen und von den Flimmerhärchen ausgeschieden. Rauchen schädigt die Flimmerhärchen. Schleim und alle darin gefangenen Stoffe sammeln sich an. Dies führt zu verstärktem Husten, um den Schleim loszuwerden, und zu mehr Infektionen. Außerdem verengen sich die Atemwege, was das Atmen erschwert. In diesem Video werden anhand echter Lungen die sichtbaren Unterschiede zwischen einer gesunden Lunge und einer Raucherlunge gezeigt (Warnung – Grafik)

<https://youtu.be/ui9lNayrSJs?si=GStZDfGqoOxQJEpA>

Durch Rauchen verursachte oder verschlimmerte Lungenerkrankungen

COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) ist eine häufige Lungenerkrankung bei älteren Menschen. Die Symptome können denen von Asthma ähneln, die Ursache ist jedoch fast immer das Rauchen.

Asthma ist eine häufige, langfristige Erkrankung, die Entzündungen und Schwellungen verursacht, welche die Atemwege verengen und das Atmen erschweren können. Von einem Asthmaanfall spricht man, wenn sich die

<p>Meinung nach, ständig um Atem zu ringen? Welche Aktivitäten wären schwierig? Sammeln Sie die Trinkhalme sofort nach der Aktivität ein und entsorgen Sie sie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeigen Sie Folie 15: Lungenkrebs. Fragen Sie: „Was wisst ihr über Krebs?“ Erklären Sie, dass Lungenkrebs in der Regel durch Rauchen verursacht wird, dass Rauchen jedoch in jedem Teil des Körpers Krebs verursachen kann 	<p>Symptome plötzlich verschlimmern. Auslöser können unter anderem Rauchen, Passivrauchen und Vapen sein. Asthma wird in der Regel vererbt (das heißt, es ist genetisch bedingt). Etwa 1 von 12 Erwachsenen und 1 von 11 Kindern hat Asthma.</p> <p>Lungenkrebs ist Krebs eines beliebigen Teils der Lunge. Etwa 80 % der Fälle sind auf das Rauchen zurückzuführen. Raucher haben ein 25-mal höheres Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken als Nichtraucher</p>
<p>Die Risiken des Rauchens (ca. 20 Min.) Ressourcen: Folien 16–23, Arbeitsblatt 4, gedruckte Karten zu gesundheitlichen Auswirkungen Modus: Unterricht für die ganze Klasse mit Gruppenaktivität</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeigen Sie Folie 16 und stellen Sie das Thema vor. Fragen Sie, was unter „Risiko“ zu verstehen ist. Wie entscheiden wir, was „riskant“ ist? Wie entscheiden wir, ob es das Risiko wert ist, etwas zu tun? • Erklären Sie anhand von Folie 17, dass Risiko eine Möglichkeit ist, zu beurteilen, wie wahrscheinlich etwas ist und wie schlimm es wäre, wenn es eintritt. Lassen Sie die Klasse entscheiden, wie wahrscheinlich es ist, dass die Szenarien eintreten. Fragen Sie dann, wie schlimm es wäre, wenn die Szenarien eintreten. Lassen Sie die Tabelle in Gruppe ausfüllen • Zeigen Sie anhand von Folie 18, dass Risiken, basierend auf ihrer Wahrscheinlichkeit und ihrem Ausmaß, in einem Diagramm dargestellt werden können. • Gruppenaktivität: Leiten Sie mit Folie 19 eine Gruppenaktivität an, in der die Schüler Karten zu Gesundheitseffekten in eine Rangfolge einsortieren sollen. Zuerst sollen die Karten von der ernstesten zur am wenigsten ernstesten Auswirkung sortiert werden. Dann sollen die Karten von den wahrscheinlichsten zu den unwahrscheinlichsten Effekten sortiert werden. Die Gruppen können ihre jeweilige 	<p>Risiko als Konzept ist situationsabhängig. Es kann sich je nach Faktoren wie Verhalten, Umfeld und Alter verändern.</p> <p>Für diese Übung gibt es keine eindeutig richtige oder falsche Antwort. Die Schüler sollen über das Thema sprechen und darüber nachdenken, welche Auswirkungen diese Risiken auf sie selbst und ihre Familien, Freunde usw. haben könnten. Beispielsweise kann das Risiko einer Erkältung für einen gesunden Teenager gering sein, für jemanden mit geschwächtem Immunsystem jedoch sehr hoch.</p> <p>Ermutigen Sie die Schüler, darüber zu sprechen, welche Auswirkungen schlechte Haut oder eine schlechte Fitness auf ihr Leben haben. Teenagern fällt es schwer, weit in die Zukunft zu blicken und sich vorzustellen, wie ihr Leben als Erwachsener aussehen wird. Wenn bei den Gesprächen Aspekte wie schlechte Haut, schlechter Atemgeruch und schlechte Fitness hervorgehoben werden, überzeugt sie das möglicherweise mehr, jetzt mit dem Rauchen aufzuhören. Sie könnten auch über die Kosten des Rauchens sprechen und darüber, wofür man das Geld sonst ausgeben könnte (z. B. in Großbritannien 10 Zigaretten pro Tag = rund 6 £/Tag = 42 £/Woche = 2.184 £/Jahr – dafür könnte man eine Menge Turnschuhe oder Videospiele kaufen!)</p>

<p>Rangfolge ggf. notieren. Dann wird die Rangfolge in die Tabelle eingetragen. NB: Es gibt keine definitiv richtige Antwort – es ist eine Denkübung. Folie 21 zeigt eine mögliche Rangfolge.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klassen- und/oder Gruppendiskussion: Stichwörter auf Folie 22. Fragen Sie, was die Schüler über die Gesundheitsrisiken des Rauchens denken – welche sind die schlimmsten, welche sind am wahrscheinlichsten, was würde sie davon überzeugen, mit dem Rauchen aufzuhören/nicht anzufangen. • Zeigen Sie Folie 23 und diskutieren Sie über die Vorteile, die es hat, mit dem Rauchen aufzuhören. 	<p>Diese Statistiken können möglicherweise auch als Grundlage für die Diskussion dienen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Derzeit ist jeder fünfte Europäer Raucher. Die Hälfte dieser Raucher wird an Krankheiten sterben, die mit dem Rauchen in Verbindung stehen. Mehr als die Hälfte der aktuellen und ehemaligen Raucher haben vor ihrem 18. Lebensjahr mit dem Rauchen begonnen. • Weltweit wird Tabak für ein Drittel aller Krebserkrankungen und 80 bis 90 % aller Lungenkrebserkrankungen verantwortlich gemacht. Lungenkrebs ist für etwa 20 % aller Krebstodesfälle verantwortlich. • COPD ist weltweit die dritthäufigste Todesursache. 90 % aller Todesfälle durch COPD sind auf das Rauchen zurückzuführen. • Rauchen kann das Risiko einer Herzerkrankung oder eines Schlaganfalls vervierfachen. Es erhöht das Lungenkrebsrisiko um das 25-fache. <p>Die gute Nachricht ist, dass viele dieser Gesundheitsrisiken durch das Aufhören drastisch und schnell reduziert werden können oder sogar umkehrbar sind. Innerhalb von Stunden oder Tagen beginnen Lunge und Kreislauf, sich zu regenerieren. Auch das Risiko von Herzerkrankungen, Krebs und verminderter Fruchtbarkeit sinkt nach einem rauchfreien Jahr erheblich.</p>
<p>Die Risiken des Passivrauchens (ca. 10–20 Minuten) Ressourcen: Folien 24–26, Arbeitsblatt 5, optional: Laptops/Tablets, damit die Schüler ins Internet gehen können Modus: Unterricht für die ganze Klasse mit optionaler Gruppen-/ Einzelaktivität</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeigen Sie Folie 24 und fragen Sie, ob die Schüler wissen, was man unter „Passivrauchen“ versteht. 	<p>Passivrauchen bedeutet, den Rauch einer Zigarette einzusatmen, die eine andere Person raucht. Hierzu kann auch Rauch gehören, der in Möbel oder Kleidung eingedrungen ist. Passivrauchen kann die gleichen gesundheitlichen Probleme verursachen wie Rauchen. Bei Kindern ist das Risiko durch Passivrauchen höher, da ihre Lunge kleiner ist und sich noch in der Entwicklung befindet.</p> <p>Beispiele für Gesetze zur Reduzierung des Passivrauchens (prüfen Sie die Gesetze für Ihr Land)</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Erläutern Sie anhand von Folie 25, was Passivrauchen ist und warum es insbesondere für Kinder ein großes Problem darstellt. Beantworten Sie die ersten beiden Fragen auf dem Arbeitsblatt. • Zeigen Sie Folie 26, erste Frage. Option 1: Besprechen Sie mit den Schülern, welche Gesetze zum Schutz von Nichtrauchern sie kennen, oder Option 2: Lassen Sie die Schüler im Internet nach den geltenden Gesetzen in Ihrem Land recherchieren. Notieren Sie die Ergebnisse auf dem Arbeitsblatt. • Zeigen Sie Folie 26, zweite Frage. Besprechen oder recherchieren Sie Verhaltensweisen zur Reduzierung der Passivrauchbelastung. Notieren Sie die Vorschläge auf dem Arbeitsblatt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rauchverbot an öffentlichen Orten, am Arbeitsplatz und in öffentlichen Verkehrsmitteln • Rauchverbot im Auto, wenn Kinder mitfahren • Rauchverbot in der Nähe von Spielplätzen <p>Beispiele für Verhaltensweisen zur Reduzierung der Passivrauchbelastung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raucher bitten, nach draußen zu gehen • Nicht mit jemandem in einem Auto fahren, der raucht • Raucher auffordern, mit dem Rauchen aufzuhören • Sich in Restaurants und anderen Lokalen in den Nichtraucherbereich setzen. • Beim Betreten eines Raums, in dem jemand geraucht hat, das Fenster öffnen
<p>Wahr-oder-Falsch-Spiel (ca. 10 Min.) Ressourcen: Folie 27–34 Modus: Unterricht für die ganze Klasse mit Abstimmung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeigen Sie jede Aussage und bitten Sie die Schüler, für „Wahr“ oder „Falsch“ zu stimmen. Die Abstimmung kann durch Handheben erfolgen oder dadurch, dass man im Klassenraum eine Seite mit „Wahr“ und die andere mit „Falsch“ markiert und die Kinder auf die Seite gehen, die ihrer Meinung nach richtig ist. • Decken Sie die jeweilige Antwort auf und besprechen Sie Missverständnisse 	<p>Rauchen schädigt nur die Lunge – FALSCH! Rauchen beeinträchtigt nahezu jeden Teil des Körpers. Tatsächlich sterben mehr Raucher an Herzerkrankungen als an Lungenkrebs.</p> <p>Mehr als die Hälfte der Raucher stirbt am Rauchen – WAHR! Einige Studien haben ergeben, dass bis zu zwei Drittel der Langzeitraucher an einer Krankheit sterben, die mit dem Rauchen in Verbindung steht.</p> <p>Nikotin ist das Gefährlichste an Zigaretten – FALSCH! Obwohl Nikotin sehr süchtig macht, verursachen Teer und Kohlenmonoxid im Rauch den größten Schaden</p> <p>Rauchen oder Vapen kann Asthmaanfälle auslösen – WAHR! Asthma ist hauptsächlich genetisch bedingt, aber Rauchen, Passivrauchen oder Vapen können einen lebensbedrohlichen Asthmaanfall auslösen</p> <p>Es hat keinen Sinn, mit dem Rauchen aufzuhören, da der Schaden bereits entstanden ist – FALSCH! Innerhalb weniger Tage kann der Körper mit der</p>

	<p>Selbstheilung beginnen. Innerhalb weniger Jahre kann ein Ex-Raucher sein Krankheitsrisiko drastisch senken.</p> <p>Raucher sterben 5 Jahre früher als Nichtraucher – FALSCH! Es ist sogar noch mehr! Oft sterben lebenslange Raucher zehn Jahre früher als Nichtraucher.</p> <p>Rauchen in der Schwangerschaft schadet dem Baby – WAHR! Zigaretten reduzieren die Sauerstoffzufuhr des Babys und erhöhen das Risiko einer Früh- oder Totgeburt.</p> <p>Vapen ist sicher – FALSCH! Es ist wahrscheinlich weniger gefährlich als Rauchen, kann aber genauso süchtig machen. Es gibt immer mehr Hinweise darauf, dass es Lungenschäden verursacht.</p>
<p>Rauchen vs. Vapen (ca. 20 Min.) Ressourcen: Folie 35–41, Laptops/Tablets, damit die Schüler ins Internet gehen können, Arbeitsblatt 6 Modus: Gruppenunterricht und Einzel- oder Gruppenaktivitäten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Besprechung: Zeigen Sie Folie 31 und fragen Sie, was die Schüler über das Vapen wissen. Abhängig von Ihrer Klasse können Sie weitere Fragen stellen. • Zeigen Sie Folie 32 und erklären Sie, dass beim Vapen eine Flüssigkeit erhitzt und der Dampf eingeatmet wird. • Zeigen Sie Folie 33 und fragen Sie: „Warum ist Vapen so ein großes Problem?“. Abhängig von Ihrer Klasse können Sie weitere Fragen stellen • Zeigen Sie Folie 34 und 35. Geben Sie einen Überblick über die bekannten gesundheitlichen Auswirkungen des Vapens und erklären Sie, warum es insbesondere für Jugendliche problematisch ist. 	<p>Was ist Vapen? Beim Vapen wird eine Flüssigkeit erhitzt und der Dampf inhaliert. Die Flüssigkeit enthält normalerweise Nikotin und Aromen in einer Trägerflüssigkeit wie Glycerin oder Propylenglykol. Das Vapen wurde erfunden, um Raucher beim Aufhören zu unterstützen, ähnlich wie Nikotinkaugummi oder -pflaster.</p> <p>Warum ist Vapen so ein großes Problem? Die E-Zigaretten-Branche unterliegt keinen strengen Regulierungen, das heißt, es gibt nur wenige Vorschriften zu den Inhaltsstoffen der Produkte. Es bestehen Bedenken, dass die Produkte giftige oder reizende Chemikalien enthalten und einen hohen Nikotingehalt aufweisen.</p> <p>Das Vapen gibt es noch nicht lange genug für eine konkrete Beweislage, aber neue Hinweise deuten darauf hin, dass der erhitzte Dampf die Lunge auf ähnliche Weise schädigt wie Rauchen. Die Lunge von Teenagern befindet sich noch in der Entwicklung und ist daher anfälliger für Schäden.</p>

- Einzel- oder Gruppenaktivität: Füllen Sie die Tabelle zu den Unterschieden zwischen Rauchen und Vapen aus. Lassen Sie die Schüler im Internet zu den Gesetzen Ihres Landes recherchieren.

Es gibt auch Berichte über Asthmaanfälle, Herzinfarkte, Lungenversagen und andere plötzliche Erkrankungen im Zusammenhang mit dem Vapen.

Trotz der Vorschriften zielen Unternehmen mit leuchtenden Farben und süßen Fruchtaromen eindeutig auf eine junge Zielgruppe ab. Hersteller nutzen auch fragwürdige Werbetaktiken, beispielsweise bezahlen sie Influencer, damit sie E-Zigaretten bei Minderjährigen bewerben. Da sich das Gehirn von Teenagern noch in der Entwicklung befindet, können sie sehr schnell nikotinabhängig werden. Die Wahrscheinlichkeit, dass sie später im Leben mit dem Rauchen anfangen oder eine Überdosis Nikotin einnehmen, ist dann höher (siehe unten).

E-Zigaretten können einen höheren Nikotingehalt aufweisen als Zigaretten, sodass es leicht zu einer Überdosis kommen kann. Eine Nikotinüberdosis kann zu Symptomen wie Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Verwirrtheit und Angst führen.

Vapen wird oft als „cool“ und „anti-establishment“ angesehen, aber in Wirklichkeit sind die Hersteller von E-Zigaretten (und Zigaretten) riesige kapitalistische Konzerne. Sie machen enorme Gewinne, indem sie Menschen ausnutzen, sie süchtig machen und ihre Gesundheit schädigen.

Einweg-E-Zigaretten werden zu einem Müllproblem. Achtlos weggeworfene E-Zigaretten können zur Plastikverschmutzung beitragen. Chemikalien gelangen in die Umwelt und gefährden die Tierwelt. Die Herstellung von E-Zigaretten ist außerdem schädlich für die Umwelt.

OPTIONALE ERWEITERUNGSAKTIVITÄTEN	
<p>Erstellen Sie eine Kampagne zum Thema „Rauch- (oder dampf-) frei sein“ (planen Sie dafür mindestens 1 Stunde ein) Ressourcen: Laptops/Tablets mit Design-, Animations- oder Präsentationssoftware oder Bastelmaterialien und Papier Modus: Einzel- oder Gruppenaktivität</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bitten Sie die Schüler, eine Art Kampagne zu entwickeln, um auf die Gefahren des Rauchens oder Vapens aufmerksam zu machen und andere zu ermutigen, damit aufzuhören. Je nach Interessen der Schüler kann diese Kampagne aus einem Poster, einem Comic, einer Animation, einem Video usw. bestehen. • Überlegen Sie, wie Sie die Beiträge der Schüler darstellen möchten. Vielleicht könnten sie in der Schule ausgehängt, auf der Website der Schule oder in sozialen Medien geteilt oder während einer Versammlung präsentiert werden. Sie könnten einen Wettbewerb veranstalten, bei dem die anderen Schüler für ihre Favoriten abstimmen können. 	<p>Soziale Normen und Gruppenzwang können sich sowohl positiv als auch negativ auf junge Menschen auswirken. Wenn Schüler selbst eine Anti-Rauch-/E-Zigaretten-Bewegung innerhalb der Schule starten, kann das wirksamer sein als autoritäre Top-down-Ansätze.</p> <p>Außerdem können die Schüler auf diese Weise zeigen, was sie über die gesundheitlichen Auswirkungen des Rauchens und Vapens gelernt haben.</p>
<p>Diskutieren Sie die Forderung „Vaping sollte verboten werden“ (planen Sie mindestens 30 Minuten plus Vorbereitungszeit ein) Ressourcen: Laptops/Tablets, damit die Schüler ins Internet gehen können Modus: Gruppenaktivität</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teilen Sie die Teilnehmer in zwei Teams ein – eines für und eines gegen die Forderung. • Bitten Sie die Teams, das Thema zu recherchieren und ihre Argumentation vorzubereiten, einschließlich einer Eröffnungsrede und Fragen, mit denen sie das gegnerische Team herausfordern können. 	<p>In vielen Ländern wird derzeit über die Frage nachgedacht, ob das Vapen verboten oder reguliert werden soll. Einige argumentieren, dass Vapen ein wichtiges Hilfsmittel für die Raucherentwöhnung ist. Andere wiederum meinen, es sei eine Frage der persönlichen Entscheidungsfreiheit. Manche Ladenbesitzer verdienen ihren Lebensunterhalt mit dem Vapen. Andere warnen, es handele sich um einen öffentlichen Gesundheitsnotstand, der erhebliche Schäden, insbesondere für junge Menschen, nach sich ziehe. Es gibt zahlreiche weitere schädliche Substanzen, deren Verwendung jedoch reguliert ist.</p>

- Führen Sie die Debatte so, dass die Teams abwechselnd ihre Argumente darlegen und Fragen stellen.
- Führen Sie die Debatte wenn möglich vor Publikum durch und bitten Sie die Zuschauer, für das Team abzustimmen, das ihrer Meinung nach die überzeugendsten Argumente vorgebracht hat.

Die Debatte bietet den Schülern die Möglichkeit, einige der gegensätzlichen Ansichten zu recherchieren, zu diskutieren und zu ihren eigenen Schlussfolgerungen zu gelangen. Wenn Sie Ihre Schüler dazu ermutigen, für einen Standpunkt einzutreten, dem sie nicht unbedingt zustimmen, können sie dadurch ihr Einfühlungsvermögen und ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern.

Risikobewertung

Mögliche Risiken und empfohlene Vorsichtsmaßnahmen werden hier ausführlich beschrieben. Es liegt jedoch in Ihrer Verantwortung, eine Risikobewertung durchzuführen, die Ihr Umfeld sowie die pädagogische und emotionale Reife Ihrer Schüler berücksichtigt.

Aktivität	Mögliche Gefahren	Empfohlene Vorsichtsmaßnahmen
Atmen durch einen Trinkhalm	Übertragung von Speichel zwischen den Teilnehmern	Stellen Sie jedem Teilnehmer einen neuen Trinkhalm zur Verfügung und entsorgen Sie gebrauchte Trinkhalme.
	Atemlosigkeit oder Schwindelgefühl	Prüfen Sie, ob bei den Teilnehmern gesundheitliche Probleme vorliegen (z. B. Lungen- oder Herzerkrankungen) und raten Sie ihnen gegebenenfalls von der Teilnahme ab. Bei Beeinträchtigungen sollten sich die Teilnehmer hinsetzen und langsam und tief atmen. Bei Bedarf Erste Hilfe leisten.

Links für weitere Informationen

European Lung Foundation – Gesunde Lungen für's Leben <https://europeanlung.org/en/projects-and-campaigns/healthy-lungs-for-life/>

Our World in Data – Rauchen <https://ourworldindata.org/smoking>

Weltgesundheitsorganisation – Tabak <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>

Centers for Disease Control – Tabak <https://www.cdc.gov/tobacco/index.htm> und E-Zigaretten https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm

Asthma and Lung UK – Lungenerkrankungen <https://www.asthmaandlung.org.uk/#about>

Über die European Lung Foundation (ELF)

ELF ist eine patientengeführte Organisation, die international daran arbeitet, Patienten und die Öffentlichkeit mit medizinischem Fachpersonal zusammenzubringen, um die Lungengesundheit zu verbessern und Diagnose, Behandlung und Pflege voranzutreiben. ELF wurde im Jahr 2000 gegründet und arbeitet gemeinsam mit ihrem Partner, der European Respiratory Society (ERS) daran, die Zusammenarbeit zwischen Lungenfachärzten und Patienten zu fördern. Mit Sitz in Sheffield (Großbritannien) und Brüssel (Belgien) hat ELF ein Kernteam aus Spezialisten sowie ein Netzwerk aus einzelnen Patienten und Patientenorganisationen aufgebaut. ELF arbeitet mit Menschen aus der ganzen Welt zusammen, etwa mit einem ehrenamtlichen Patientennetzwerk aus mehr als 350 Personen und einem Netzwerk von Patientenorganisationen (über 200 Atemwegsorganisationen in Europa). Die Menschen in unserem Netzwerk leben mit mehr als 40 verschiedenen Lungenerkrankungen. Unsere Werte sind Offenheit, Inklusivität und Zusammenarbeit. Wir glauben daran, dass wir die Lungengesundheit gemeinsam verbessern können.

Erfahren Sie mehr unter <https://europeanlung.org/> oder suchen Sie in den sozialen Medien nach „European Lung“.

Diese Ressourcen wurden von Sarah McLusky (www.sarahmclusky.com) für die European Lung Foundation erstellt. © European Lung Foundation 2023