

7abc\_Bio\_hub\_200506

Liebe Schülerinnen und Schüler der 7. Klassen

Wie es aussieht, werdet Ihr eventuell noch ein Weilchen zuhause bleiben. Lasst uns die Zeit gut nutzen. Selbst zu lernen zu können ist eine wichtige Fähigkeit im Leben.

## Rauchen – freiwillige Vergiftung

Diese Woche steht an, dass du dich mit dem Thema Rauchen befasst. Auf der S. 86 im Bio-Buch findest du einige Informationen.

Zigaretten, Zigarren bestehen aus Tabak. Das sind die getrockneten und feingeschnittenen Blätter der Tabakpflanze, die ca. 1,5 bis 2 m groß wird. Diese Blätter werden durch Glut verbrannt und der entstandene Rauch in die Lunge gesogen. Das verträgt keiner bei der ersten Zigarette – Husten und Übelkeit oder Schwindel sind typische Begleiterscheinungen der ersten Zigaretten.

Beantworte die folgenden Fragen und mache daraus den Entwurf für ein Plakat, mit dem du auf die Gefahren des Rauchens aufmerksam machen möchtest.

1. Warum rauchen Menschen?
2. Was ist so schädlich am Rauchen?
3. Benenne die Schadstoffe und deren Wirkung auf den Körper.
4. Sind E-Shishas und E-Zigaretten harmlos?
5. Was ist Passivrauchen? Wie schädlich ist das?

Schaue dir die gut gemachten Filme auf youtube (unter SlivkiShow DE) an:

<Was passiert wenn man 300 Zigartten raucht> Der Rechtschreibfehler gehört dazu  
oder <https://www.youtube.com/watch?v=1pnOUHl7r8M> unter SlivkiShow DE

<Was passiert wenn man eine Flasche E-Liquid raucht>  
oder <https://www.youtube.com/watch?v=YWzg8wX3c38> unter SlivkiShow DE

Auf der nächsten Seite seht ihr, wie lange es dauert bis ein Körper sich wieder erholt hat.

Was bedeutet der Slogan (Werbeprosch)?



R. Hubner

[R.Hubner@dsw-wue.de](mailto:R.Hubner@dsw-wue.de)

## **Gesundheitliche Vorteile des rauchfreien Lebens *Auswirkungen auf den Körper***

Sobald jemand mit dem Rauchen aufhört, beginnt der Körper die "Reparatur" und erste positive Auswirkungen sind rasch zu spüren.

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, können Sie mit diesen positiven körperlichen Veränderungen rechnen:

**Nach 20 Minuten** – Herzschlag, Blutdruck und Körpertemperatur gleichen sich den Werten der Nichtraucher an

**Nach 8 Stunden** – das Kohlenmonoxid in den Blutbahnen hat sich verflüchtigt und dem Sauerstoff Platz gemacht

**Nach 1 Tag** – das Herzinfarkttrisiko wird kleiner

**Nach 2 Tagen** – Geruch- und Geschmackssinn verbessern sich

**Nach 3 Tagen** – die Atmung wird merklich besser – Treppensteigen und Radfahren beweisen es

**Nach 3 Monaten** – die Blutzirkulation verbessert sich und die Lungenkapazität nimmt zu

**Nach 9 Monaten** – Raucherhusten und Kurzatmigkeit haben abgenommen

**Nach 1 Jahr** – das hohe Risiko von Erkrankungen der Herzgefäße hat sich halbiert

**Nach 2 Jahren** – das Herzinfarkttrisiko hat sich fast auf Werte eines Nichtrauchers reduziert

**Nach 5 Jahren** – das Risiko von Mundhöhlen- und Kehlkopfkrebs halbiert sich

**Nach 10 Jahren** – das Risiko an Lungenkrebs zu sterben hat sich halbiert gegenüber Rauchern

**Nach 15 Jahren** – das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist gleich groß wie bei Nichtrauchern

*(Schülergerecht verändert von R.Hubner 07.05.2020) Basiert auf Informationen der American Cancer Society*

Quelle: IFT Gesundheitsförderung Gesellschaft mbH München