

Rauchen: Wer braucht´s ...

Dass Rauchen die Gesundheit gefährdet, ist auf jeder Zigarettenpackung zu lesen. Trotzdem greifen 2,3 Millionen ÖsterreicherInnen zum Glimmstengel.

Geballte Ladung Gift

Mehr als 40 krebserregende Substanzen sind im Zigarettenrauch enthalten und über 24 verschiedene Metalle. Bei der Verbrennung des Tabaks entsteht Kohlenmonoxid (CO), ein unsichtbares, geruchloses und hochgiftiges Gas. Es behindert die Versorgung des Gewebes mit Sauerstoff.

Schon eigenartig, wieso viele ihrem Körper das zumuten. Raucher wissen, wie schädlich Zigaretten sind, und rauchen trotzdem.

Mitschuld ist vor allem das Nikotin, der Hauptwirkstoff des Zigarettenrauchs, das zur Sucht führen kann.

Vorsicht tödlich!

Jährlich sterben 11.000 Menschen in Österreich an den Folgen des Rauchens. Oder anders ausgedrückt: Alle 45 Minuten stirbt ein Mensch aufgrund von Tabakkonsum. Tendenz steigend. Jeder Raucher begeht schleichenden Selbstmord. Statistisch verkürzt sich die Lebenserwartung bei einem Raucher mit 20 Zigaretten pro Tag um ca. 8 bis 12 Jahre.

Rauchen ist Ursache von ...

- 90 % aller Beinamputationen durch Verschlusskrankheiten (Raucherbein)
- 83 % aller Todesfälle durch chronische Atemwegserkrankungen
- 82 % aller Lungenkrebsfälle
- 30 % aller Todesfälle durch Krebs (alle Arten)
- 25 % aller Todesfälle durch Herzerkrankungen

Stop it!

Es ist eigentlich ganz einfach: am besten ist es, wenn du gar nicht mit dem Rauchen anfängst. Ist das schon geschehen, ist es nie zu spät wieder zum Nichtraucher zu werden!

Der Körper beginnt zu verzeihen, sobald du deine letzte Zigarette geraucht hast. Je früher du aufhörst, desto eher sinken deine Gesundheitsrisiken.

Leseverständnis

1. Lesen Sie den Text und ergänzen Sie die fehlenden Wörter.

Rauchen ist eine _____ für unsere Gesundheit.

Im _____ steckt eine geballte Ladung Gift, wie z.B. das _____, ein unsichtbares und geruchloses Gas, das die Versorgung des Gewebes mit Sauerstoff _____.

Obwohl Raucher wissen, dass das Rauchen der Gesundheit _____, rauchen sie weiter. _____ macht vor allem der Hauptwirkstoff *Nikotin*. Die Folgen des Rauchens: 11.000 _____ in Österreich.

Bei einem Raucher, der 20 Zigaretten pro Tag _____, verkürzt sich die Lebenserwartung um ca. 8 bis 12 Jahre.

Rauchen _____ Raucherbein, Atemwegserkrankungen, Lungenkrebsfälle sowie Herzerkrankungen.

Die beste Lösung ist, nicht mit dem Rauchen _____.

2. Lesen Sie den Text und entscheiden Sie, ob folgende Behauptungen RICHTIG oder FALSCH sind. Kreuzen Sie das richtige an.

	Richtig	Falsch
1. Auf jedem Glimmstengel ist zu lesen, dass das Rauchen die Gesundheit gefährdet.		
2. Kohlendioxid ist ein hochgiftiges Gas		
3. Raucher wissen, dass Zigaretten einen großen Schaden verursachen.		
4. Jede Viertelstunde stirbt ein Mensch aufgrund von Tabakkonsum		
5. Die Folgen des Rauchens: Selbstmord		
6. Mit einer Schachtel Zigaretten pro Tag verkürzt sich die Lebenserwartung um ca. 8 bis 12 Jahre		
7. Um 7 % höher, als die Atemwegserkrankungen, ist die Ursache des Rauchens das Raucherbein.		
8. Je früher man mit dem Rauchen aufhört, desto weniger ist die Gesundheit gefährdet.		

3. Lesen Sie den Text und kreuzen Sie den Buchstaben vor der richtigen Lösung an.

1. ein *Glimmstengel* ist:
 - a) eine Pfeife
 - b) eine Zigarette
 - c) ein Glühwein
 - d) eine Kerze

2. eine *geballte Ladung* bedeutet:
 - a) zusammengebundene Handgranaten
 - b) geladene Güter
 - c) eine gehörige Menge an
 - d) Füllung

3. *krebserregend* bedeutet:
 - a) krebserregend
 - b) krebsfördernd
 - c) krebsberuhigend
 - d) krebsaufregend

4. *schleichend* bedeutet:
 - a) schnell
 - b) schlecht
 - c) leise
 - d) langsam fortschreitend

5. ein Raucherbein bedeutet:
 - a) eine durch starkes Rauchen verursachte Verengung in den Beinarterien
 - b) eine geräucherte Keule
 - c) eine Beinvergiftung
 - d) ein Bein eines starken Rauchers

Quelle:

<http://www.mytopic.at/index.php?action=detail&id=54,30>

<http://www.mytopic.at/index.php?action=rubrik&id=52&PHPSESSID=fca34702545b320754307998b627380>