

RAUCHEN

INFOS IN LEICHTER SPRACHE

© Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion Europe.
Weitere Informationen unter www.leicht-lesbar.eu



Was ist Tabak?

Mit Tabak meint man die Blätter von einer bestimmten Pflanze.

Die Pflanze heißt: Tabak-Pflanze.

Wird Tabak verbrannt?

Zum Beispiel beim Rauchen.

Dann entstehen viele **Schadstoffe**.

Also Stoffe,

die gefährlich sind.

Zum Beispiel für unseren Körper oder für die Umwelt.

Im Tabak ist auch Nikotin.

Nikotin ist ein Nerven-Gift.

Welche Formen vom Rauchen gibt es?

Es gibt verschiedene Formen:

Manche Menschen rauchen Zigaretten oder Zigarren.

Andere Menschen rauchen Pfeife.

Und es gibt auch diese Formen:

- E-Zigaretten
- Vapes
- Shishas

Beim Rauchen von Zigaretten oder Zigarren

verbrennt der Tabak.

So entsteht Rauch.

Die Menschen atmen den Rauch ein.



Der Präventions-Rat Langenhagen hat für diesen Info-Zettel Geld gegeben.

RAUCHEN

INFOS IN LEICHTER SPRACHE

© Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion Europe.
Weitere Informationen unter www.leicht-lesbar.eu



Welche Wirkung hat das Rauchen?

Die Wirkung vom Rauchen auf den Menschen ist sehr unterschiedlich.

Manche Menschen sagen:

Durch das Rauchen bin ich weniger müde.

Ich bin weniger gestresst.

Und ich habe weniger Hunger.

Warum ist das Rauchen für unsere Gesundheit gefährlich?

Durch das Rauchen kommen viele Schadstoffe in unseren Körper.

So gehen zum Beispiel unsere **Organe** schneller kaputt.

Also zum Beispiel unsere Lunge.

Aber das Rauchen hat noch andere Folgen:

Durch das Rauchen können wir viele schlimme Krankheiten bekommen.

Zum Beispiel Krebs.

Rauchen ist auch schlecht für unsere Haut und Zähne.

Und: Rauchen macht **abhängig**.

Das heißt:

Vielleicht wollen wir mit dem Rauchen aufhören.

Aber wir schaffen es **nicht**.

Was sagt das Gesetz?

Rauchen ist **nicht** verboten.

Aber: Kinder unter 18 Jahren dürfen **keine** Produkte mit Nikotin kaufen.

Also zum Beispiel **keine** Zigaretten oder Zigarren.

Und es darf **keine** Werbung für Tabak gemacht werden.



Der Präventions-Rat Langenhagen hat für diesen Info-Zettel Geld gegeben.