

Warum macht Rauchen süchtig?

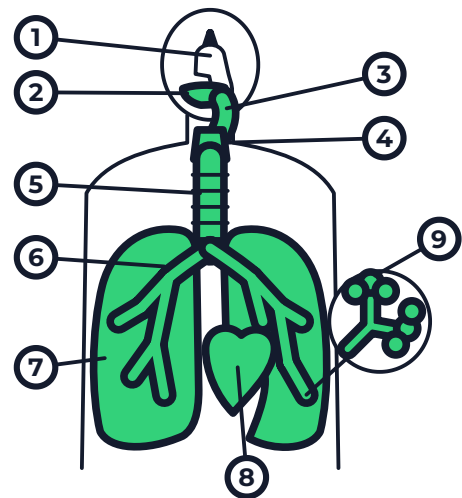
Nikotin verändert das Belohnungssystem

Nikotin gelangt über die Lunge ins Blut und erreicht das Gehirn in wenigen Sekunden. Dort setzt es Dopamin frei, einen Botenstoff des Belohnungssystems: Man fühlt sich kurz gut. Das Gehirn gewöhnt sich daran, braucht immer mehr und verlangt immer wieder danach – das ist Abhängigkeit. Fehlt das Nikotin, kommt der Entzug: Unruhe, Gereiztheit, Konzentrationsprobleme. Je jünger das Gehirn, desto schneller wird es abhängig.

Was Rauchen im Körper anrichtet

- Tabakrauch enthält über 5 300 Stoffe, mehr als 70 davon verursachen Krebs.
- Kohlenmonoxid drängt den Sauerstoff aus dem Blut – die Kondition sinkt.
- Teer verklebt die Atemwege, es kommt zum Raucherhusten.
- E-Zigaretten enthalten meist auch Nikotin und machen abhängig.
- Alkohol stört Nervenzellen und schadet dem Gehirn, das noch wächst.

Der Weg des Rauchs



- 1 Nase
- 2 Mund
- 3 Rachen
- 4 Kehlkopf
- 5 Luftröhre
- 6 Bronchien
- 7 Lunge
- 8 Herz
- 9 Lungenbläschen

In den Lungenbläschen geht Nikotin ins Blut, Teer bleibt in den Atemwegen hängen.

Typische Falle

- Falsch: Süchtig werden nur Menschen mit schwachem Willen.
- Richtig: Nikotin und Alkohol verändern das Gehirn – das kann jedem passieren.
- Sucht ist eine Krankheit, und Aufhören ist schwer, aber möglich.

Nein sagen und Hilfe finden

- Klar und kurz: „Nein danke, ich rauche nicht.“ Dann etwas anderes vorschlagen oder gehen.
- Tabak, E-Zigaretten und Schnaps dürfen nicht an unter 18-Jährige verkauft werden.
- Hilfe: rauchfrei-info.de, Telefon 0800 8 31 31 31 (kostenlos), Nummer gegen Kummer 116 111.

Warum macht Rauchen süchtig?

Zigarette und E-Zigarette



**Zigarette: Tabak
verbrennt**



**E-Zigarette:
Liquid verdampft**

Warum macht Rauchen süchtig?

Name: _____ Datum: _____

1 Nummeriere, wie aus einer Zigarette eine Sucht werden kann.

Vom ersten Zug zur Abhängigkeit

☐

Dopamin wird ausgeschüttet, man fühlt sich kurz gut.

☐

In den Lungenbläschen geht Nikotin ins Blut.

☐

Das Gehirn gewöhnt sich und verlangt immer wieder danach.

☐

Rauch wird eingeatmet.

☐

Nach wenigen Sekunden erreicht es das Gehirn.

2 Verbinde den Stoff mit seiner Wirkung.

Nikotin



**verklebt die
Atemwege, fördert
Krebs**

Kohlenmonoxid



**macht abhängig
über das
Belohnungssystem**

Teer



**stört Nervenzellen
und schadet dem
wachsenden
Gehirn**

Alkohol



**drängt den
Sauerstoff aus
dem Blut**

Warum macht Rauchen süchtig?

3 Ergänze mit einem Wort.

Der Stoff im Tabak, der abhängig macht, heißt .

Nikotin setzt im Gehirn den Botenstoff frei.

Unruhe und Gereiztheit, wenn das Nikotin fehlt, nennt man

.

Auch die meisten enthalten Nikotin und machen abhängig.

4 Kreuze die richtige Antwort an.

Warum ist Sucht keine Frage des schwachen Willens?

- ☐ Weil nur Erwachsene süchtig werden.
- ☐ Weil Nikotin das Belohnungssystem im Gehirn verändert, das kann jedem passieren.
- ☐ Weil Willen gegen Sucht gar nichts nützt.
- ☐ Weil man nur von viel Tabak süchtig wird.

Auf einer Party sagt jemand: „Komm, einmal ziehen, sei kein Baby.“ Welche Antwort ist gut?

- ☐ „Na gut, einmal schadet ja nicht.“
- ☐ „Ich hab heute leider keine Zeit.“
- ☐ Ihn beschimpfen und schubsen.
- ☐ „Nein danke, ich rauche nicht.“ – und das Thema wechseln.

Mia sagt: „E-Zigaretten sind harmlos, das ist ja nur Dampf.“ Was stimmt?

- ☐ Sie hat recht, Dampf ist Wasser.
- ☐ Sie hat recht, weil nichts verbrennt.
- ☐ Sie irrt: Die meisten E-Zigaretten enthalten Nikotin und machen abhängig.
- ☐ Sie irrt, weil E-Zigaretten mehr Teer enthalten.

Warum macht Rauchen süchtig?

ZUM KONTROLLIEREN

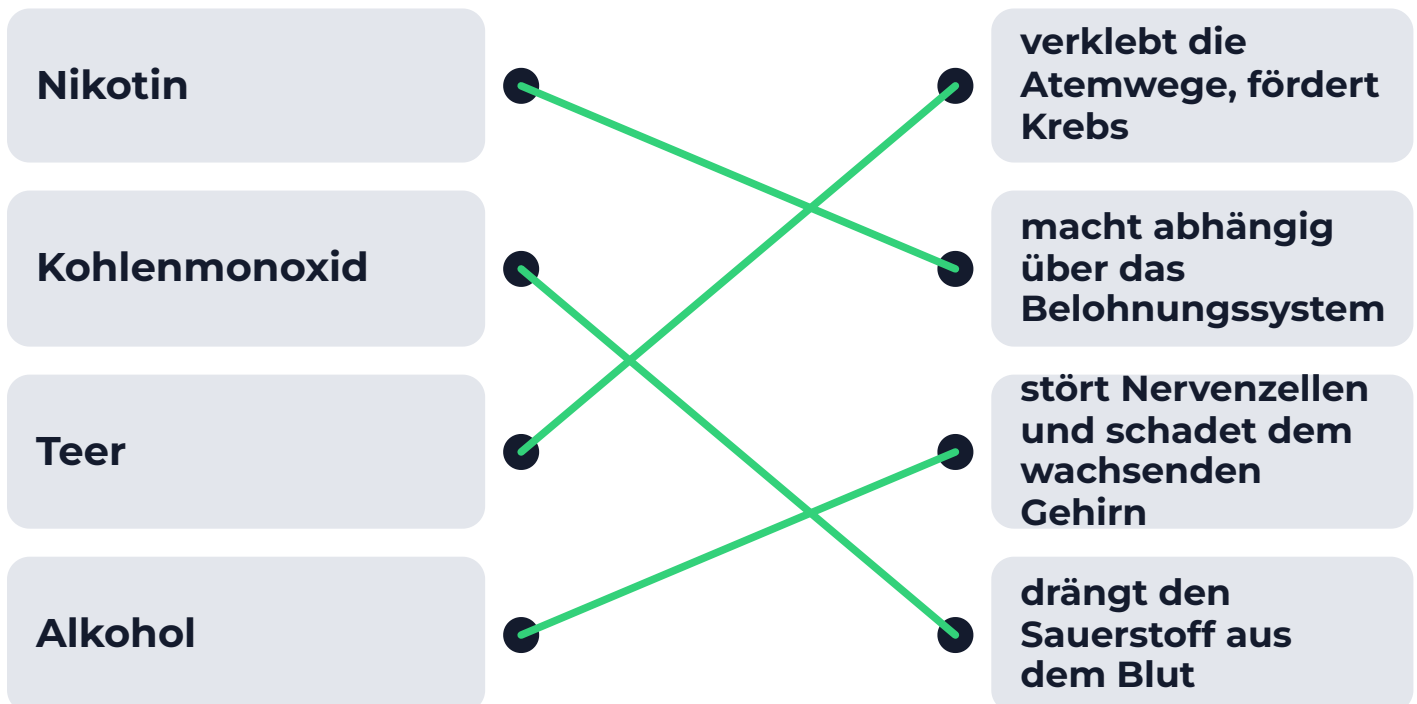
Sucht entsteht im Gehirn über das Belohnungssystem. Ein gutes Nein ist klar und kurz. Hilfe gibt es kostenlos, zum Beispiel bei rauchfrei-info.de.

1 Nummeriere, wie aus einer Zigarette eine Sucht werden kann.

Vom ersten Zug zur Abhängigkeit

- 4 Dopamin wird ausgeschüttet, man fühlt sich kurz gut.
- 2 In den Lungenbläschen geht Nikotin ins Blut.
- 5 Das Gehirn gewöhnt sich und verlangt immer wieder danach.
- 1 Rauch wird eingeatmet.
- 3 Nach wenigen Sekunden erreicht es das Gehirn.

2 Verbinde den Stoff mit seiner Wirkung.



Warum macht Rauchen süchtig?

3 Ergänze mit einem Wort.

Der Stoff im Tabak, der abhängig macht, heißt **Nikotin**.

Nikotin setzt im Gehirn den Botenstoff **Dopamin** frei.

Unruhe und Gereiztheit, wenn das Nikotin fehlt, nennt man

Entzug.

Auch die meisten **E-Zigaretten** enthalten Nikotin und machen abhängig.

4 Kreuze die richtige Antwort an.

Warum ist Sucht keine Frage des schwachen Willens?

☒ Weil Nikotin das Belohnungssystem im Gehirn verändert, das kann jedem passieren.

Die Abhängigkeit entsteht im Gehirn, nicht durch fehlenden Charakter.

Auf einer Party sagt jemand: „Komm, einmal ziehen, sei kein Baby.“ Welche Antwort ist gut?

☒ „Nein danke, ich rauche nicht.“ – und das Thema wechseln.

Ein klares, kurzes Nein ohne Rechtfertigung ist am wirksamsten.

Mia sagt: „E-Zigaretten sind harmlos, das ist ja nur Dampf.“ Was stimmt?

☒ Sie irrt: Die meisten E-Zigaretten enthalten Nikotin und machen abhängig.

Nikotin macht abhängig – egal, ob es verbrennt oder verdampft.