



Rauchen ist ungesund

Es gibt Menschen, die rauchen:

- Zigarette
- Zigarre
- Wasser-Pfeife
- E-Zigarette



Rauchen ist besonders gefährlich,

- wenn Sie schon als Jugendlicher geraucht haben.
- wenn Sie schon lange rauchen.
- wenn Sie jeden Tag viele Zigaretten rauchen.
- wenn Ihre Zigaretten sehr stark sind.
- wenn Sie den Rauch tief einatmen.

Es ist auch ungesund,
wenn andere Menschen in Ihrer Nähe rauchen.
Und Sie den Rauch einatmen.
Das nennt man: Passiv-Rauchen.
Passiv-Rauchen ist besonders schädlich
für Kinder und Schwangere.



Wirkungen

Wenn Sie rauchen,
macht das Ihr Herz und Ihre Lunge krank.
Ihre Ausdauer nimmt ab.
Sie husten stärker und häufiger.



Daran können Sie sterben!

Vom Rauchen können Sie Krebs bekommen.
Rauchen macht ihre Zähne kaputt.
Sie riechen aus dem Mund.
Rauchen macht Ihre Haut alt.
Ihre Haut wird faltig und grau.

Rauchen ist auch teuer.

Wenn Sie jeden Tag eine Schachtel Zigaretten rauchen:
Dann zahlen Sie 150 € im Monat.
Dafür können Sie sich einen neuen Fernseher kaufen.



Nicht-Rauchen ist kostenlos.

Sie haben dann mehr Geld!
Freuen Sie sich über das Nicht-Rauchen.
Darauf können Sie stolz sein!



Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Special Olympics Deutschland hat den Text
in Leichter Sprache geschrieben.