



## Aufgabe

- Text lesen und danach das Kreuzworträtsel lösen

## Kompetenzen

- Die Schülerinnen und Schüler können Fragen zum Thema Rauchen beantworten.
- Sie kennen die Zusammenhänge von Gesundheit und Rauchen.
- Sie sind sich der Bedeutung von Unabhängigkeit und Freiheit bewusst.
- Fachliche Kompetenzen nach Lehrplan 21: NMG.1.2.f

## Ablauf

- Text lesen
- Alle erhalten den Text und das Rätsel
- Fragen beantworten und Rätsel lösen
- Ergebnisse vergleichen, Reflexion zum Lösungsspruch

## Zeitbedarf

- 15 bis 20 Minuten

## Material

- Kopiervorlage «Wissen zum Thema Rauchen» (Seite 2)
- Kopiervorlage «Kreuzworträtsel» (Seite 3)
- Projektionsvorlage «Lösung» (Seite 4)

## Kommentar

Die Rätselfragen werden alleine gelöst. Falls die Zeit nicht reichen sollte, kann die Aufgabe zu Hause fertiggestellt und die Lösung am nächsten Tag verglichen werden.

## Lösung Kreuzworträtsel

**Lösungsspruch**

**B E F R E E**



## Lies zuerst den Text zum Thema Rauchen aufmerksam durch und löse das Kreuzworträtsel. Auf sämtliche Fragen findest du hier eine Antwort.

Nikotin ist eine stimulierende Substanz, obwohl viele Raucherinnen und Raucher sagen, dass Rauchen eine beruhigende Wirkung auf sie hat. Nikotin und weitere Bestandteile des Tabaks sind zunächst eher anregend. Der beruhigende Effekt, den Tabak auf die Raucherinnen hat, entsteht durch die physische Abhängigkeit. Aufgrund des gewohnheitsmäßigen Rauchens hat sich der Körper an eine bestimmte Menge Nikotin gewöhnt. Wenn diese Menge nicht erreicht wird, reagiert der Körper mit Entzugserscheinungen. Eine dieser Entzugserscheinungen ist Ruhelosigkeit. Diese Reaktion kann vorübergehend unterdrückt werden, indem die Menge an Nikotin durch Rauchen erhöht wird. Die Ruhelosigkeit verschwindet und man fühlt sich wieder ausgeglichener. Das ist die Erklärung für die beruhigende Wirkung von Tabak.

Tabak enthält verschiedene Substanzen, die Probleme verursachen können; 3 davon sind Teer, Kohlenmonoxid und Nikotin. Forschungen haben gezeigt, dass die Wahrscheinlichkeit einer Lungen-, Atemwegs- oder Herzerkrankung für Raucherinnen viel höher ist als für Nichtraucherinnen. Rauchen verursacht die Hälfte aller Todesfälle aufgrund dieser Krankheiten. Viele Raucherinnen vergessen, dass sie nicht nur kürzer leben, sondern dass sich auch ihre Lebensqualität durch das Rauchen beträchtlich verschlechtert. Raucherkrankheiten können zu lang anhaltenden Behinderungen führen. Nur 10 bis 15 % der starken Raucherinnen und Raucher sind mit 60 Jahren noch einigermaßen gesund.

Teer ist eine schwarze, klebrige Masse, die sich auf der Schleimhaut von der Nase bis zur Lunge absetzt. Dies behindert die eigentliche Funktion der Schleimhaut. Staub und Schmutz können nicht mehr so gut beseitigt werden. Der Teer kann dadurch Bronchitis, Lungenemphysem (Lungenerkrankung), Krebs in der Lunge, im Rachen, in der Speiseröhre und im Kehlkopf verursachen. Kohlenmonoxid entsteht durch die Verbrennung von pflanzlichen Stoffen. Es ist ein farb- und geruchloses

Gas. Durch dieses Gas kann das Blut nicht mehr genug Sauerstoff transportieren. Das führt dazu, dass das Herz und andere Teile des Körpers mit zu wenig Sauerstoff versorgt werden. Kohlenmonoxid beschädigt die Wände der Blutgefäße, sodass sich Calcium und Fett besser ablagern können. Kohlenmonoxid im Körper führt zu verminderter Kondition, Arterienverkalkung, Herzbeschwerden (Angina pectoris, Herzinfarkt) und Gehirnblutungen.

Durch die Anregung des Nervensystems beschleunigt Nikotin den Herzschlag und verengt die Blutgefäße, wodurch sich der Blutdruck erhöht.

Fast alle Raucherinnen husten häufiger als gesunde Nichtraucherinnen. Mit Husten versucht der Körper, den durchs Rauchen verursachten Schmutz aus der Lunge zu entfernen. Daher stammt der Begriff Raucherhusten. Die meisten Raucherinnen ignorieren aber diesen Husten, der in der Regel auf eine chronische Bronchitis hindeutet.

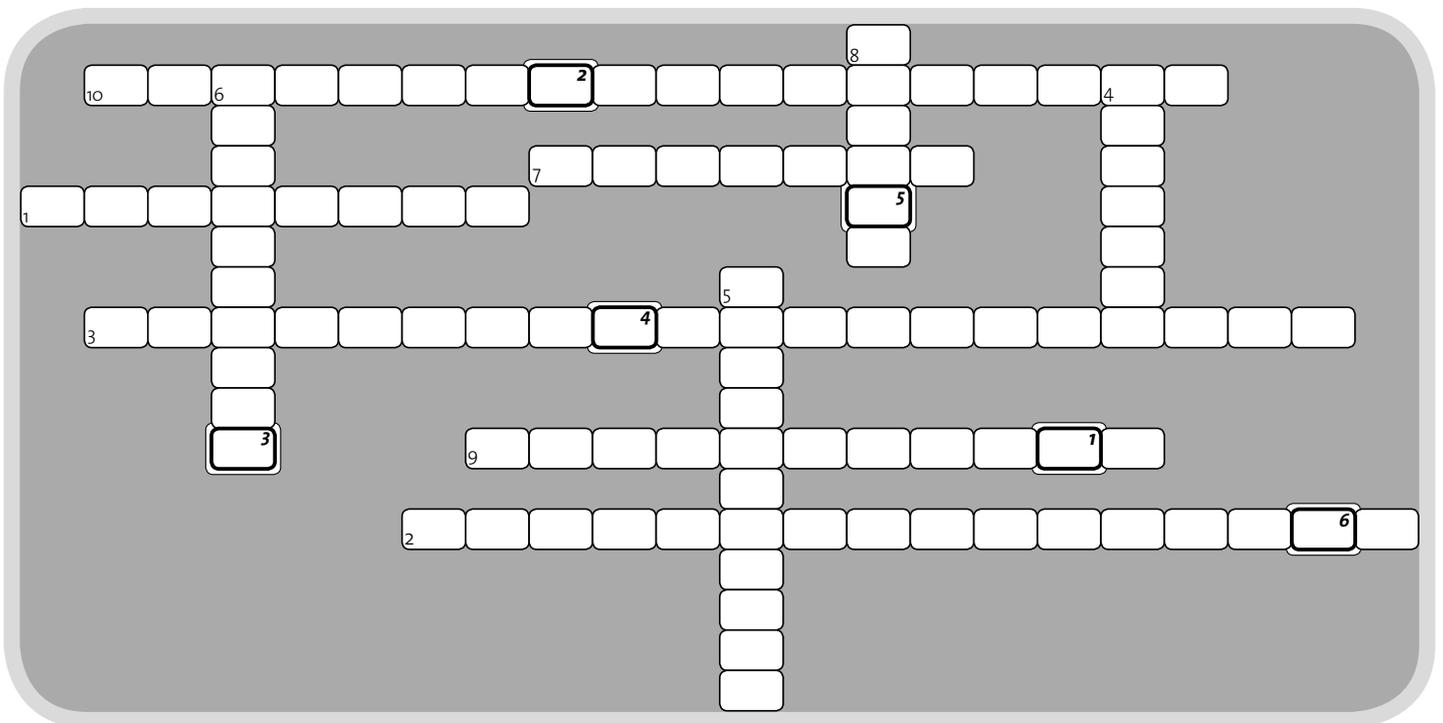
Wer mit dem Rauchen aufhört, bemerkt den Unterschied schon bald. Der Gesundheitszustand verbessert sich, der Mundgeruch lässt nach und man hat wieder einen frischen Atem. Der Geruchssinn wird ausgeprägter und durch die Erholung der Geschmacksnerven schmeckt das Essen wieder besser. Nach einer Weile verschwindet auch der Raucherhusten. Wichtiger noch ist, dass der Herzschlag sich auf einen normalen Rhythmus einstellt. Der ganze Organismus beginnt besser zu funktionieren. Je nach Alter der Person, der Menge der gerauchten Zigaretten und der Zeitdauer des Rauchens erholt man sich unterschiedlich schnell. Nach ein paar Jahren sinkt das erhöhte Risiko einer Herz- und Lungenerkrankung wesentlich. Allerdings ist das Lungenkrebsrisiko erst nach 10 bis 15 Jahren wieder gleich tief wie bei den Nichtraucherinnen.



Kopiervorlage

Fragen:

- 1 Welche Wirkung haben die Substanzen im Tabak?
- 2 Welche Nerven erholen sich, wenn man aufhört zu rauchen?
- 3 Womit reagiert der Körper, wenn Rauchende längere Zeit nicht rauchen können?
- 4 Welche Substanz im Tabak regt das Nervensystem an?
- 5 Wo setzt sich Teer ab?
- 6 Was kann durch das Kohlenmonoxid nicht mehr zur Genüge im Blut transportiert werden?
- 7 Was versucht der Körper mit Husten aus der Lunge zu entfernen?
- 8 Was beachten die meisten Rauchenden nicht?
- 9 Welches Krankheitsrisiko braucht 10 bis 15 Jahre, bis es gleich tief ist wie bei Nichtrauchenden?
- 10 Was verbessert sich, wenn man aufhört zu rauchen?



Wie heisst der Lösungsspruch?

	1		2
--	---	--	---

	3		4		5		6
--	---	--	---	--	---	--	---



# Auftrag | Kreuzworträtsel



Projektionsvorlage

10 G E S U N D H E I T S Z H U S T A N D

6 A U R E R S

7 S C H M U T Z

5 S C H E I N U N G E N

3 E N T Z U G S E R R

8 H U S T A N D

1 A N R E G E N D

9 L U N G E I N K R E B S

2 G E S C H I M M A C K S N E R V E N

4 R

1 E

5 E

6 E

7 R

8 E

9 E

10 E

Lösungsspruch

B<sup>1</sup> E<sup>2</sup> F<sup>3</sup> R<sup>4</sup> E<sup>5</sup> E<sup>6</sup>