

## Bericht zum Ausflug zur Organisation: Nichtraucher Ist Cool!

Uns wurden als erstes ein paar Leute vorgestellt:

- Gründer der Organisation
- Sänger die dafür auch ein Lied entworfen hatten ( zur hören auf der Website; nichtrauchen-ist-cool.de)
- Spenderin der T-Shirts
- und jede Menge Moderator\*innen von der Tagesschau oder vom rote Sofa...
- und ein Arzt der uns danach über die Folgen usw. aufgeklärt hat

### Die Folgen:

- Im Jahr sterben ca.8 Millionen Menschen, das ist ungefähr 4mal Hamburg davon 120 Tausend Menschen an Lungenkrebs !
- Viele fangen wegen: Stress, Traurigkeit, falschen Vorbildern, der Werbung von Zigarettenfirmen sowie wenn die Freunde rauchen (zugehörigkeit) an.
- Die Inhaltsstoffe von Zigaretten sind alle Krebserregend wie unter anderem:  
Arsen, Nitrosamine, Blei, Cadmium.  
Zigaretten sind auch sehr teuer, als Raucher gibt man durchschnittlich 130€ im Monat und 1,560€ im Jahr aus!
- Das Problem ist, dass man wegen dem Nikotinhalt von Zigaretten süchtig wird. Das funktioniert nämlich so: normalerweise produziert das Gehirn Dopamin, wenn man jetzt aber anfängt zu rauchen, ist das Nikotin so wie das Dopamin und das Gehirn denkt, dass es dann ja nichts mehr vom Dopamin produzieren muss, aber irgendwann ist dann das Nikotin verbraucht. Da das Gehirn ja nichts mehr produziert von Dopamin muss man wieder rauchen um neues Nikotin zu bekommen, und aus diesem Kreislauf kommt man schwer bis gar nicht mehr raus!
- das Schlimmste sind die Folgen vom Rauchen wie z.B.:
  - viele Arten von Krebs
  - Verstopfung von Adern = Herzinfarkt
  - Hirnblutungen
  - Schlaganfall
  - Außerdem kommt es zu Frühgeburten, wenn man während der Schwangerschaft raucht
  - deswegen sterben Raucher auch ca.10 Jahre früher als Nichtraucher
- viele Leute fangen mit Vapes und E-Zigaretten an und steigen dann auf normale Zigaretten um. Das ist aber noch schädlicher, als würde man von Anfang an normal Zigaretten rauchen. Sisha ist wohl die Schädlichste von allen. Denn wenn man an einem Abend eine Sisha raucht, dann ist das so, als ob man 100 normale auf einmal raucht!
- Zuletzt haben wir noch eine alte Dame kennen gelernt. Sie hat früher geraucht und hat jetzt Lungenkrebs und wird im UKE behandelt aber leider kann sie nicht mehr geheilt werden. Am Ende hat sie einen sehr wichtigen Satz gesagt:

***Rauchen hilf überhaupt nicht gegen Probleme !***

