



Arbeitsblatt

LEITERSPIEL OFFLINE - FRAGENKATALOG

Das Leiterspiel gibt's auch Online: feelok.de/tabak-leiterspiel



1. Wie viel Prozent der Jugendlichen (12-17 Jahre) in Deutschland rauchen?

- a) Etwa 10 %
- b) Etwa 18 %
- c) Etwa 27 %

Lösung: A

Die größte Mehrheit der 15-Jährigen raucht nicht. Mit zunehmendem Alter gibt es aber immer mehr Jugendliche, die gelegentlich oder täglich rauchen. Betrachtet man den Trend über die letzten zwanzig Jahre, wird deutlich, dass Rauchen stark an Beliebtheit eingeübt hat - [Quelle](#).

2. Wie viele giftige oder krebserregende Stoffe atmet man mit dem Zigarettenrauch ein?

- a) Etwa 50
- b) Etwa 150
- c) Etwa 250

Lösung: C

Zigarettenrauch ist ein chemischer Cocktail von über 4.800 Substanzen. Von diesen sind 250 giftig oder krebserregend. Dazu gehören u.a. Ammoniak und Benzol, Arsen, Cadmium, Blei, Teer, Aceton, Kohlenmonoxid, Kohlendioxid, Nikotin, Schwefelsäure und Stickoxide - [Quelle](#).

3. Welche Krankheiten kann Rauchen verursachen?

- a) HIV, Hodenkrebs, Laktoseintoleranz, Gonorrhoe.
- b) Herzinfarkt, verschiedene Krebserkrankungen, Thrombosen, Schlaganfälle, Diabetes.
- c) Die beiden obigen Antworten sind falsch.

Lösung: B

Die folgenden schädlichen Auswirkungen des Rauchens zeigen sich schon nach kurzer Zeit: Erkältungen, Husten und Halsschmerzen, Herz- und Kreislaufstörungen, Verlust von Zahnfleisch und Knochensubstanz, Verfärbung der Zähne, unreine und blasse Haut, Beeinträchtigung des Geschmacks- und Geruchssinns, Störungen bei der Wundheilung. [Quelle](#)



Raucher:innen gehen langfristig ernsthafte Gesundheitsrisiken ein: Herzinfarkt und Herzversagen, Krebserkrankungen, Entzündungen, chronische Bronchitis, Magen- und Darmgeschwüre, Erektionsstörungen, Thrombosen, Schlaganfälle und Diabetes. [Quelle](#)
HIV und Gonorrhoe sind Geschlechtskrankheiten und haben deswegen nichts mit Rauchen zu tun ([Quelle](#)). Auch das Risiko von Hodenkrebs wird vom Zigarettenkonsum nicht beeinflusst. Bei der Laktoseintoleranz handelt es sich um eine Nahrungsmittel-Unverträglichkeit aufgrund eines Enzymmangels.

4. Warum macht Rauchen süchtig?

- a) Weil Kohlenmonoxid und Kohlendioxid entsteht, wenn Tabak gebrannt wird.
- b) Weil der Zigarettenrauch Blei und Arsen enthält.
- c) Weil sich in Zigaretten Nikotin befindet.

Lösung: C

Nikotin ist der Hauptgrund, weshalb Zigaretten süchtig machen. Nikotin wirkt anregend und entspannend zugleich. Wegen diesen beiden Eigenschaften fangen manche Jugendliche mit Rauchen an. Weil sich der Körper ans Nikotin gewöhnt, braucht es mit der Zeit immer mehr davon, um die gleiche Wirkung zu erzielen. Und weil der Körper Nikotin braucht, wird immer häufiger nur noch geraucht, um Entzugserscheinungen zu vermeiden bzw. das Verlangen nach Nikotin zu befriedigen ([Quelle](#))

5. Nimmt man immer zu, wenn man mit dem Rauchen aufhört?

- a) Nicht immer.
- b) Immer. Man kann nichts dagegen tun.
- c) Viele Ex-Raucher:innen können nach dem Rauchstopp ihr Gewicht halten.

Lösung: B

Es besteht ein gewisses Risiko nach dem Rauchstopp, Gewicht zuzulegen. Dafür gibt es Gründe. Wenn man sie kennt, kann man etwas dagegen tun. Der Appetit nimmt nach dem Rauchstopp zu. Außerdem normalisiert sich die Fetteinlagerung im Gewebe. Wenn man nun die fehlende „Zigarette-zum-Mund“-Bewegung mit dem schnellen Griff zu Süßigkeiten ersetzt, besonders kalorienreich isst und man noch dazu körperliche Aktivitäten meidet, dann ist eine Gewichtszunahme die natürliche Folge.

Was kannst du dagegen tun? Fettiges Essen maßvoll genießen! Auch in Pommes mit Mayo oder in Schokolade sind viele Fette versteckt! Viel Wasser trinken! Und: meide Alkohol (viele Kalorien!). Ersetzt die Selbstkontrolle herab und kann bewirken, dass man wieder zur Zigarette greift. Bewege dich viel! Fahre mit dem Fahrrad anstatt mit dem Mofa oder nutze den ÖPNV. Treibe regelmäßig Sport. Das hilft gegen Stress und macht dazu noch eine gute Figur. Wenn du das tust, wirst du nach dem Rauchstopp nicht oder kaum zunehmen - [Quelle](#)



6. Wer jeden Tag ein Päckchen Zigaretten kauft, gibt im Jahr...

- a) rund 1.400€ aus.
- b) rund 2.600€ aus.
- c) rund 4.200€ aus.

Lösung: B

Jeden Tag ein Päckchen Zigaretten für durchschnittlich 7.20€ (Stand: 2021) kauft, gibt im Jahr rund 2.600€ aus. Wer also pro Tag ein Päckchen Zigaretten raucht, gibt in fünfzig Jahren über 130.000€ nur für Zigaretten aus. Dazu kommt, dass Zigaretten immer teurer werden, so dass die Kosten noch mehr wachsen - [Quelle](#).

7. Im Jahr 2018 haben Raucher:innen mehr als 26,3 Milliarden Euro für Tabakwaren ausgegeben. Wie viel Geld aus dem Tabakverkauf ging an den Staat?

- a) 22.4 Milliarden Euro
- b) 8.5 Milliarden Euro
- c) 14.3 Milliarden Euro

Lösung: C

[Quelle](#)

8. Wie viel Wald wird weltweit jedes Jahr für den Tabakanbau gerodet?

- a) Etwa 240 km²
- b) Etwa 1.700 km²
- c) Etwa 2.000 km²

Lösung: C

Schätzungen gehen davon aus, dass weltweit jährlich 200'000 Hektar (=2'000 km²) Wald für den Tabakanbau gerodet werden. [Quelle](#)

9. In welchen Ländern werden Kinder ab 5 Jahren gezwungen, in Tabakplantagen zu arbeiten, anstatt zur Schule zu gehen?

- a) Indien, China, Brasilien.
- b) USA, Kanada, Russland.
- c) Italien, Schweiz, Deutschland.

Lösung: A

Kinder in Brasilien nennen das Zusammenbinden getrockneter und sortierter Tabakblätter „Puppen machen“. So wie sie arbeiten viele Kinder ab fünf Jahren in weiteren bedeutenden Tabakanbauländern wie Indien, Indonesien, China, Bangladesch, Malawi und Simbabwe. Dabei übernehmen Kinder auch potenziell gefährliche Arbeiten wie etwa das Anwenden von Düngern und Pestiziden - [Quelle](#).



10. Sind Shisha und Zigaretten gleich schädlich?

- a) Man kann die zwei Produkte nicht vergleichen.
- b) Zigaretten sind schädlicher als Shisha.
- c) Shisha ist schädlicher als Zigaretten.

Lösung: C

Bei der Shisha und der Zigarette wird Tabak verbrannt, dabei entstehen die gleichen Schadstoffe. Es gibt nun Leute, die denken, dass das Wasserbad in der Shisha den Rauch reinigt und dadurch weniger schädlich ist. Diese Annahme ist falsch: Das Wasserbad in der Shisha reinigt den Rauch nicht, der Rauch wird nur gekühlt und kann besser eingeatmet werden - mit allen Schadstoffen, die dazu gehören.

Shisha ist letztendlich sogar schädlicher als eine Zigarette: Die Tatsache, dass der Tabak von einem Holzkohlestück erwärmt wird, erhöht die Menge Kohlenmonoxid, was die Sauerstoffaufnahme im Blut erschwert. Es wird auch mehr Tabak konsumiert als bei einer Zigarette. Zudem steigt bei der Shisha das Risiko einer Ansteckung mit Krankheiten, die über den Speichel übertragen werden (z.B. Lippenherpes). Die Konsumdauer der Shisha trägt dazu bei, dass viel mehr Rauch eingeatmet wird als bei einer Zigarette. [Quelle](#)

11. Welche dieser Substanzen steckt im Tabakrauch und ist schädlich?

- a) Arsen
- b) Ethanol
- c) Stickstoff

Lösung: A

Arsen ist nicht nur krebserregend, sondern auch hochgiftig! Es entsteht beim Abbrennen der Zigarette, schädigt z.B. den Energiestoffwechsel der Körperzellen und kann eine Vielzahl an Krebserkrankungen auslösen. Berühmtheit erlangte Arsen als beliebtes Mordmittel - [Quelle](#).

12. Ab welchem Alter darf man legal Zigaretten kaufen?

- a) In jedem Bundesland gelten andere Bestimmungen.
- b) In ganz Deutschland ab 16 Jahren.
- c) In ganz Deutschland ab 18 Jahren.

Lösung: C

Man darf in ganz Deutschland ab 18 Jahren Zigaretten und andere Tabakprodukte kaufen. [Quelle](#)



13. Snus ist ein feingemahlener Tabak, der unter die Lippen geschoben wird. Kann man von Snus abhängig werden?

- a) Unwahrscheinlich
- b) Ja, Snus ist eine Nikotinbombe
- c) Ja, Snus und eine Zigarette enthalten ungefähr gleich viel Nikotin

Lösung: B

Snus ist eine Nikotinbombe und enthält die Tabak-Konzentration von ungefähr 3 Zigaretten. Nach mehrmaligem Konsum entsteht Gewöhnung und ziemlich rasch körperliche Abhängigkeit. Wie beim Rauchen, ist es schwer, davon wieder wegzukommen.

Statt der Gefahr des Lungenkrebses, die beim Inhalieren des Rauches massiv erhöht ist, besteht bei Snus ein erhöhtes Risiko einer Krebserkrankung im Mund- und Rachenraum sowie der Bauchspeicheldrüse. Snus erhöht zudem das Risiko, an Herzinfarkt und Schlaganfall zu erkranken. Der Konsum von Snus bringt auch „ästhetische“ Nachteile mit sich: Zähne und Zahnfleisch können sich durch den regelmäßigen Konsum verfärben und entzünden - [Quelle](#).

14. Wie schnell kann man von Zigaretten süchtig werden?

- a) 3 Zigaretten genügen
- b) Nach wenigen Wochen auch bei gelegentlichem Konsum.
- c) Erst nach ein paar Jahren, wenn man regelmäßig raucht.

Lösung: B

Man kann bereits nach wenigen Wochen süchtig nach Tabak werden. Diese Gefahr wird oft unterschätzt. [Quelle](#).

15. Welche Ausstiegsmethode ist besonders erfolgreich, wenn man mit dem Rauchen aufhören will?

- a) Schrittweise weniger rauchen.
- b) Die Hälfte rauchen und dann einige Wochen später die andere Hälfte.
- c) Einen festen Stopp-Tag setzen und ganz mit dem Rauchen aufhören.

Lösung: C

er mit dem Rauchen aufhören will, legt am besten einen Stopp-Tag fest, ab dem er keine Zigarette mehr anrührt. Diese Schlusspunkt-Methode ist die mit Abstand erfolgreichste Art, um vom Rauchen loszukommen - [Quelle](#).



16. Nach wie vielen Tagen verbessern sich der Geruchs- und Geschmackssinn, wenn man mit dem Rauchen aufgehört hat?

- a) Nach zwei Tagen.
- b) Nach sieben Tagen.
- c) Nach 30 Tagen.

Lösung: A

Quelle.

17. Warum fügen Zigarettenhersteller dem Tabak Ammoniak, Kakao oder Lakritze bei?

- a) Weil durch diese Stoffe die Krebsgefahr gesenkt wird.
- b) Weil Zigaretten durch diese Stoffe einfacher zu konsumieren sind und noch schneller und stärker abhängig machen.
- c) Weil die Herstellung dadurch billiger wird.

Lösung: B

Quelle.

18. Wer täglich 20 Zigaretten raucht, verfeuert damit praktisch...

- a) alle 7 Tage einen Baum.
- b) alle 14 Tage einen Baum.
- c) alle 21 Tage einen Baum.

Lösung: B

Es gibt mehrere Gründe, warum für die Tabak- und Zigarettenproduktion große Waldflächen abgeholzt werden. Da die Tabakpflanze viele Nährstoffe benötigt, sind die Böden schnell ausgelaugt. Daher brauchen die Tabakbauern immer wieder neue Anbauflächen und roden dafür die Wälder wie z.B. in Tansania. Um die grünen Tabakblätter nach der Ernte zu trocknen, werden große Mengen an Feuerholz gebraucht, für das sehr viele Bäume gefällt werden. Und schließlich wird für das Papier in der Zigarettenproduktion ebenfalls Wald abgeholzt - Quelle.

19. Welche dieser Substanzen steckt im Tabakrauch und ist schädlich?

- a) Stickstoff, Natriumchlorid, Monosaccharide.
- b) Cadmium, Blei, Nickel.
- c) Eisen, Calcium, Lithium.

Lösung: B



Cadmium, Blei, Nickel kennst du vielleicht als Inhaltsstoffe von Batterien. Das Schwermetall Cadmium ist für den Menschen besonders gefährlich. Es ist als krebserregend und erbgutschädigend eingestuft. Cadmium wird mit dem Zigarettenrauch aufgenommen. Das Blut von Rauchern enthält drei- bis viermal so viel Cadmium wie das von Nichtrauchern. Die Substanz sammelt sich in Leber, Niere und Lunge, und kann diese Organe schädigen.

Auch Blei schädigt die Organe, die roten Blutkörperchen und das Nervensystem. Bei Kindern kann Blei zu Entwicklungsstörungen führen, die sich z.B. in Verhaltens- und Aufmerksamkeitsstörungen äußern können.

Nickel kann z.B. Allergien mit Entzündungen und Geschwülsten auslösen und die Empfindlichkeit gegenüber Atemwegsinfektionen erhöhen - [Quelle](#).

20. Rauchen beeinträchtigt die sportliche Leistung...

- a) weil man öfter krank ist.
- b) weil man vermehrt unter depressiver Stimmung leidet.
- c) weil die Sauerstoffaufnahme im Blut erschwert wird.

Lösung: C

Für sportliche Leistungen benötigt der Körper besonders viel sauerstoffreiches Blut. Gelangt jedoch Tabakrauch in die Lunge, bindet sich das Atemgift Kohlenmonoxid an den roten Blutstoff Hämoglobin, der für den Transport des Sauerstoffes zu den einzelnen Körperteilen zuständig ist. Damit steht weniger Hämoglobin zur Verfügung und der Körper wird schlechter mit Sauerstoff versorgt - [Quelle](#).

21. Der Tabakkonsum erhöht die Aktivität des Proteins «Myostatin». Als Folge daraus...

- a) wird das Muskelwachstum verringert.
- b) sind Kopfschmerzen möglich.
- c) wird die Aktivität von Nieren und Leber beeinträchtigt.

Lösung: A

Wer viel raucht, hat kleinere Muskeln. Denn der Tabakkonsum erhöht die Aktivität des „Myostatins“. Unter „Myostatin“ versteht man ein Protein (Eiweiß), das im menschlichen Körper gebildet wird. Es verringert das Muskelwachstum. Wer raucht, hat daher weniger Power, seine Leistungsgrenzen zu erreichen und somit sinnvoll etwas für seinen Muskelaufbau zu tun. Auf der anderen Seite beschleunigt Rauchen den Abbau von Muskelmasse - [Quelle](#).

22. Wie viele frühzeitige Tote gibt es in Deutschland wegen dem Rauchen?

- a) 5.000.
- b) 110.000 - 140.000.
- c) 40.000 - 60.000.



Lösung: B

Jedes Jahr sterben in Deutschland etwa 110 Tausend bis 140 Tausend Personen an den Folgen des Rauchens. Und so setzen sich die Todesfälle wegen Rauchen zusammen: Herz-Kreislauf-Krankheiten (45%), Lungenkrebs (25%), Atemwegserkrankungen (18%) und andere Krebsarten (12%). - [Quelle](#).

23. Schaden die E-Zigaretten der Gesundheit?

- a) E-Zigaretten sind nicht gesundheitsschädlich.
- b) Flüssigkeiten für E-Zigaretten enthalten teilweise krebserregende Giftstoffe.
- c) E-Zigaretten sind genauso schädlich wie Zigaretten.

Lösung: C

Die deutsche Lungenstiftung Hannover hat verschiedene E-Zigaretten-Flüssigkeiten untersucht und dabei festgestellt, dass jede zweite davon krebserregende Giftstoffe enthält. Somit besteht auch beim E-Rauchen ohne Nikotin eine erhebliche Gesundheitsgefährdung, für die Raucher selbst und auch für die Menschen in ihrer Umgebung. Meistens enthalten die Flüssigkeiten jedoch Nikotin, was in E-Zigaretten ebenso abhängig macht wie in Zigaretten. - [Quelle](#).

24. Sind Entzugssymptome unvermeidbar, wenn man mit dem Rauchen aufhört?

- a) Nein, manche Menschen haben keine Entzugssymptome. Andere leiden sehr darunter.
- b) Alle Menschen haben nach dem Rauchstopp Entzugssymptome, auch wenn sie nicht immer gleich stark ausgeprägt sind.
- c) Für alle Ex-Raucher:innen sind die Entzugssymptome nach dem Rauchstopp sehr unangenehm.

Lösung: A

[Quelle](#).

25. Gibt es Wechselwirkungen, wenn man die Pille einnimmt und raucht?

- a) Ja, z.B. können lebensbedrohliche Blutgerinnsel entstehen.
- b) Nein.
- c) Es ist noch ungeklärt.

Lösung: A

Durch die Kombination von Rauchen und Pille können Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen und sich lebensbedrohliche Blutgerinnsel (Thrombosen) im Körper bilden. - [Quelle](#).



26. Wirkt sich das Rauchen unterschiedlich auf Frauen und Männer aus?

- a) Nein, es handelt sich um die gleichen schädlichen Auswirkungen.
- b) Frauen sind empfindlicher für die Schäden des Rauchens als Männer.
- c) Rauchen schädigt sowohl Männer wie Frauen. Je nach Geschlecht kommt es jedoch zu unterschiedlichen Auswirkungen.

Lösung: C

Bei Frauen verursacht Rauchen vor allem vorzeitiges Altern, frühzeitiges Eintreten der Wechseljahre, sowie erhöhte Gefahr von Knochenbrüchen, Menstruationsstörungen und verringerte Fruchtbarkeit. Zudem erhöht das Rauchen bei Frauen das Brustkrebsrisiko. [Quelle](#)

Bei Männern treten vor allem Potenzschwierigkeiten, Durchblutungsstörungen und Herzprobleme auf. ([Quelle](#))

Selbstverständlich gibt es Risiken, die beide Geschlechter treffen, wie z.B. Lungenkrebs.

27. Welche Entzugserscheinungen können nach dem Rauchstopp auftreten und wann verschwinden sie?

- a) Kopf-, Bauch- und Gliederschmerzen, die meistens nach einer Woche verschwinden.
- b) Gereiztheit, Konzentrationsschwierigkeiten und Verstopfung, die meistens nach 2 bis 4 Wochen nachlassen.
- c) Appetitlosigkeit und Übelkeit, die in der Regel spätestens nach 2 Wochen vorbei sind.

Lösung: B

[Quelle](#)

28. Wer nicht raucht, lebt im Durchschnitt...

- a) 6 Jahre länger als Raucher:innen.
- b) 10 Jahre länger als Raucher:innen.
- c) 14 Jahre länger als Raucher:innen.

Lösung: C

Raucher:innen sterben im Schnitt etwa 13-14 Jahre früher als Nichtraucher:innen - [Quelle](#).

Weitere Arbeitsblätter auf [feelok](#) - Lehrpersonen und Multiplikator:innen
[www.feel-ok.ch](#), [www.feel-ok.at](#), [www.feelok.de](#)

