

# «cool and clean»-Spiel «Schon gewusst?»

## Spielanleitung

### Wo und mit wem

Das Spiel kann vor, während oder nach einem Training oder während einem Trainingslager in Gruppen mit 3–5 Jugendlichen durchgeführt werden.

### Ziel

Ziel des Spiels ist es, möglichst viele Begriffskarten der richtigen Substanz zuzuordnen und dabei möglichst viele Punkte zu sammeln. Die Jugendlichen sollen die Aufgabe als Gruppe im Teamwork lösen.

### Spielverlauf

60 Begriffskarten müssen in z. B. fünf Minuten den drei Substanzen Tabak, Cannabis und Alkohol zugeordnet werden. Im Anschluss wird das Spiel anhand des Lösungsblatts ausgewertet. Pro richtigen Begriff gibt es einen Punkt.

Einzelne Begriffe können bei Bedarf näher erläutert werden. Diese Erläuterungen sind auf dem Blatt «Erklärungen zu den Lösungen» aufgeführt.

### Gewinner\*innen

Gewonnen hat die Gruppe, die am meisten Punkte erreicht hat.

### Zwei Kategorien

Die Begriffe auf den Antwortkärtchen sind unterteilt in schwierige Begriffe (16–20 Jahre) und leichte Begriffe (10–15 Jahre). Je nach Alter der Jugendlichen, kann man nur die schwierige oder nur die leichte Kategorie der Begriffe verwenden. Man kann auch alle Kärtchen verwenden und für die richtig zugeordneten schwierigen Begriffe zwei Punkte, und für die richtig zugeordneten leichten Begriffe einen Punkt vergeben.

# «cool and clean»-Spiel «Schon gewusst?»

## Begriffe zuordnen



Cannabis	Bier / Wein / Schnaps	Tabak
THC (Tetrahydrocannabinol)	Alkohol	Nikotin
•	•	••
Heisshunger	Macht gesprächig	Macht sehr schnell süchtig
••	•	•
Schlechtes Gedächtnis	3500 Tote pro Jahr in der Schweiz	Regt an und beruhigt gleichzeitig
••	••	••
Konsum, Handel und Herstellung sind verboten	Baut Hemmungen ab	9000 Tote pro Jahr in der Schweiz
•	•	••
Wird im Fett abgelagert	Verursacht Unfälle	Insektenvertilgungsmittel
••	•	•
Veränderte Sinneswahrnehmung (Klang, Sehen, Tastsinn, Zeit)	Abgabeverbot an unter 16-Jährige	Kann an einem Automat gekauft werden
••	•	•



Konsum gilt im Sport als Doping ●●	Verursacht Schwindel ●	Erhöht den Pulsschlag ●
Beruhigt ●●	Schlafstörungen ●●	Gelbe Zähne ●
Macht gleichgültig ●●	Lallende Aussprache ●	Zigarette ●
Joint ●	Übelkeit und Erbrechen ●	Zigarre ●
Tüte ●	Beeinträchtigt die Koordination ●●	Snus ●
Hanf ●	Konzentrationsfähigkeit wird geschwächt ●●	Schnupf ●
Marihuana ●●	Kater ●	Zucker und viele andere Zusatzstoffe werden beige-fügt, damit es konsumiert werden kann ●●
Gras ●	Vergiftet den Körper lebensgefährlich ●●	Schlechte Durchblutung vor allem der Hände und Füße ●●



<p>Haschisch</p> <p style="text-align: right;">●</p>	<p>Macht es einfacher, Leute anzusprechen (z. B. flirten)</p> <p style="text-align: right;">●</p>	<p>Wasserpfeife</p> <p style="text-align: right;">●</p>
<p>Probleme, etwas zu lernen</p> <p style="text-align: right;">●●</p>	<p>Baut das Urteilsvermögen ab</p> <p style="text-align: right;">●●</p>	<p>Wirkung im Gehirn 8 Sekunden nach Beginn des Konsums</p> <p style="text-align: right;">●●</p>
<p>Schwierigkeiten beim Lösen von Problemen (z. B. Mathematik)</p> <p style="text-align: right;">●●</p>	<p>Eigene Fähigkeiten werden überschätzt</p> <p style="text-align: right;">●●</p>	<p>Teer</p> <p style="text-align: right;">●●</p>
<p>Regelmässiger Konsum macht den Menschen unzuverlässig</p> <p style="text-align: right;">●●</p>	<p>Schädigt das Gehirn</p> <p style="text-align: right;">●●</p>	
<p>Macht psychisch abhängig</p> <p style="text-align: right;">●●</p>	<p>Macht die Leber krank</p> <p style="text-align: right;">●</p>	

- Leichte Antworten: geeignet für 10- bis 15-Jährige
- Schwierige Antworten: geeignet für 16- bis 20-Jährige

# Cannabis

# Tabak

**Bier**  
**Wein**  
**Schnaps**

# «cool and clean»-Spiel «Schon gewusst?»

## Lösungsblatt

Cannabis	Bier / Wein / Schnaps	Tabak
THC (Tetrahydrocannabinol) ●	Alkohol ●	Nikotin ●●
Heisshunger ●●	Macht gesprächig ●	Macht sehr schnell süchtig ●
Schlechtes Gedächtnis ●●	3500 Tote pro Jahr in der Schweiz ●●	Regt an und beruhigt gleichzeitig ●●
Konsum, Handel und Herstellung sind verboten ●	Baut Hemmungen ab ●	9000 Tote pro Jahr in der Schweiz ●●
Wird im Fett abgelagert ●●	Verursacht Unfälle ●	Insektenvertilgungsmittel ●
Veränderte Sinneswahrnehmung (Klang, Sehen, Tastsinn, Zeit) ●●	Abgabeverbot an unter 16-Jährige ●	Kann an einem Automaten gekauft werden ●
Konsum gilt im Sport als Doping ●●	Verursacht Schwindel ●	Erhöht den Pulsschlag ●●
Beruhigt ●●	Schlafstörungen ●●	Gelbe Zähne ●
Macht gleichgültig ●●	Lallende Aussprache ●	Zigarette ●
Joint ●	Übelkeit und Erbrechen ●	Zigarre ●
Tüte ●	Beeinträchtigt die Koordination ●●	Snus ●
Hanf ●	Konzentrationsfähigkeit wird geschwächt ●●	Schnupf ●



Cannabis	Bier / Wein / Schnaps	Tabak
Marihuana ●	Kater ●	Zucker und viele andere Zusatzstoffe werden beigefügt, damit es überhaupt konsumiert werden kann ●●
Gras ●	Vergiftet den Körper lebensgefährlich ●●	Schlechte Durchblutung vor allem der Hände und Füsse ●●
Haschisch ●	Macht es einfacher, Leute anzusprechen (z. B. flirten) ●	Wasserpfeife ●
Probleme etwas zu lernen ●●	Baut das Urteilsvermögen ab ●●	Wirkung im Gehirn nach Beginn des Konsums nach 8 Sekunden ●●
Schwierigkeiten beim Lösen von Problemen (z. B. Mathematik) ●●	Eigene Fähigkeiten werden überschätzt ●●	Teer ●●
Regelmässiger Konsum macht den Menschen unzuverlässig ●●	Schädigt das Gehirn ●●	
Macht psychisch abhängig ●●	Macht die Leber krank ●	

- Leichte Antworten: geeignet für 10- bis 15-Jährige
- Schwierige Antworten: geeignet für 16- bis 20-Jährige

# «cool and clean»-Spiel «Schon gewusst?»

## Erklärungen zu den Begriffen

Cannabis	
THC (Tetrahydrocannabinol)	●
Heisshunger	<p>Der Wirkstoff von Cannabis wirkt u. a. in jener Region des Gehirns, die den Appetit steuert. Die Wirkstoffe von Cannabis regen das Appetitgefühl an. Zudem nehmen Personen, die Cannabis konsumiert haben, die Geschmacksrichtung «süss» besonders intensiv wahr. Das erklärt, warum Kiffer*innen viel Süsses essen.</p>
Schlechtes Gedächtnis	<p>Dieser Zusammenhang wurde in vielen Studien belegt. Einerseits nimmt die Gedächtnisleistung unmittelbar während des Konsums ab, andererseits bleibt die Gedächtnisleistung bei längerem Konsum dauerhaft schlechter.</p>
Konsum, Handel und Herstellung sind verboten	●
Wird im Fett abgelagert	<p>THC ist fettlöslich. Deshalb wird es in allen Zellen des Körpers gespeichert, insbesondere in den fettreichen Organen (z. B. im Gehirn). Aus diesem Grund lässt sich THC noch Monate nach dem letzten Konsum im Körper nachweisen. Ein Kiffer oder eine Kifferin kann durchaus für einige Tage auf das Kiffen verzichten, weil noch immer THC in seinem Körper gespeichert ist. Dieses wird nur langsam abgegeben, sodass er den fehlenden Konsum nicht sofort bemerkt. Ganz anders verhält es sich beim Nikotin, dessen Wirkung bereits nach ca. 20 Minuten nachlässt. Damit entsteht für den Kiffer*innen das täuschende Gefühl, jederzeit mit Kiffen aufhören zu können.</p>

<p>Veränderte Sinneswahrnehmung (Klang, Sehen, Tastsinn, Zeit)</p> <p style="text-align: right;">●●</p>	<p>THC ist eine psychoaktive Droge, die sich verstärkend auf die verschiedenen Sinneswahrnehmungen auswirkt. Farben, Töne und Geschmack beispielsweise werden intensiver erlebt. Was der Konsument subjektiv als Bewusstseinsweiterung empfindet, ist in Wirklichkeit eine Bewusstseinsminderung (Konzentration auf «einen Sinn»). Selbst wenn man will, gelingt es nicht mehr, die Welt so wahrzunehmen, wie sie ist.</p> <p>Auch schlechte Gefühle können gesteigert werden. So kann es zu einer Verschlechterung des psychischen Zustands führen, wenn Cannabis z.B. bei Depression oder Traurigkeit konsumiert wird. Auch Unruhe, Panik und Angst können sich bei erhöhtem Konsum einstellen.</p>
<p>Konsum gilt im Sport als Doping</p> <p style="text-align: right;">●●</p>	<p>THC ist auf der Dopingliste. Da THC im Fett abgelagert wird und sehr lange nachgewiesen werden kann, kommt es selbst dann zu einem positiven Befund, wenn der Cannabiskonsum sehr lange vor der Dopingkontrolle stattgefunden hat.</p>
<p>Beruhigt – aber nur bei mässigem Konsum</p> <p style="text-align: right;">●●</p>	<p>Grundsätzlich haben sowohl Haschisch als auch Marihuana eine beruhigende Wirkung auf den Körper. Entspannung und Beruhigung sind allerdings nur bei mässigem Konsum gegeben. Bei Veränderungen in der Menge und der Art des Konsums von Cannabis können sich sehr unterschiedliche Gefühle beim Konsumenten einstellen. Dieses Gefühlsspektrum reicht von extremer Heiterkeit, höherem Bedarf an Kommunikation und stärkeren Sinneswahrnehmungen bis hin zu gedrückter Stimmung oder erhöhtem Erregungsgrad.</p>
<p>Macht gleichgültig</p> <p style="text-align: right;">●●</p>	<p>Einige Konsumenten durchlaufen sehr schnell intensive charakterliche Veränderungen, die sich in Antriebslosigkeit, Müdigkeit und Gleichgültigkeit zeigen. Sie können bis hin zu Psychosen reichen (schwere psychische Störung, die mit einem zeitweiligen weitgehenden Verlust des Realitätsbezugs einhergeht).</p>
<p>Joint</p> <p style="text-align: right;">●</p>	<p>Name des selbst hergestellten Rauchproduktes</p>
<p>Tüte</p> <p style="text-align: right;">●</p>	<p>Anderer Name für Joint</p>
<p>Hanf</p> <p style="text-align: right;">●</p>	<p>Name der Pflanze</p>
<p>Marihuana</p> <p style="text-align: right;">●</p>	<p>Marihuana (umgangssprachlich Gras) bezeichnet die getrockneten, harzhaltigen weiblichen Blütenstände und Blätter der Hanfpflanze, welche als Droge konsumiert werden.</p>
<p>Gras</p> <p style="text-align: right;">●</p>	<p>Marihuana</p>

Haschisch ●	Das Haschisch, auch als Hasch oder Shit bezeichnet, ist das aus Pflanzenteilen der weiblichen Cannabispflanze gewonnene und zu Platten oder Blöcken gepresste Harz. Bei der Produktion von hochwertigem Haschisch finden hauptsächlich die Blütenstände der weiblichen Pflanze Verwendung, da sie gegenüber den restlichen Pflanzenteilen wesentlich mehr Harzdrüsen enthalten.
Probleme etwas zu lernen ●●	Studien zeigen, dass die Aufnahmefähigkeit deutlich abnimmt.
Schwierigkeiten beim Lösen von Problemen (z. B. Mathematik) ●●	Kiffen reduziert die Problemlösefähigkeit deutlich. Das haben Tests gezeigt, bei denen bestimmte Aufgaben von Personen ohne Cannabis-Konsum und von solchen mit Cannabis-Konsum gelöst wurden.
Regelmässiger Konsum macht den Menschen unzuverlässig ●●	Cannabiskonsum führt zu einem zunehmenden Verlust der korrekten Wahrnehmung der Umwelt. Dies kann dazu führen, dass eine kiffende Person unzuverlässig wird.
Macht psychisch abhängig ●●	<p>Cannabis macht körperlich nicht abhängig. Regelmässiger Cannabiskonsum kann aber zu psychischer Abhängigkeit führen. Zudem kann der Konsum von Cannabis zur Gewohnheit werden, da viele die Wirkung als angenehm empfinden und es gut finden, gemeinsam mit anderen zu kiffen. Stimmungen wie Ärger oder Frust können durch Cannabis kurzfristig beeinflusst werden. Langfristig wird die Grundstimmung durch regelmässigen Konsum jedoch schlechter, und es gibt immer mehr Anlässe zu kiffen. Cannabis kann damit zum ständigen Begleiter, zur Fluchtmöglichkeit und zum scheinbaren Problemlöser werden. Ausserdem verlernen die Konsumenten nach und nach, anders mit Gefühlen umzugehen.</p> <p><b>Physische / Psychische Abhängigkeit</b> Vereinfacht geht es bei körperlicher Abhängigkeit darum, die körperlichen Entzugserscheinungen durch den Konsum von Suchtmitteln zu vermeiden, demgegenüber äussert sich die psychische Abhängigkeit in einem unwiderstehlichen Verlangen nach dem Konsum des Suchtmittels.</p>
<b>Bier / Wein / Schnaps</b>	
Alkohol ●	
Macht gesprächig ●	Die Wahrnehmung und die psychische Verfassung ändern sich bei Alkoholkonsum. Problematisch dabei ist unter anderem, dass unüberlegte Dinge gesagt und getan werden und man sich am Tag danach nicht mehr daran erinnert.
3500 Tote pro Jahr in der Schweiz ●●	Ursachen sind direkter Einfluss des Alkohols (Alkoholvergiftung) und Tod durch Unfälle, die durch alkoholisierte Personen verursacht werden (Bsp. Arbeitsunfälle, Unfälle im Strassenverkehr).

Baut Hemmungen ab	● Alkohol ist psychoaktiv. Das heisst, dass Hemmschwellen bezüglich Anstand und Schutz der eigenen Person abgebaut werden, so lange sich Alkohol im Körper befindet. Es kann viel Leid dadurch entstehen, wenn unter Alkoholeinfluss Dinge getan werden, die man sonst nicht tun würde (Bsp. Gewalt).
Verursacht Unfälle	● Die Seh- und die Hörfähigkeit nehmen ab, die Reaktionszeit wird länger. Gleichzeitig werden die eigenen Fähigkeiten unter Alkoholeinfluss überschätzt. Das ist eine sehr verhängnisvolle Kombination.
Abgabeverbot an unter 16 jährige	● Verschiedene Gesetze regeln den Schutz der Jugendlichen vor schädlichem Alkoholkonsum. In den meisten Kantonen gilt: Das Gesetz verbietet den Verkauf – von Wein, Bier und Apfelwein an unter 16-Jährige. – von Spirituosen, Aperitifs und Alcopops an unter 18-Jährige. Im Kanton Tessin gilt für alle alkoholischen Getränke die Altersgrenze von 18 Jahren.
Verursacht Schwindel	● Damit der Mensch das Gleichgewicht behält, arbeiten verschiedene Organe im Körper zusammen. Das Gleichgewichtsorgan im Ohr, das Auge und kleine Sensoren in Gelenken und Muskeln. Alkohol im Körper verhindert die gute Zusammenarbeit der beteiligten Organe. So erhält das Gehirn nicht mehr alle notwendigen Informationen, um den Körper im Gleichgewicht zu halten.
Schlafstörungen	●● Die Forschung bestätigt, dass Alkohol das Einschlafen eher beschleunigt. Trotzdem fällt der Alkohol als Schlafhilfe durch: So machen sich unangenehme Nachwirkungen in Zusammenhang mit dem Alkoholabbau im Körper bemerkbar.  Der Gang zur Toilette drängt sich auf, der Schlaf wird oberflächlicher. Nach mässigem Alkoholkonsum können einen Schwitzattacken, Kopfschmerzen, Alpträume oder Mundtrockenheit um den Schlaf bringen. Hoher und regelmässiger Konsum führt oft zu Schlaflosigkeit.
Lallende Aussprache	● Die Koordination und Steuerung der Muskeln wird gestört. Die Zunge und der Mund bestehen aus Muskeln, welche ihre Aufgabe nicht mehr richtig erfüllen können.
Übelkeit und Erbrechen	● Alkohol vergiftet den Körper. Übelkeit und Erbrechen sind natürliche Reaktionen des Körpers, sich gegen Vergiftung zur Wehr zu setzen.
Beeinträchtigt die Koordination	●● Die Wahrnehmung durch die verschiedenen Sinne wird geschwächt. Entsprechend funktioniert das Zusammenspiel der verschiedenen Körperteile nicht mehr richtig.
Konzentrationsfähigkeit wird geschwächt	●● Konzentration ist die Fähigkeit, seine Sinne und seine Gedanken auf einen Punkt zu konzentrieren. Alkohol schwächt alle Sinne und alle Organe, insbesondere auch das Gehirn als Schaltzentrale des Denkens und Handelns. So fällt es bei zunehmendem Konsum von Alkohol schwerer, sich auf etwas zu konzentrieren.

<p>Kater</p> <p style="text-align: right;">●</p>	<p>Der Kater nach übermässigem Alkoholkonsum entsteht im Wesentlichen aus zwei Gründen: Erstens durch die Vergiftung des Körpers durch Alkohol und weitere Stoffe, die über das Getränk eingenommen werden. Und zweitens durch die Entwässerung des Körpers; denn Alkohol führt dazu, dass dem Körper Flüssigkeit entzogen wird.</p>
<p>Vergiftet den Körper lebensgefährlich</p> <p style="text-align: right;">●●</p>	<p>Alkohol wird vom Körper als Gift betrachtet. Der Kampf gegen das Gift beginnt sofort nach dem ersten Konsum. Die Leber, welche wesentlich dafür verantwortlich ist, das Gift wieder aus dem Körper zu befördern, braucht aber Zeit, um den Körper zu entgiften. Weil die Leber dies nicht schnell genug schafft, kann eine Überdosis an Alkohol bis zum Tod führen.</p>
<p>Macht es einfacher, Leute anzusprechen (z. B. flirten)</p> <p style="text-align: right;">●</p>	<p>Hemmschwellen werden abgebaut.</p>
<p>baut das Urteilsvermögen ab</p> <p style="text-align: right;">●●</p>	<p>Alle Sinnesorgane liefern dem Menschen Informationen, welche notwendig sind, um das Handeln und Verhalten zu steuern. Da durch den Alkohol im Körper die Wahrnehmung deutlich geschwächt ist, können Situationen nicht mehr richtig beurteilt werden.</p>
<p>Eigene Fähigkeiten werden überschätzt</p> <p style="text-align: right;">●●</p>	<p>Alkohol kann den Menschen in einen Zustand der Euphorie versetzen und Hemmschwellen abbauen. Die betrunkene Person traut sich mehr zu, als sie eigentlich in der Lage ist zu tun. Besonders verhängnisvoll ist dies im Strassenverkehr: Die Reaktionsfähigkeit ist deutlich schlechter, aber die betrunkene Person traut sich z.B. ein riskantes Überholmanöver zu.</p>
<p>Schädigt das Gehirn</p> <p style="text-align: right;">●●</p>	<p>Bei jedem übermässigen Alkoholkonsum werden Nervenzellen, insbesondere im Gehirn, unwiederbringlich zerstört.</p>
<p>Macht die Leber krank</p> <p style="text-align: right;">●</p>	<p>Nur etwa 10% des eingenommenen Alkohols werden unverändert über die Niere und Lunge ausgeschieden, etwa 90% werden in der Leber abgebaut. Hier läuft eine Vielzahl von komplizierten Prozessen ab. Einer davon ist die Umwandlung von Alkohol in andere Substanzen. Diese umgewandelten Substanzen schädigen aber die Leber, weil sie darin abgelagert werden.</p> <p>Des Weiteren kommt es zu einer Einschränkung des Fettsäureabbaus. Diese Fettsäuren werden in den Zellen der Leber abgelagert, es kommt zur Fettleber.</p>

Tabak	
Nikotin ●●	Nikotin ist eine Substanz, die vorwiegend in der Tabakpflanze und in geringerer Konzentration auch in anderen Nachtschattengewächsen vorkommt. In der ganzen Tabakpflanze kommt es mit einem Massenanteil von fünf Prozent vor. Nikotin ist eine Droge und ein starkes Nervengift.
Macht sehr schnell süchtig ●	Nikotin ist eine jener Substanzen, die am schnellsten süchtig machen. Bereits nach einmaligem Konsum kann sowohl eine körperliche als auch eine psychische Sucht entstehen. Nikotin ist in dieser Beziehung mit Heroin vergleichbar. Nach ca. 30 Minuten nimmt die Wirkung im Gehirn ab, und der Körper verlangt wieder nach Nikotin.
Regt an und beruhigt gleichzeitig ●●	Verhängnisvoll für den Menschen ist, dass der Konsum von Tabak sowohl beruhigen als auch anregen kann. Je nach Gemütsverfassung kann der Mensch «mitbestimmen», wie Nikotin im Körper wirken soll.
9000 Tote pro Jahr in der Schweiz ●●	Die Ursachen sind Krebserkrankungen, Lungenwegserkrankungen, aber auch Herz- und Kreislauferkrankungen.
Insektenvertilgungsmittel ●	Die Tabakpflanze produziert Nikotin, um sich gegen schädliche Insekten zu schützen. In der Landwirtschaft wird dies genutzt. Es werden nikotinhaltige Insektenvertilgungsmittel produziert (Insektizide).
Kann an einem Automat gekauft werden ●	An den meisten Automaten nicht mehr mit Kleingeld (was bedeutete, dass jedes Kind Zugang zu Zigaretten hatte), sondern mit Karten oder mit einem Code.
Erhöht den Pulsschlag ●●	Beim Rauchen verengen sich die Blutgefässe. Zudem können weniger Sauerstoffteilchen mit den roten Blutkörperchen transportiert werden, weil diese durch das Kohlenmonoxyd des Zigarettenrauchs besetzt sind. Entsprechend muss das Herz mehr Blut durch den Körper pumpen, damit die Versorgung mit Sauerstoff gewährleistet bleibt. Der Puls steigt nach Beginn des Rauchens um rund 20 Schläge pro Minute.
Gelbe Zähne ●	Für die Verfärbung der Zähne, der Fingernägel und Fingerkuppen sind jene Substanzen verantwortlich, welche beim Verbrennen des Tabaks entstehen. Insbesondere Teer.
Zigarette ●	
Zigarre ●	

Snus	●	Tabakmasse, die direkt oder abgepackt in kleinen Beutelchen unter die Lippe gelegt wird. Das Nikotin kann schnell, direkt und über lange Zeit über die Mundschleimhäute aufgenommen werden.
Schnupf	●	Feines Tabakpulver, oft aromatisiert, welches durch die Nase inhaliert wird. Das Nikotin wirkt sehr schnell durch die Nasenschleimhäute.
Zucker und viele andere Zusatzstoffe werden beigefügt, damit es überhaupt konsumiert werden kann	●●	Tabak an sich könnte nur sehr schwer in die Lungen inhaliert werden, weil der Rauch zu scharf ist. Durch Zusatzstoffe wie Zucker und Honig wird der Rauch «feiner» gemacht, damit er inhalierbar ist. Aus diesem Grund wird der Rauch von Zigarren und Pfeifen meist nur gepafft, was bedeutet, dass der Rauch nicht in die Lungen, sondern nur in die Mundhöhle gezogen wird. Das Nikotin tritt hier über die Mundschleimhäute in den Körper ein.
Schlechte Durchblutung vor allem der Hände und Füsse	●●	Bereits Sekunden nach dem ersten Zug verengen sich die Blutgefässe – insbesondere die feinen, kleinen Äderchen an den Extremitäten (Hände, Füsse) des Körpers. Die Durchblutung ist nicht mehr gewährleistet, was auf Dauer z. B. zum so genannten Raucherbein führen kann. Das bedeutet, dass die Muskeln, welche zu wenig Sauerstoff erhalten, absterben. Am Schluss führt dies zur Amputation des Beins.
Wasserpfeife	●	Ein Gerät, bei dem Tabak verbrannt wird und über Schläuche mehrere Raucher*innen den entstehenden Rauch inhalieren können. Entgegen der fälschlichen Meinung wird der Rauch nicht etwa in irgendeiner Form gereinigt, sondern bloss durch das Wasser abgekühlt. Dies führt dazu, dass die Raucher*innen den kühleren Rauch tiefer in die Lunge einziehen kann. Damit werden Lungenbläschen auch an den Rändern der Lunge verunreinigt, was wiederum zu sehr gefährlichen Krebsarten führen kann.
Wirkung im Gehirn nach Beginn des Konsums nach 8 Sekunden	●●	Nikotin ist der Grund, weshalb Raucher*innen Tabak konsumieren. Es entfaltet seine Wirkung im Körper sehr schnell. Dies macht einen grossen Teil seines grossen Suchtpotenzials aus, denn die Wirkung ist von der rauchenden Person praktisch im selben Moment spürbar, in dem sie die Zigarette anzündet.
Teer	●●	Produkt des Verbrennungsprozesses. Teer ist wesentlich verantwortlich für die Verunreinigung der Lunge. Teer besteht aus einem sehr gefährlichen Mix aus verschiedensten Substanzen, die fast alle krebsfördernd sind. Nikotin macht süchtig, Teer macht krank.

- Leichte Antworten: geeignet für 10- bis 15-Jährige
- Schwierige Antworten: geeignet für 16- bis 20-Jährige