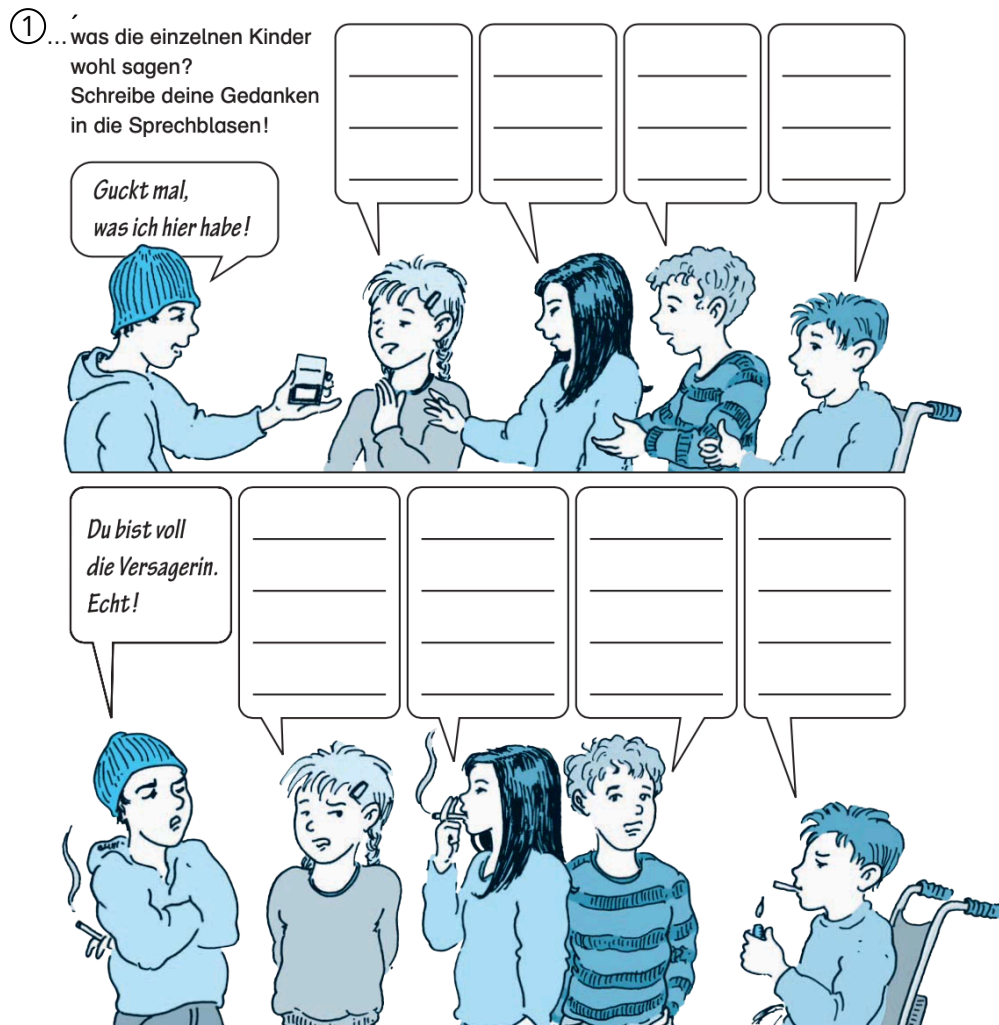


Rauchen und Dampfen sind beides Dinge, die Menschen tun, die aber der Gesundheit schaden.

Beim Rauchen wird eine Zigarette oder Zigarre angezündet und der Rauch eingeatmet. Dieser Rauch enthält viele schädliche Chemikalien wie Teer und Kohlenmonoxid, die deiner Lunge schädigen und das Atmen erschweren können. Rauchen kann auch andere Gesundheitsprobleme wie Herzkrankheiten und Krebs verursachen.

Dampfen ist eine neuere Art des Rauchens, bei der elektronische Zigaretten verwendet werden. E-Zigaretten enthalten eine Flüssigkeit namens E-Juice, die erhitzt und in Dampf umgewandelt wird, den du einatmest. Dieser Dampf enthält auch Chemikalien, die deiner Lunge schaden und gesundheitliche Probleme verursachen können.

Wenn du dich also jemals unter Druck gesetzt fühlst, das Rauchen oder das Dampfen auszuprobieren, denke daran, dass beide Dinge sehr schnell süchtig machen können. es gibt viele andere Dinge, die du tun kannst, um Spaß zu haben und gesund zu sein, wie Sport treiben, Bücher lesen oder Zeit mit Freunden und Familie zu verbringen.



**gesund und munter**

Themenheft 6: Nichtraucher  
(Herbst 2004)