Rauchfrei jetzt!

Das Heft für Schülerinnen und Schüler zum Ausstieg aus dem Tabakrauchen

LoQ

Leben ohne Qualm

Impressum

Herausgeber: Landesinitiative „Leben ohne Qualm“ in NRW

Autor: Gerd Rakete, Rakete Konzept GbR Berlin

Druck: ginko Stiftung für Prävention

Mit freundlicher Genehmigung von

ZÜRI RAUCHFREI

Fachstelle für Tabakprävention, Züri Rauchfrei, Zürich.
Die Erprobung des Programms in der Schweiz wurde unterstützt durch das Eidgenössische Departement des Innern EDI, Bundesamt für Gesundheit BAG, Tabakpräventionsfonds

Inhalt

	Seite
- Der Fragebogen zum Rauchen	04
- Auswertung des Fragebogens	06
- Vorteile für Nichtraucher/innen	07
- Vorteile für Nichtraucher/Mein Gewinn	07
- Meine Ressourcen	08
- Mein Plan zum Nichtrauchen	08
- Situationen, in denen ich rauche	09
- Die „Wenn-Dann-Liste"	10
- Tipps und Tricks	11
- Das Zuversichts-Thermometer	11
- Der Wissenstest zum Rauchen	12
- Chemische Substanzen im Tabakrauch	13
- Todesfälle durch Rauchen	14
- Die Kosten-Nutzen-Waage	15
- Vor- und Nachteile des Rauchens	15
- Auflösung des Wissenstests	16
- Infos: Was kann dir beim Rauchstopp helfen	17

Der Fragebogen zum Rauchen

Die Ergebnisse dieses Fragebogens wirst du im Anschluss mit deiner Betreuerin/deinem Betreuer diskutieren. Sie werden vertraulich behandelt. Da der Fragebogen nicht deinen Namen trägt, sind die Antworten nicht deiner Person zuzuordnen, d.h. du bleibst anonym.

Ich bin O männlich O weiblich

Wie alt bist du? ..... Jahre

Wie lange rauchst du schon?

O seit höchstens einem Monat
O seit mindestens einem Monat aber höchstens drei Monaten
O seit mindestens drei Monaten aber höchstens einem Jahr
O seit einem Jahr oder länger

Konsummuster

Bitte kreuze an, was für dich zutrifft:

O Ich habe in meinem Leben bisher weniger als 20 Zigaretten geraucht = A

O In den letzten 4 Wochen habe ich geraucht, aber nicht in jeder Woche = B

O In den letzten 4 Wochen habe ich mindestens einmal die Woche, aber nicht jeden Tag geraucht = C

O In den letzten 4 Wochen habe ich praktisch jeden Tag, aber nicht mehr als 5 Zigaretten täglich geraucht = D

O Ich rauche zur Zeit durchschnittlich mehr als 5 Zigaretten pro Tag = E

Mein Buchstabe: .....

Abhängigkeit (für jede zutreffende Frage gibt es einen Punkt):

Hast du jemals versucht aufzuhören, konntest es aber nicht schaffen? O
Rauchst du, weil das Aufhören so schwer ist? O
Hast du jemals gedacht, dass du zigarettenabhängig bis? O
Hattest du jemals das Gefühl, dringend eine Zigarette zu brauchen? O
Fällt es dir schwer, an bestimmten Orten/Situationen auf das Rauchen zu verzichten? O
Als du mal mit dem Rauchen aufgehört hast oder wenn du mal lange nicht geraucht hast ...
- fandest du es da schwer, dich zu konzentrieren, weil du nicht rauchen konntest? O
- warst du reizbarer, weil du nicht rauchen konntest? O
- hattest du das Gefühl, unbedingt eine rauchen zu müssen? O
- hast du dich nervös oder unruhig gefühlt, weil du nicht rauchen konntest? O

Für jede angekreuzte Frage gibt es einen Punkt

Mein Punktwert: ...

Einstellung zum Rauchen

1. Möchtest du mit dem Rauchen aufhören? **Punkte**

- O Ja, ich möchte keine Zigarette mehr rauchen (=5 Punkte)
- O Ich möchte nur noch halb so viel rauchen (=2 Punkt)
- O Ich möchte nur noch gelegentlich rauchen (=1 Punkte)
- O Ich möchte am Rauchen nichts ändern (=0 Punkte)

Punktzahl Frage 1: ...

2. Hast du schon einmal versucht, mit dem Rauchen aufzuhören?

- O Nein (=0 Punkte)
- O Ja, einmal (=1 Punkt)
- O Ja, mehrmals (=2 Punkte)

Punktzahl Frage 2: ...

3. Falls du aufhören möchtest: Warum willst du aufhören?

- O Ich habe Angst, krank zu werden.
- O Ich möchte meine Kondition verbessern.
- O Meine Kleidung, meine Hände riechen unangenehm.
- O Ich habe Stress mit Eltern, Lehrern oder Freunden wegen des Rauchens.
- O Das wird mir zu teuer.
- O Ich möchte gerne reine Haut und weiße Zähne haben.
- O Mir reicht's einfach

Jede angekreuzte Frage zählt einen Punkt. Punktzahl Frage 3: ...

4. Falls du aufhören möchtest: Wann willst du aufhören?

- O Innerhalb eines Monats (=5 Punkte)
- O Innerhalb des nächsten halben Jahres (=2 Punkte)
- O Wenn ich einmal Kinder habe (=0 Punkte)
- O Später (=0 Punkte)

Punktzahl Frage 4: ...

5. Wie stark ist deine Bereitschaft, innerhalb der nächsten vier Wochen mit dem Rauchen aufzuhören?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ich bin gar nicht bereit										Ich bin sehr bereit

Punktzahl Frage 5: ...

Punktzahl insgesamt: **...**

Auswertung des Fragebogens zum Rauchen

Dein Konsummuster

A **Du bist Probierer/in**
Auch wenige Zigaretten können dazu führen, dass sich eine Gewohnheit entwickelt, die sich nicht mehr so leicht verändern lässt. Der beste Zeitpunkt aufzuhören liegt in der Zeit bevor sich eine Gewohnheit verfestigt hat. Noch ist es einfach. Du kannst dir viel Ärger ersparen.

B **Du bist Gelegenheits-Raucher/in**
Viele wollen nur noch gelegentlich rauchen und schaffen es nicht. Der größte Teil der Rauchenden entwickelt früher oder später eine Abhängigkeit und kann nicht mehr so einfach aufhören. Sei konsequent und höre jetzt auf.

C **Du bist regelmäßige/r Raucher/in**
Das Rauchen beginnt bei dir zur Gewohnheit zu werden. Wenn du diesen Weg fortsetzt wird es schwer umzukehren. Jetzt ist es noch relativ leicht aufzuhören. Nutze diese Chance.

D **Du bist tägliche/r Raucher/in**
Rauchen ist bei dir zur Gewohnheit geworden. Die Zahl der Zigaretten steigt und die negativen Folgen für dich nehmen zu.
Da du noch nicht sehr stark rauchst, sind deine Chancen momentan noch sehr gut, wieder aufzuhören.

E **Du bist starke/r Raucher/in**
Wahrscheinlich willst du schon seit einiger Zeit aufhören oder du hast es sogar schon probiert. Führe dir die Vor- und die Nachteile des Rauchens noch einmal vor Augen. Du handelst klug, wenn du dich auf den Rauchstopp gut vorbereitest und Unterstützung annimmst.

Deine Abhängigkeit

0 Punkte:	Bei dir hat sich noch keine Abhängigkeit entwickelt. Du musst nicht unbedingt rauchen und kannst jetzt das Zigarettenrauchen ohne größere Schwierigkeiten wieder beenden.
1–3 Punkte:	Es haben sich bei dir bereits Anzeichen einer Abhängigkeit vom Nikotin entwickelt. Es ist für dich bereits jetzt nicht mehr so leicht, in manchen Situationen auf Zigaretten zu verzichten.
Mehr als 3 Punkte:	Bei dir besteht bereits eine deutliche Abhängigkeit. In vielen Situationen hast du ein starkes Verlangen zu rauchen. Es ist für dich nicht mehr leicht, auf Zigaretten zu verzichten.

Deine Einstellung zum Rauchen

Punktzahl: ...

17 oder mehr Punkte:	Du bist zum Aufhören motiviert. Tu´s jetzt!
16 oder weniger Punkte:	Du solltest dich mit den Vor- und Nachteilen des Rauchens noch weiter auseinandersetzen, um deine Entscheidung zu festigen.

Vorteile für Nichtraucher/innen

Welche Vorteile, die mit dem Nichtrauchen verbunden sein können, sind für dich wichtig:

	nicht so wichtig		sehr wichtig
Meine Fitness verbessert sich.			
Ich bin nicht mehr das Werkzeug der Tabakindustrie.			
Ich habe mehr Geld zur Verfügung.			
Ich kann ein gutes Vorbild für Jüngere sein.			
Ich werde gesünder sein.			
Ich fühle mich unabhängiger und freier.			
Der Rauchstopp macht mich selbstbewusster. Ich			
kann meine sportlichen Leistungen steigern.			
Ich habe ein besseres Gewissen mir selber gegenüber.			
Ich habe keinen Stress mehr mit meiner Freundin/ meinem Freund.			
Ich habe keinen Stress mehr mit meinen Eltern.			
Ich habe keinen Stress mehr mit Lehrerinnen/Lehrern.			
Mein Atem riecht angenehmer.			
Ich habe weißere Zähne.			
Ich rieche gut und meine Kleidung riecht gut.			
Ich schade nicht mehr meiner Umgebung.			
Meine Haut wird besser, ich sehe besser aus.			
Ich nerve andere nicht mehr mit meinem Rauch.			
Ich bin es leid, wegen des Rauchens angemacht zu werden.			
Mein Husten wird nachlassen.			
Meine Freunde bewundern mich.			
Ich habe weniger Angst vor Krebs.			

Mein Gewinn

Ich will das Rauchen einstellen, weil mir folgende drei Dinge besonders wichtig sind:

1. .....

2. .....

3. .....

Meine Ressourcen

Personen, die meinen Rauchstopp unterstützen:

- .....
- .....
- .....
- .....

Belohnungen, die ich mir selbst verschaffen kann:

- .....
- .....
- .....
- .....

Mögliche Belohnungen durch andere:

- .....
- .....
- .....
- .....

Mein Plan zum Nichtrauchen

Ich werde ab ..... (Stopp-Tag) ganz mit dem Rauchen aufhören und damit folgende persönlichen Ziele erreichen:

1. .....
2. .....
3. .....

Wenn ich den Vertrag einhalte, gibt es für mich folgende Belohnungen:

nach einer Woche: .....

nach zwei Wochen: .....

nach einem Monat: .....

nach einem halben Jahr: .....

Meine Unterschrift .....

Situationen, in denen ich rauche

Ich rauche, ...	**immer**	**häufig**	**manchmal**	**nie**
wenn ich mit Freunden / Mitschülern zusammen bin	O	O	O	O
zum Kaffee, Tee, Cola, O-Saft usw.	O	O	O	O
vor schwierigen Aufgaben oder Prüfungen	O	O	O	O
wenn ich nichts zu tun habe	O	O	O	O
wenn ich wütend bin	O	O	O	O
um besser entspannen zu können	O	O	O	O
nach Misserfolgen	O	O	O	O
wenn ich auf Partys oder in der Disco bin	O	O	O	O
nach dem Essen	O	O	O	O
wenn mir jemand eine Zigarette anbietet	O	O	O	O
wenn ich nervös bin	O	O	O	O
um Hungergefühle zu bekämpfen	O	O	O	O
beim Telefonieren	O	O	O	O
wenn ich mit meiner Freundin/meinem Freund zusammen bin	O	O	O	O
wenn mir langweilig ist	O	O	O	O
in schönen Situationen	O	O	O	O
nach Erfolgen	O	O	O	O
bei hoher Arbeitsbelastung	O	O	O	O
beim Warten	O	O	O	O
wenn ich traurig bin	O	O	O	O
wenn ich Alkohol trinke	O	O	O	O
anstatt etwas zu essen	O	O	O	O
wenn ich nicht weiß, was ich machen soll	O	O	O	O
um meine Konzentration zu verbessern	O	O	O	O
nach schwierigen Aufgaben oder Prüfungen	O	O	O	O
wenn ich in schlechter Stimmung bin	O	O	O	O

Sonstiges .....

.....

Die „Wenn-Dann-Liste"

Ich rauche oft, wenn...	**Ich könnte die Situation folgendermaßen bewältigen:**
... mir langweilig ist	1. ..... 2. ..... 3. .....
... ich Ärger oder Frust habe	1. ..... 2. ..... 3. .....
...	1. ..... 2. ..... 3. .....
...	1. ..... 2. ..... 3. .....
...	1. ..... 2. ..... 3. .....
...	1. ..... 2. ..... 3. .....
...	1. ..... 2. ..... 3. .....
	1. ..... 2. ..... 3. .....

Tipps und Tricks

Welche der folgenden Methoden kann dir bei deinem Vorhaben, mit dem Rauchen aufzuhören, helfen:

Reizkontrolle: Achte darauf, dass du alle Gegenstände aus deinem Zimmer und deiner Umgebung entfernst, die dich ans Rauchen erinnern oder dir das Rauchen sofort ermöglichen könnten: Zigaretten, Tabak, Blättchen, Feuerzeuge, Streichhölzer, Aschenbecher usw…

Deine Clique: Deine Freunde sollten bald wissen, dass du weniger oder gar nicht mehr rauchst. Manchen wird das vielleicht nicht gefallen. Andere wollen selbst weniger rauchen und schließen sich an. Bleib bei deinem Vorhaben und zeige, dass du eine eigene Meinung hast und sie vertrittst.

Memo: Denk immer wieder an die Gründe, die dafür sprechen, das Rauchen zu reduzieren/zu beenden. Schreib die drei wichtigsten Gründe auf einen kleinen Zettel, den du immer bei dir trägst und der dich an deine Ziele erinnert (siehe „Dein Gewinn" auf Seite 7).

Die nächste Zigarette: Stell dir nicht die vielen Zigaretten vor, auf die du jetzt und in Zukunft verzichtest. Es ist nur eine einzige: die nächste.

Nein-sagen: Stell dir die Situation vor, wenn dich jemand zum Rauchen überreden will oder dir eine anbietet. Überlege, mit welchen Worten du ablehnen wirst.

Notfallplan gegen akute „Lust aufs Rauchen": Um mit dem akuten Wunsch nach einer Zigarette fertig zu werden, wende die „3 As für Notfälle" an:

***A**usweichen* – Vermeide in der ersten Zeit möglichst die Situationen, in denen du bisher immer viel geraucht hast und in denen du oft große Lust auf Zigaretten hattest.

***A**bhauen* – Verlasse diese Situation, wenn du merkst, es wird eng.

***A**blenken* – Unternimm etwas anderes, oder konzentriere dich auf andere Dinge, damit du die Lust aufs Rauchen vergisst.

Beschäftigungsplanung: Um Langeweile im Alltag zu vermeiden, die Lust aufs Rauchen auslösen könnte, ist es vorteilhaft, einen vollen Terminkalender zu haben. Überlege dir neue Aktivitäten für deinen Alltag. Nutze deinen „Absprung", um dich auf neue Hobbys einzulassen, die dich schon lange gereizt haben.

Sport treiben: Wenn du Sport treibst, haben Entzugserscheinungen keine Chance! Der Sport entspannt und macht das Rauchen als Mittel gegen Stress überflüssig. Körperliche Betätigung hilft, dich abzulenken, und kann gleichzeitig dazu dienen, überschüssige Energie loszuwerden. Vielleicht findest du auch neue Freunde im Sportverein. Zusätzlich kannst du dir z.B. durch Jogging oder Fußballspielen einen „Kick" holen: Bei ausdauernder Anstrengung schüttet der Körper Endorphine aus, die ein Glücksgefühl auslösen können.

Kein Alkohol: Meide den Alkohol, vor allem dann, wenn du oft in Verbindung mit Alkohol geraucht hast. Alkohol setzt die Selbstkontrolle herab und kann bewirken, dass man seine Vorsätze über Bord wirft. Wenn man etwas getrunken hat, denkt man oft „einmal ist kein mal". Am nächsten Morgen ist die Enttäuschung groß, dass man seinen Plan nicht eingehalten hat.

Das Zuversichts-Thermometer

Stell dir vor, du willst mit dem Rauchen aufhören. Wie stark ist deine Zuversicht, dass du es schaffen würdest? Bitte kreuze zwischen 0 und 10 an, je nachdem wie zuversichtlich du bist.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ich bin gar nicht zuversichtlich										Ich bin sehr sehr zuversichtlich

Der Wissenstest zum Rauchen

Frage 1:
Wer hat den folgenden Satz gesagt: „Die Zigarette ist das einzige Industrieprodukt, das bei bestimmungsgemäßem Gebrauch zum Tode führt"?

- Gro Harlem Brundtland, ehemalige Generaldirektorin der Weltgesundheitsorganisation
- Tommy Thompson, amerikanischer Gesundheitsminister
- Patrick Reynolds, Enkel des Gründers des zweitgrößten Tabakkonzerns Amerikas

Frage 2:
Warum fügen Zigarettenhersteller dem Tabak Stoffe wie Ammoniak, Kakao oder Lakritze bei?

- Weil durch diese Stoffe die Krebsgefahr gesenkt wird
- Weil Zigaretten durch diese Stoffe noch schneller und stärker abhängig machen
- Weil die Herstellung dadurch billiger wird

Frage 3:
Wofür haben die Zigarettenfirmen in den letzten Jahren in Deutschland Geld ausgegeben?

- für Werbung
- für Programme zur Suchtprävention an Schulen
- für Veranstaltungen wie Kunstausstellungen oder Parteitage

Frage 4:
Wie stehen Tabakfirmen zum Thema „Schmuggel" von Zigaretten (also die unerlaubte Einfuhr und der Verkauf von Zigaretten ohne Tabaksteuern abzuführen, wodurch die Zigaretten viel billiger sind)?

- Für die Firmen ist es nicht schlecht, wenn geschmuggelte Zigaretten entdeckt werden, weil diese dann vernichtet werden und sie neue produzieren können.
- Da auch geschmuggelte Zigaretten von Zigarettenfirmen hergestellt werden, ist es für die Firmen fast egal, ob diese anschließend ordentlich versteuert und verkauft oder geschmuggelt werden.
- Durch geschmuggelte Zigaretten bleiben Zigaretten in Deutschland billiger. Kostengünstig zu rauchen erscheint attraktiv. Das ist ganz im Sinne der Zigarettenindustrie.

Frage 5:
Was hat die Tabakindustrie in den letzten Jahrzehnten unternommen, um möglichst viele Raucher/innen zum Weiterrauchen zu verleiten und neue Raucher/innen zu gewinnen?

- Sie hat Politikerinnen und Politikern, die z.B. über ein Werbeverbot entscheiden sollten, Geld oder andere Geschenke gespendet.
- Sie hat versucht, islamisch Religiöse zu beeinflussen (Der Islam lehnt das Rauchen ab!).
- Sie hat lange Zeit abgestritten, dass es einen Zusammenhang zwischen Rauchen und Krebs gibt und dass Nikotin abhängig macht.

Frage 6:
Warum ist die Wirkung von Zigaretten besonders „mächtig"?

- Weil das Nikotin innerhalb von wenigen Sekunden im Gehirn ankommt.
- Weil Nikotin sowohl anregend als auch entspannend wirken kann – je nachdem, in welcher Situation die/der Rauchende sich befindet.
- Weil Nikotin sehr langsam wirkt und mehrere Tage im Körper arbeitet.

Frage 7:
Welche der aufgelisteten Folgen werden zu den möglichen Konsequenzen des Rauchens gezählt?

- o Zahnausfall
- o Hautalterung
- o Impotenz

Frage 8:
Mit welcher der folgenden Drogen lässt sich das Abhängigkeitspotential von Nikotin am ehesten vergleichen?

- o Cannabis
- o Koffein
- o Kokain

Frage 9
Welche der folgenden Tipps sollte man beherzigen, wenn man aufhören will zu rauchen?

- o „Denke positiv! Entzugserscheinungen zeigen, dass der Körper sich erholt!"
- o „Lege ein Datum fest, an dem du die letzte Zigarette rauchen willst!"
- o „Keine Ausreden! Es gibt keine Entschuldigungen dafür, auch ‚nur eine Zigarette' zu rauchen!"

Frage 10:
Woher kommt der Tabak eigentlich ursprünglich?

- o Aus Amerika
- o Aus China
- o Aus Indien

Chemische Substanzen im Tabakrauch

Tabakrauch ist ein Gemisch aus über 4.800 Stoffen, darunter zahlreiche giftige. Bisher wurden 90 Bestandteile des Tabakrauchs als krebserzeugend oder möglicherweise krebserzeugend eingestuft.

Aceton, Toluol	Lösungsmittel
Ammoniak, Methanol, Benzol [c]	Reinigungsmittel
Arsen [c], Blausäure	Gifte
Butan [c]	Camping-, Feuerzeug-Gas
Blei, Cadmium [c], Nickel, Zink	Batterien, Metallindustrie
Formaldehyd	Desinfektionsmittel, Möbelindustrie
Kohlenmonoxid	Auspuffgase
Methyl-Isocyanat	Chem. Zwischenprodukt (Bhopal-Gas)
Nitrosamine [c]	hochgiftige Stickstoffoxydgemische
Phenole	Schädlingsbekämpfungsmittel
Radon [c], Polonium 210 [c]	Radioaktive Substanzen
Schwefelsäure	Ausgangsstoff chemischer Produkte
Stickoxide	Oxidationsmittel
Teer [c]	Straßenbelag

[c] = krebserregend

Todesfälle durch Rauchen

In Deutschland sterben jährlich ca. 120.000 Menschen in Folge des Konsums von Tabakwaren.

Damit verursacht der Tabakkonsum mehr Todesfälle als zusammen genommen:

- Aids
- Alkohol
- Illegale Drogen
- Verkehrsunfälle
- Morde und Suizide

Die Kosten-Nutzen-Waage

Vor- und Nachteile des Rauchens

Bitte trage in die folgende Tabelle ein, welche Vorteile (linke Seite) und welche Nachteile (rechte Seite) dir zum Rauchen einfallen.

Positive Aspekte des Rauchens für mich	Negative Aspekte des Rauchens für mich
+	–
+	–
+	–
+	–
+	–
+	–
+	–
+	–
+	–
+	–
+	–
+	–
+	–
+	–

Auflösung des Wissenstests

Frage 1: Richtig ist Antwort C
A = 0, B = 0, C = 3
Meine Punktzahl: .....

Frage 2: Richtig ist Antwort B
A = 0, B = 3, C = 0
Meine Punktzahl: .....

Frage 3: Richtig sind die Antworten A, B und C
A = 1, B = 1, C = 1
Meine Punktzahl: .....

Frage 4: Richtig sind die Antworten A, B und C
A = 1, B = 1, C = 1
Meine Punktzahl: .....

Frage 5: Richtig sind die Antworten A und C
A = 2, B = 0, C = 2
Meine Punktzahl: .....

Frage 6: Richtig sind die Antworten A und B
A = 2, B = 2, C = 0
Meine Punktzahl: .....

Frage 7: Richtig sind die Antworten A, B und C
A = 1, B = 1, C = 1
Meine Punktzahl: .....

Frage 8: Richtig ist Antwort C
A = 0, B = 0, C = 3
Meine Punktzahl:.....

Frage 9: Richtig sind die Antworten A, B und C
A = 1, B = 1, C = 1
Meine Punktzahl: .....

Frage 10: Richtig ist Antwort A
A = 3, B = 0, C = 0
Meine Punktzahl: .....

Meine Gesamtpunktzahl:

0–10 Punkte:
Über Tabak weißt du offenbar nicht so gut Bescheid. Aber ist das schlimm? Nun, das hängt vor allem davon ab, ob und wie viel du rauchst.

11–20 Punkte:
Nicht schlecht. Im Großen und Ganzen kennst du dich aus mit Tabak. Die eine oder andere Wissenslücke kann man allerdings nicht leugnen.

Mehr als 20 Punkte:
Perfekt! Du scheinst wirklich fast alles zu wissen, was man über Tabak wissen sollte.

Was kann dir beim Rauchstopp helfen?

Raucherinnen und Raucher, die versuchen, das Rauchen zu beenden, sind erfolgreicher, wenn sie Unterstützung in Anspruch nehmen.
Entscheide, welche Möglichkeit für dich die passende ist:

- Aufhören mit Internet

  Das Rauchstopp-Programm **www.rauch-frei.info** informiert dich über Aktuelles und bietet Selbsttests. Du kannst dich in einer „Community" austauschen.

  Der „sms-coach" unterstützt dich per SMS mit Tipps und Tricks beim Rauchstopp. Über **www.loq.de** oder **https://loq.de/sms-coach** kannst du dich anmelden.

- Broschüre „Stop smoking boys"/„Stop smoking girls": **www.bzga.de**

Engagiere dich für das Nichtrauchen:

- Mixe deinen Rap zum Thema und mach mit beim landesweiten HipHop-Wettbewerb der Landesinitiative „Leben ohne Qualm" (auch HipHop-Workshops für Schulen möglich): **www.loq.de** und **www.facebook.com/LoQHipHopWettbewerb.**

Notizen

Notizen

LoQ

Leben ohne Qualm

www.loq.de