



„Lass stecken“, heißt es für die Initiatorinnen Christiane Fächtemeier (links) Martina Lüke, wenn Zigaretten die Runde machen.



Ein Aha-Erlebnis haben (v. l.) Lina Steinmeier, Yannik Breimann, Daniel Wiens und Nils Rohrbach beim Zigaretten-Quiz.



Klärte auf: Lars Riemer von der Caritas.



Nur als Nichtraucher hat man den langen Atem. Nick Henkenjohann zeigt, wie lange er die Kunststoffkugel auf dem Luftstrom tanzen lassen kann.

Raucher sehen schneller alt aus

Von unserem Mitarbeiter RALF STEINECKE

Verl (gl). Seit zehn Jahren kämpft die Realschule in Verl in den achten Klassen unter dem Titel „Be smart – don't start“ gegen das Rauchen. Zusammen mit der Caritas Gütersloh und der Ginko-Stiftung aus Mülheim an der Ruhr wurde die Prävention jetzt auf die siebten Klassen ausgedehnt.

Zum ersten Mal gastiert die landesweite Initiative „Leben ohne Qualm“ mit dem Anti-Raucher-Parcours im Kreis Gütersloh. Zwei Tage standen für die spielerische Auseinandersetzung mit dem Thema „Rauchen“ zur Verfügung. Initiatorinnen sind die Lehrerinnen Christiane Fächtemeier und Martina Lüke, die auch die Be-smart-Aktion betreuen.

„Nee, ich habe noch nie geraucht“, sagt Nick Henkenjohann und nimmt die gelbe Pfeife wieder in den Mund. Statt gezogen,

wird da gepustet. Der kleine Kunststoffball tanzt an der Pfeifenspitze auf dem Luftstrom. Je länger, desto mehr Lungenvolumen, das bei Rauchern schrumpft, ist vorhanden.

Fünf Stationen absolviert jede Klasse. Erstaunte Gesichter an dem kleinen Bildschirm. Wie sehen die Teilnehmer in 70 Jahren aus – als Raucher und im Vergleich als Nichtraucher. Der virtuelle Alterungsprozess lügt nicht: Raucher sehen schneller alt aus. Und Zigaretten entspannen auch nicht. Richtige Entspannungstechniken zeigte Gisbert Wiemers von der Suchthilfe der Caritas.

Caritas-Mitarbeiter Lars Riemer klärte darüber auf, dass eine Zigarette 1000 Inhaltsstoffe enthält. Darunter giftige wie Schädlingsbekämpfungsmittel oder Geschmacksverherrlicher. Zimt oder Menthol sollen den natürlichen Abwehrreflex gegen den Qualm überwinden helfen.

Weiter Infos im Internet: www.loq.de