



Süchtig – Was tun?

1 Erzählen Sie im Kurs: Rauchen Sie? Wann rauchen Sie? Warum rauchen Sie nicht?

*Ich rauche, wenn ich mich mit Freunden treffe.
Ich rauche gern.*

*Ich rauche nicht,
weil Zigaretten nicht gesund sind.*

2 Welche Gesundheitsprobleme können Raucher haben? Kreuzen Sie an. Arbeiten Sie auch mit dem Wörterbuch.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Husten | <input type="checkbox"/> Herz-Kreislauf-Probleme |
| <input type="checkbox"/> Rückenschmerzen | <input type="checkbox"/> Fieber |
| <input type="checkbox"/> Asthma | <input type="checkbox"/> Lungenerkrankungen |
| <input type="checkbox"/> Krebs | <input type="checkbox"/> Übergewicht |
| <input type="checkbox"/> Kopfschmerzen | <input type="checkbox"/> Ohrenscherzen |

3 Sehen Sie das Foto und die Broschüre auf Seite 2 kurz an. Was ist das Thema?

4 Lesen Sie die Broschüre und ordnen Sie zu.

- a das Bild
- b die Zwischenüberschrift
- c die Überschrift
- d der Verfasser
- e die Bildunterschrift

5 Wo bekommen Sie die Informationen? Ordnen Sie zu.

- a Rauchen macht süchtig.
- b Die Berliner Krankenkasse macht ein Gesundheitsangebot für Raucher.
- c Das Thema ist Rauchen.
- d Rauchen macht Kinder krank.
- e Es gibt einen Nichtraucherkurs.

- | | | | | | |
|---------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Bild | <input type="checkbox"/> | | | | |
| Bildunterschrift | <input type="checkbox"/> a | <input type="checkbox"/> | | | |
| Überschrift | <input type="checkbox"/> | | | | |
| Zwischenüberschrift | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Süchtig – Was tun?



Endlich ein Leben ohne Zigarette

Zigaretten sind sehr teuer. In Bahnhöfen, Flugzeugen, Zügen und an öffentlichen Orten wie Schulen und Ämtern ist das Rauchen verboten. Trotzdem rauchen viele Menschen, auch Kinder und Jugendliche. Viele Leute wollen nicht mehr rauchen, aber sie können nicht aufhören: Sie sind süchtig. Rauchen ist nicht gesund. Man kann schwere Krankheiten bekommen: Herz-Kreislauf-Krankheiten, Lungenerkrankungen oder Krebs.

Kinder werden krank

Viele Kinder in Deutschland sind „Mitraucher“. Das heißt: Die Eltern rauchen, wenn ihr Kind im Zimmer ist. Auch Mitrauchen ist ungesund. Die Kinder werden oft krank, sie können Husten oder Asthma bekommen.



© Irisblende
Problem Nikotinsucht



Raucher können nicht aufhören

Viele Leute wollen mit dem Rauchen aufhören. Sie wissen, dass Zigaretten krank machen, aber sie rauchen weiter. Besonders wichtig ist für sie die Zigarette bei der Arbeit, nach dem Essen oder wenn sie sich mit Freunden treffen.

Süchtig? – Die Berliner Krankenkasse hilft

Die Berliner Krankenkasse hilft Ihnen, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören wollen. Wichtige Informationen finden Sie im Internet unter dem Stichwort „Sucht“.

Kurs „Zehn Schritte zum Nichtraucher“

Die Berliner Krankenkasse bietet Ihnen den Kurs „Zehn Schritte zum Nichtraucher“ an. Der Kurs hat schon vielen Rauchern sehr geholfen. Die meisten Teilnehmer rauchen jetzt viel weniger und ein Viertel raucht überhaupt nicht mehr.

Kursinhalt:

Wenn Sie langsam mit dem Rauchen aufhören wollen, ist der Kurs richtig für Sie. Spezialisten geben Ihnen wichtige Tipps. Außerdem lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen und machen zusammen einfache Gymnastikübungen.

Kursdauer:

Der Kurs dauert zehn Wochen. Jede Woche treffen sich zehn bis 16 Teilnehmer 60 bis 90 Minuten.

Gesundheitsangebote von Ihrer Berliner Krankenkasse





Süchtig – Was tun?

6 Richtig oder falsch? Kreuzen Sie an.

	richtig	falsch
a Das Rauchen ist an öffentlichen Orten verboten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b Mitraucher können Husten oder Asthma bekommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c Zigaretten machen süchtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d Viele Raucher wissen: Zigaretten sind ungesund.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e Mitraucher rauchen wenig Zigaretten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f Die Berliner Krankenkasse informiert im Internet über das Rauchen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g Nach dem Kurs „Zehn Schritte zum Nichtraucher“ rauchen die Teilnehmer nicht mehr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7 Lesestrategien

- a Sehen Sie sich die Texte in Ihrem Kursbuch auf Seite 26 (A2), Seite 29 (D2) und Seite 38 (E2) mit Ihrer Partnerin / Ihrem Partner an: Wo bekommen Sie Informationen über das Thema?

Sieh mal, hier ist ein Foto. Es zeigt einen Imbiss. Also ist das Thema ...

- b Üben Sie auch mit fremden Texten und bringen Sie Broschüren oder Zeitungen mit in den Kurs.

Lesestrategien

Bild
Bildunterschrift
Überschrift/Titel
Zwischenüberschrift

} Thema



Süchtig – Was tun?

Lösungen:

2

- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Husten | <input checked="" type="checkbox"/> Herz-Kreislauf-Probleme |
| <input type="checkbox"/> Rückenschmerzen | <input type="checkbox"/> Fieber |
| <input checked="" type="checkbox"/> Asthma | <input checked="" type="checkbox"/> Lungenerkrankungen |
| <input checked="" type="checkbox"/> Krebs | <input type="checkbox"/> Übergewicht |
| <input type="checkbox"/> Kopfschmerzen | <input type="checkbox"/> Ohrenscherzen |

3

Rauchen / Sucht

4

c **Endlich ein Leben ohne Zigarette**

Zigaretten sind sehr teuer. In Bäckereien, Friseurshops, Zigarren und an öffentlichen Orten wie Schulen und Ämtern ist das Rauchen verboten. Trotzdem rauchen viele überaus auch Kinder und Jugendliche. Viele Leute wollen nicht mehr rauchen, aber sie können nicht aufhören. Sie sind süchtig. Rauchen ist nicht gesund. Man kann schwere Krankheiten bekommen: Herz-Kreislauferkrankungen, Lungenerkrankungen oder Krebs.

Kinder werden krank
Viele Kinder in Deutschland sind „Mitraucher“. Das heißt: Die Eltern rauchen, wenn ihr Kind in Zimmern ist. Auch Mitraucher ist ungesund. Die Kinder werden oft krank, sie können Husten oder Asthma bekommen.

Raucher können nicht aufhören
Viele Leute wollen mit dem Rauchen aufhören. Sie wissen, dass Zigaretten krank machen, aber sie rauchen weiter. Besonders wichtig ist für sie die Zigarette bei der Arbeit, nach dem Essen oder wenn sie sich mit Freunden treffen.

Süchtig? – Die Berliner Krankenkasse hilft
Die Berliner Krankenkasse hilft Ihnen, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören wollen. Wichtige Informationen findet Sie im Internet unter dem Schlüssel „Sucht“.

Kurs „Zehn Schritte zum Nichtraucher“
Die Berliner Krankenkasse bietet Ihnen den Kurs „Zehn Schritte zum Nichtraucher“ an. Der Kurs hat sieben Module. Rauchen ist sehr gefährlich. Die meisten Teilnehmer rauchen jetzt viel weniger und ein Viertel raucht überhaupt nicht mehr.

Kursinhalt:
Wenn Sie langsam mit dem Rauchen aufhören wollen, ist der Kurs richtig für Sie. Spezialisten geben Ihnen wichtige Tipps. Außerdem hören Sie verschiedene Erregungsmöglichkeiten kennen und machen zusammen erlebte Gruppenübungen.

Kursdauer:
Der Kurs dauert zehn Wochen. Jede Woche treffen sich zehn bis 16 Teilnehmer ab 16 Jahren.

Flüsteraufgabe von der Berliner Krankenkasse

5

- | | | |
|---------------------|----------------------------|---|
| Bild | <input type="checkbox"/> c | |
| Bildunterschrift | <input type="checkbox"/> a | <input type="checkbox"/> c |
| Überschrift | <input type="checkbox"/> c | |
| Zwischenüberschrift | <input type="checkbox"/> a | <input type="checkbox"/> b <input type="checkbox"/> c <input type="checkbox"/> d <input type="checkbox"/> e |

6

- a Das Rauchen ist an öffentlichen Orten verboten.
- b Mitraucher können Husten oder Asthma bekommen.
- c Zigaretten machen süchtig.
- d Viele Raucher wissen: Zigaretten sind ungesund.
- e Mitraucher rauchen wenig Zigaretten.
- f Die Berliner Krankenkasse informiert im Internet über das Rauchen.
- g Nach dem Kurs „Zehn Schritte zum Nichtraucher“ rauchen die Teilnehmer nicht mehr.

- | richtig | falsch |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |