

Von-Zumbusch-Gesamtschule



Mit gesunder Lunge ist es kein Problem, den Ball ordentlich hoch in die Luft zu befördern.



Über Entzugssymptome gab es Informationen.



Vor der Praxis kommt die Theorie: Bevor es auf den Parcours ging, wurde den Schülern der sechsten Klassen erklärt, was das Inhalieren des Zigarettenrauchs bewirkt. Fotos: Wöstheinrich

Nichtraucherprojekt: ein Leben ohne Qualm

Herzebrock-Clarholz (miw). Ein Leben ohne Qualm – mit diesem spannenden und informativen Projekt und einem Lern-Parcours ging es für alle sechsten Klassen der Herzebrocker Von-Zumbusch-Gesamtschule an zwei Tagen um das Thema Tabakrauchen und um die Förderung des Nichtrauchens.

Der „LoQ“-Parcours ist an Schulen in NRW unterwegs und bietet Jugendlichen die Möglichkeit, sich mit dem Thema Rauchen interaktiv auseinanderzusetzen.

Die Landesinitiative „Leben

ohne Qualm“ ist ein Zusammenschluss verschiedener Partner von Krankenkassen, Ministerien und Ärztekammer. „LoQ“ will das Nichtrauchen fördern, Kinder und Jugendliche ermuntern „Nein“ zu sagen und anregen, den Verlockungen Gleichaltriger und Erwachsener zu widerstehen. Sie will Einsteiger stärken, wieder aufzuhören. Sie will mithelfen, Krebs zu bekämpfen und die Gesundheit für Kinder und Jugendliche in Nordrhein-Westfalen zu fördern.

Moderiert und begleitet wurde der Parcours an der VZG durch

die Fachstelle für Suchtvorbeugung des Caritasverbands für den Kreis Gütersloh, Mitarbeitern der „LoQ“-Landesinitiative NRW sowie Carsten Saadhoff und dem Team aus der Schulsozialarbeit der Gesamtschule.

An den einzelnen Stationen des Parcours erfuhren die Schülerinnen und Schüler im Alter von 11 bis 13 Jahren, wie sich die Schadstoffe im Tabakrauch wie Nikotin, Kohlenmonoxyd, Teer und mehr im menschlichen Körper auswirken, wie man meinungsstark seine Argumente gegen das Rauchen im Freundeskreis vertei-

digt oder was es bedeutet, aus der Puste zu kommen – hoffentlich nicht durchs Rauchen.

An der Station „Entspann Dich mal“ konnten die Kinder üben und versuchen, sich in einen entspannten Zustand zu bringen. Es sei gut, etwas zu wissen, bevor man sich in übelriechende Abenteuer stürze. So gelingt es besser, klügere Entscheidungen zu treffen. Mit dem Tabak-Quiz konnten die Sechstklässler ihr Wissen über das Thema „Rauchen“ testen und erweitern.

Der Chemie-Cocktail im Tabakrauch enthält zirka 4800 che-

mische Substanzen. Mehr als 250 dieser Verbindungen sind giftig. Davon sind mindestens 90 krebs-erregend, andere, auch an sich ungiftige, gehen durch die Verbrennung des Tabaks sehr gesundheitsschädliche Verbindungen ein.

Manche Stoffe werden dem Tabak zugesetzt, um ihn genießbar zu machen oder damit das Nikotin schneller in den Körper gelangt. An einer übergroßen „Schadstoff-Zigarette“ wurden den Kindern im Rahmen des Aktionstags die Zusammenhänge deutlich gemacht.



Wie lange schwebt der Ball auf dem Luftstrom? Rauchern soll dabei die Puste schneller ausgehen.

100 Euro für die Klassenkasse

Herzebrock-Clarholz (miw). An der Gesamtschule fand das Projekt, das es schon seit gut 30 Jahren gibt, zum ersten Mal statt. Es ist in derselben Trägerschaft wie der Alkohol-Parcours, der an der Gesamtschule schon seit langem jährlich stattfindet. Das Thema Tabakkonsum wird an der VZG schon durch die regelmäßige Teilnahme am Projekt „Be smart

don't start“ in den Blick genommen.

Sozialarbeiter Carsten Saadhoff erklärt, was ihn am „LoQ“-Parcours begeistert: „Hier können die Heranwachsenden Eindrücke und Wissen sammeln, mitreden und nachdenken und gleichzeitig Spaß am Wettbewerb erleben.“ Lars Riemeier von der Caritas ergänzt: „Und mit ihren

gesammelten Punkten haben die Klassen die Chance, im Landeswettbewerb 100 Euro fürs Klassenkonto zu gewinnen.“

Während des Parcours wird auch das schulische Personal in anderer Rolle erlebt und ist später als Ansprechpartner für das Thema bekannt. Tabakkonsum wird enttabuisiert und ernsthaft diskutiert.