



Modul Lesetechniken: Einzelhandel

## Kerninfos entnehmen –weniger ist mehr!

### Arbeitsanweisung:

-  Markiere den Text so, dass auf einen Blick die 5 schlimmsten Krankheiten, die durch das Rauchen entstehen können, erkennbar werden!
-  Markiere nur Einzelbegriffe!

 Zeit: 10 Minuten



RAUCHEN IST UNGESUND



Durch Rauchen entstehen viele Krankheiten. Ausgelöst werden diese vor allem durch die Inhaltsstoffe des Rauches. Schon der Laie kann die Teerstoffe erkennen. Sie färben den Filter einer Zigarette gelbbraun. Zum größten Teil werden sie in den Atemwegen abgelagert. Dadurch entstehen über kurz oder lang Atembeschwerden. Denn bei täglich z.B. 15 Zigaretten gelangen nach 10 Jahren immerhin 1000 Gramm Teerstoffe in die Atemwege. Zunächst gelingt es den Flimmerhärchen in den Atemwegen, solche Ablagerungen wieder nach außen zu strudeln. Doch mit der Zeit schaffen sie es nicht mehr. Es lagern sich zunehmend mehr Teerstoffe in der Lunge ab. Diese Ablagerungen werden durch den sogenannten „Raucherhusten“ nur zum Teil nach außen befördert. Zusätzlich zu den genannten Atembeschwerden besteht die Gefahr, dass Lungenkrebs entsteht. Das Risiko, daran zu erkranken, ist für Raucher bis zu 30 mal höher als für Nichtraucher! Gegenwärtig sterben in der Bundesrepublik Deutschland jährlich etwa 25000 Menschen an Lungenkrebs, etwa neunzig Prozent davon sind Raucher. Aber auch die anderen Stationen der „Rauchstraße“ - Mundhöhle, Luftröhre und Kehlkopf - sind stark krebgefährdet. Das gilt auch für die Speiseröhre. Ein weiterer Schadstoff, der beim Rauchen anfällt, ist das Nikotin. Dieses Gift wird über die Lunge ins Blut aufgenommen und so im ganzen Körper verteilt. In der Haut bewirkt es eine Verengung der kleinen Blutgefäße, die Hauttemperatur sinkt. Besonders verhängnisvoll kann sich diese Gefäßverengung in den Beinen auswirken. Zusätzliche Ablagerungen engen die Gefäße weiter ein, das Gewebe wird nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. In den Zehen treten Kältegefühl, Taubheit und Schmerzen auf. Im schlimmsten Fall kommt es zu derart starken Durchblutungsstörungen, dass Teile des Fußes oder Beines amputiert werden müssen. Auch das im Tabakrauch enthaltene Kohlenstoffmonoxyd schädigt den Kreislauf. Es verbindet sich besser als Sauerstoff mit dem roten Blutfarbstoff und beeinträchtigt somit die Sauerstoffversorgung. Zusätzlich wird durch die nikotinbedingte Verengung der Gefäße besonders das Herz belastet und geschädigt. Herzinfarkt und Tod können die Folge sein. Warum wird dennoch geraucht? Viele Raucher haben es sich angewöhnt, bei Langeweile, starker Belastung am Arbeitsplatz oder nach dem Essen eine Zigarette anzuzünden. Andere können von der Zigarette überhaupt nicht mehr loskommen; man vermutet bei ihnen eine gewisse körperliche Abhängigkeit vom Nikotin.

(Text nach: Biologie heute 20, Schrödel-Verlag, 1990, S. 254 f).

Quelle: Heinz Klippert: Methodentraining. 4. Aufl. Weinheim, Basel: Beltz Verlag, S. 104.



RAUCHEN IST UNGESUND



Durch Rauchen entstehen viele Krankheiten. Ausgelöst werden diese vor allem durch die Inhaltsstoffe des Rauches. Schon der Laie kann die Teerstoffe erkennen. Sie färben den Filter einer Zigarette gelbbraun. Zum größten Teil werden sie in den Atemwegen abgelagert. Dadurch entstehen über kurz oder lang Atembeschwerden. Denn bei täglich z.B. 15 Zigaretten gelangen nach 10 Jahren immerhin 1000 Gramm Teerstoffe in die Atemwege. Zunächst gelingt es den Flimmerhärchen in den Atemwegen, solche Ablagerungen wieder nach außen zu strudeln. Doch mit der Zeit schaffen sie es nicht mehr. Es lagern sich zunehmend mehr Teerstoffe in der Lunge ab. Diese Ablagerungen werden durch den sogenannten „Raucherhusten“ nur zum Teil nach außen befördert. Zusätzlich zu den genannten Atembeschwerden besteht die Gefahr, dass Lungenkrebs entsteht. Das Risiko, daran zu erkranken, ist für Raucher bis zu 30 mal höher als für Nichtraucher! Gegenwärtig sterben in der Bundesrepublik Deutschland jährlich etwa 25000 Menschen an Lungenkrebs, etwa neunzig Prozent davon sind Raucher. Aber auch die anderen Stationen der „Rauchstraße“ - Mundhöhle, Luftröhre und Kehlkopf - sind stark krebgefährdet. Das gilt auch für die Speiseröhre. Ein weiterer Schadstoff, der beim Rauchen anfällt, ist das Nikotin. Dieses Gift wird über die Lunge ins Blut aufgenommen und so im ganzen Körper verteilt. In der Haut bewirkt es eine Verengung der kleinen Blutgefäße, die Hauttemperatur sinkt. Besonders verhängnisvoll kann sich diese Gefäßverengung in den Beinen auswirken. Zusätzliche Ablagerungen engen die Gefäße weiter ein, das Gewebe wird nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. In den Zehen treten Kältegefühl, Taubheit und Schmerzen auf. Im schlimmsten Fall kommt es zu derart starken Durchblutungsstörungen, dass Teile des Fußes oder Beines amputiert werden müssen. Auch das im Tabakrauch enthaltene Kohlenstoffmonoxyd schädigt den Kreislauf. Es verbindet sich besser als Sauerstoff mit dem roten Blutfarbstoff und beeinträchtigt somit die Sauerstoffversorgung. Zusätzlich wird durch die nikotinbedingte Verengung der Gefäße besonders das Herz belastet und geschädigt. Herzinfarkt und Tod können die Folge sein. Warum wird dennoch geraucht? Viele Raucher haben es sich angewöhnt, bei Langeweile, starker Belastung am Arbeitsplatz oder nach dem Essen eine Zigarette anzuzünden. Andere können von der Zigarette überhaupt nicht mehr loskommen; man vermutet bei ihnen eine gewisse körperliche Abhängigkeit vom Nikotin.

(Text nach: Biologie heute 20, Schrödel-Verlag, 1990, S. 254 f).