

WISSENS-KARTE
GELD-CHECK



FRAGE: Was kostet 1 Schachtel pro Tag ungefähr pro Jahr?

A) ca. 300 EUR
B) ca. 1.200 EUR
C) fast 3.000 EUR

Noch nicht umdrehen!

WISSENS-KARTE - LÖSUNG

GELD-CHECK


RICHTIG:
C) fast 3.000 EUR

KURZ-ERKLÄRUNG: Bei täglichem Rauchen landet man schnell bei fast 3.000 EUR pro Jahr.

Richtig? Druck -1

Noch nicht umdrehen!

WISSENS-KARTE



NIKOTIN-TEMPO

FRAGE: Wie schnell erreicht Nikotin nach einem Zug das Gehirn?

A) 7-10 Sekunden
B) 2 Minuten
C) 15 Minuten

Noch nicht umdrehen!

WISSENS-KARTE - LÖSUNG

NIKOTIN-TEMPO

RICHTIG:
A) 7-10 Sekunden

KURZ-ERKLÄRUNG: Nikotin wirkt extrem schnell und trainiert so rasch ein Suchtsignal.

Richtig? Druck -1

Noch nicht umdrehen!

WISSENS-KARTE

SHISHA-IRRTUM



FRAGE: Was macht das Wasser in der Shisha wirklich?

A) Es reinigt den Rauch komplett
B) Es kühlt den Rauch, reinigt ihn aber nicht
C) Es macht den Rauch harmlos

Noch nicht umdrehen!

WISSENS-KARTE - LÖSUNG

SHISHA-IRRTUM

RICHTIG:
B) Es kühlt den Rauch, reinigt ihn aber nicht

KURZ-ERKLÄRUNG: Wasser kühlt, aber Giftstoffe bleiben im Rauch enthalten.

Richtig? Druck -1

Noch nicht umdrehen!

WISSENS-KARTE
KIPPEN & UMWELT



FRAGE: Wie lange braucht eine Kippe oft zum Verrotten?

A) A) 2 Wochen

B) B) 1 Jahr

C) C) bis zu 15 Jahre

Noch nicht umdrehen!

WISSENS-KARTE - LÖSUNG
KIPPEN & UMWELT




RICHTIG:
C) bis zu 15 Jahre

KURZ-ERKLÄRUNG: Filter enthalten Plastik und belasten die Umwelt über viele Jahre.

Richtig? Druck -1

WISSENS-KARTE
RAUCH-CHEMIE



FRAGE: Welche Aussage zum Zigarettenrauch stimmt?

A) A) ca. 500 Stoffe, kaum giftige

B) B) über 4.800 Stoffe, viele giftig

C) C) hauptsächlich Wasserdampf

Noch nicht umdrehen!

WISSENS-KARTE - LÖSUNG
RAUCH-CHEMIE



RICHTIG:
B) über 4.800 Stoffe, viele giftig

KURZ-ERKLÄRUNG:
Im Rauch stecken tausende Stoffe, darunter viele Giftstoffe und krebserregende.

Richtig? Druck -1

WISSENS-KARTE
HAUT-FAKTOR



FRAGE:
Was passiert häufig mit der Haut beim Rauchen?


A) A) Sie wird besser durchblutet

B) B) Sie verändert sich kaum

C) C) Weniger Durchblutung, schneller Falten

Noch nicht umdrehen!

WISSENS-KARTE - LÖSUNG
HAUT-FAKTOR



RICHTIG:
C) Weniger Durchblutung, schneller Falten

KURZ-ERKLÄRUNG:
Weniger Durchblutung lässt die Haut früher altern.

Richtig? Druck -1

WISSENS-KARTE
PASSIVRAUCH



FRAGE:
Ist Passivrauchen gefährlich?

A) Nein, nur für Raucher selbst 

B) Ja, ebenfalls gesundheitsschädlich 

C) Nur draussen ist es gefährlich 

Noch nicht umdrehen!

WISSENS-KARTE
- LÖSUNG


PASSIVRAUCH

RICHTIG:
B) Ja, ebenfalls gesundheitsschädlich

KURZ-ERKLÄRUNG: Auch das Einatmen von Fremdrauch erhöht deutliche Gesundheitsrisiken.

Richtig? Druck -1

WISSENS-KARTE
ERHOLUNG STARTET



FRAGE: Was passiert kurz nach dem Rauchstopp?

A) Puls sinkt schon nach ca. 20 Minuten

B) Nichts in den ersten 3 Monaten

C) Der Körper braucht Jahre bis zum Start

WISSENS-KARTE - LÖSUNG

ERHOLUNG STARTET



RICHTIG: A) Puls sinkt schon nach ca. 20 Minuten

KURZ-ERKLÄRUNG: Die Erholung beginnt schnell, erste Effekte sind bereits nach Minuten messbar.

Richtig? Druck -1

WISSENS-KARTE
VAPE-CHECK



FRAGE: Was ist der Dampf von E-Zigaretten?

A) Nur harmloser Wasserdampf

B) Chemisches ärosol

C) Reine Luft mit Aroma

WISSENS-KARTE - LÖSUNG


VAPE-CHECK

RICHTIG:
B) Chemisches ärosol

KURZ-ERKLÄRUNG: Vapes erzeugen ärosole mit verschiedenen chemischen Inhaltsstoffen.

Richtig? Druck -1

WISSENS-KARTE
STRESS-MYTHOS



FRAGE: Warum fühlt Rauchen sich oft wie Entspannung an?

A) Weil Entzug kurz beendet wird

B) Weil Nikotin Stress komplett heilt

C) Weil Rauchen den Schlaf sofort verbessert

→ Noch nicht umdrehen! ←

WISSENS-KARTE - LÖSUNG
STRESS-MYTHOS

RICHTIG:
A) Weil Entzug kurz beendet wird

KURZ-ERKLÄRUNG: Oft wird nur Entzugsstress kurzfristig reduziert, nicht echter Alltagsstress.

Richtig? Druck -1

WISSENS-KARTE
SPORT-LEISTUNG



FRAGE: Wie wirkt Rauchen auf deine Ausdauer?

A) Mehr Lungenvolumen

B) Weniger Puste und Leistung

C) Kein Effekt bei Jugendlichen

→ Noch nicht umdrehen! ←

WISSENS-KARTE - LÖSUNG
SPORT-LEISTUNG




RICHTIG:
B) Weniger Puste und Leistung

KURZ-ERKLÄRUNG: Rauchen belastet Atemwege und reduziert langfristig die Leistungsfähigkeit.

Richtig? Druck -1

WISSENS-KARTE
JUGEND-REALITÄT



FRAGE: Wie viele Jugendliche rauchen NICHT?

A) Nur etwa 20 Prozent

B) Etwa 50 Prozent

C) Die Mehrheit, über 70 Prozent

WISSENS-KARTE - LÖSUNG
JUGEND-REALITÄT

RICHTIG:
C) Die Mehrheit, über 70 Prozent

KURZ-ERKLÄRUNG: Nicht rauchen ist der Normalfall, auch wenn es manchmal anders wirkt.

Richtig? Druck -1

WISSENS-KARTE

ZAHN-ALARM



FRAGE: Was macht Teer im Mund besonders oft?

- A)** Gelbe Zähne und Mundgeruch
- B)** Stärkeren Zahnschmelz
- C)** Besseren Geschmackssinn

WISSENS-KARTE - LÖSUNG

ZAHN-ALARM

RICHTIG:
A) Gelbe Zähne und Mundgeruch

KURZ-ERKLÄRUNG:
Teer und Rauchrückstände fördern Verfärbungen und schlechten Atem.

Richtig? Druck -1

WISSENS-KARTE

STOPP-STRATEGIE



FRAGE: Welche Methode gilt oft als besonders wirksam?

- A)** Nur am Wochenende pausieren
- B)** Schlusspunkt: komplett aufhören
- C)** Immer wieder reduzieren ohne Plan

Noch nicht umdrehen!

WISSENS-KARTE - LÖSUNG

STOPP-STRATEGIE

RICHTIG: B) Schlusspunkt: komplett aufhören

KURZ-ERKLÄRUNG: Ein klarer, fester Stopp ist häufig erfolgreicher als dauerndes Hin und Her.

Richtig? Druck -1

WISSENS-KARTE

SINNE KOMMEN ZURÜCK

FRAGE: Was kann schon nach etwa 48 Stunden besser werden?

- A)** Geschmack und Geruch
- B)** Sehschärfe
- C)** Körpergröße

Noch nicht umdrehen!

WISSENS-KARTE - LÖSUNG

SINNE KOMMEN ZURÜCK

RICHTIG: A) Geschmack und Geruch

KURZ-ERKLÄRUNG: Riechen und Schmecken verbessern sich oft schon nach kurzer rauchfreier Zeit.

Richtig? Druck -1

WISSENS-KARTE
LEBENSZEIT



FRAGE: Wie viele Lebensjahre verlieren Raucher im Schnitt?

A) A) ca. 2 Jahre
B) B) ca. 5 Jahre
C) C) ca. 10 Jahre

Noch nicht umdrehen!

WISSENS-KARTE - LÖSUNG

LEBENSZEIT

✓ RICHTIG:
C) ca. 10 Jahre

KURZ-ERKLÄRUNG:
Langjähriges Rauchen verkürzt die Lebenserwartung deutlich.

Richtig? Druck -1

WISSENS-KARTE



DRITTERHAND-RAUCH

FRAGE: Was ist dritterhand-Rauch?

A) Rauch nur in Clubs
B) Giftreste auf Kleidung und Möbeln
C) Nur Wasserdampf nach dem Duschen

Noch nicht umdrehen!

WISSENS-KARTE - LÖSUNG

DRITTERHAND-RAUCH

RICHTIG: B) Giftreste auf Kleidung und Möbeln

KURZ-ERKLÄRUNG: Rauchgifte bleiben auf Oberflächen und können lange nachwirken.

Richtig? Druck -1

WISSENS-KARTE



TIERE IM RISIKO

FRAGE: Warum ist Rauch auch für Haustiere problematisch?

A) Sie putzen Giftreste aus dem Fell
B) Sie sind komplett geschützt
C) Nur grosse Hunde sind betroffen

WISSENS-KARTE - LÖSUNG

TIERE IM RISIKO

RICHTIG: A) Sie putzen Giftreste aus dem Fell

KURZ-ERKLÄRUNG: Tiere nehmen Rückstände auf, z.B. beim Putzen von Fell und Pfoten.

Richtig? Druck -1

WISSENS-KARTE

ECHTE FREUNDE



FRAGE: Welche Aussage zu Gruppenzwang ist gesund?

A) Ein Nein muss man verstecken

B) Echte Freunde akzeptieren dein Nein

C) Mitmachen ist Pflicht

WISSENS-KARTE - LÖSUNG

ECHTE FREUNDE

RICHTIG: B) Echte Freunde akzeptieren dein Nein



KURZ-ERKLÄRUNG: Respektvolle Freunde akzeptieren Grenzen, ohne Druck zu machen.



Richtig? Druck -1

WISSENS-KARTE

PARTY-RAUCHEN



FRAGE: Warum ist Partyrauchen besonders riskant?

A) Weil Musik den Puls sofort senkt

B) Weil das Gehirn Spass mit Nikotin verknüpfen kann

C) Weil man dabei automatisch mehr Sport macht

WISSENS-KARTE - LÖSUNG

PARTY-RAUCHEN

RICHTIG: B) Weil das Gehirn Spass mit Nikotin verknüpfen kann



KURZ-ERKLÄRUNG: Spass-Situationen können die Suchtverknüpfung im Gehirn verstärken.



Richtig? Druck -1

AKTIONS-KARTE

LUNGEN-TEST




AUFGABE: Alle halten gleichzeitig die Luft an.

ERFOLG: Wer am längsten durchhält, darf 1 Feld vor.

Erfolg: Druck -1


AKTIONS-KARTE

SPORT-CHECK



AUFGABE: Mache 10 Kniebeugen in sauberer Form.

ERFOLG: Wenn du es schaffst, rücke 1 Feld vor.



Erfolg: Druck -1

AKTIONS-KARTE

STARR-DÜLL



AUFGABE: Blicke deinem Gegenüber 20 Sekunden in die Augen, ohne zu lachen.

ERFOLG: Wenn du durchhältst, darfst du 1 Feld vor.

Erfolg: Druck -1

AKTIONS-KARTE

KOMPLIMENT-BOOST



AUFGABE: Mach zwei ehrliche Komplimente an zwei Mitspieler.

ERFOLG: Wenn beide lachen oder danken, rücke 1 Feld vor.

Erfolg: Druck -1

AKTIONS-KARTE

PANTOMIME-POWER



AUFGABE: Stelle eine Sportart pantomimisch dar, ohne Worte.

ERFOLG: Wird sie in 20 Sekunden erraten, erhältst du den Bonus. Erfolg: Druck -1

AKTIONS-KARTE

WASSERPAUSE



AUFGABE: Trinke ein Glas Wasser und atme 5-mal ruhig ein und aus.

ERFOLG: Wenn du beides machst, darfst du 1 Feld vor.

Erfolg: Druck -1

AKTIONS-KARTE

TREPPEN-SPRINT




AUFGABE: Gehe 20 Sekunden auf der Stelle mit hohen Knien.

ERFOLG: Wenn du das Tempo hältst, rücke 1 Feld vor. Erfolg: Druck -1

AKTIONS-KARTE

BALANCE-POSE



AUFGABE: Stehe 15 Sekunden auf einem Bein.

ERFOLG: Ohne Absetzen = Bonus.

Erfolg: Druck -1

AKTIONS-KARTE

RHYTHMUS-CLAP



AUFGABE: Klopfe einen 6er-Rhythmus vor, die Gruppe wiederholt ihn.

ERFOLG: Wenn die Gruppe es schafft, darfst du 1 Feld vor.

Erfolg: Druck -1

AKTIONS-KARTE

HIGHFIVE-KETTE



AUFGABE: Starte eine schnelle Highfive-Kette im Uhrzeigersinn.

ERFOLG: Wenn niemand aussetzt, gibt es den Bonus.

Team-Erfolg: Alle Druck -1

AKTIONS-KARTE

STRESSBALL-MOVE



AUFGABE: Drücke einen Ball oder die Faust 10-mal fest zusammen.

ERFOLG: Wenn du dabei ruhig atmest, rücke 1 Feld vor.

Erfolg: Druck -1

AKTIONS-KARTE

BOX-ATMUNG



AUFGABE: 4 Sekunden einatmen, 4 halten, 4 ausatmen, 4 halten.

ERFOLG: Schaffst du 2 Runden, erhältst du den Bonus.

Erfolg: Druck -2

AKTIONS-KARTE

FREUNDESCHILD



AUFGABE: Sage laut einen Satz, mit dem man freundlich Nein sagt.

ERFOLG: Wenn der Satz klar und respektvoll ist, rücke 1 Feld vor.

Erfolg: Druck -1

AKTIONS-KARTE

MINI-PLANK



AUFGABE: Halte 20 Sekunden die Unterarmstütz-Position.

ERFOLG: Wenn die Haltung stabil bleibt, gibt es den Bonus.

Erfolg: Druck -1

AKTIONS-KARTE
LÄCHEL-KETTE



AUFGABE:
 Bringe drei Mitspieler in 15 Sekunden zum Lächeln.

ERFOLG:
 Gelingt es, darfst du 1 Feld vor.

Erfolg: Druck -1

AKTIONS-KARTE




MUT-SATZ

AUFGABE:
 Sage: Ich entscheide selbst, was gut für mich ist.

ERFOLG:
 Wenn du es laut und sicher sagst, erhältst du den Bonus.

Erfolg: Druck -1

AKTIONS-KARTE
FOKUS-FINDER



AUFGABE: Nenne 5 blaü Dinge im Raum in 15 Sekunden.

ERFOLG: Bei vollem Treffer darfst du 1 Feld vor.

Erfolg: Druck -1

AKTIONS-KARTE



QUICK-DRAW

AUFGABE: Zeichne in 20 Sekunden ein Rauchfrei-Symbol.

ERFOLG: Wenn die Gruppe es erkennt, erhältst du den Bonus.

Erfolg: Druck -1

AKTIONS-KARTE
MEMORY-MOVE




AUFGABE: Merke dir 4 Begriffe, die ein Mitspieler nennt.

ERFOLG: Kannst du alle wiederholen, rücke 1 Feld vor.

Erfolg: Druck -1

AKTIONS-KARTE
DANKESRUNDE

AUFGABE: Bedanke dich bei einem Mitspieler für eine Hilfe im Spiel.



ERFOLG: Wenn es ehrlich ist, gibt es den Bonus.

Erfolg: Druck -1

HÜRDEN-KARTE

PARTY-ALARM



SITUATION: Jemand bietet dir eine Vape an.

ENTSCHEIDUNG: Würfle 5 oder 6, um zu widerstehen. **SUCCESS**

KONSEQUENZ: Misslingt es, steigt dein Druck um +2.

Inner 88%

HÜRDEN-KARTE

ELTERN-STRESS



SITUATION: Zu Hause gibt es Streit.

ENTSCHEIDUNG: Würfle: 1-3 du rauchst (+2 Druck), 4-6 du gehst joggen (-1 Druck).

KONSEQUENZ: Treffe die Konsequenz sofort.

HÜRDEN-KARTE

KLAUSUR-DRUCK



SITUATION: Vor einer wichtigen Arbeit bist du extrem nervös.

ENTSCHEIDUNG: Würfle 1-3 Panikreaktion (+1 Druck), 4-6 Atempause (-1 Druck).

KONSEQUENZ: Die Entscheidung gilt sofort für dein Druck-Konto.

HÜRDEN-KARTE

HALTESTELLEN-GRUPPE



SITUATION: An der Haltestelle raucht die Gruppe neben dir.

ENTSCHEIDUNG: Würfle 5-6: Du bleibst standhaft. Sonst folgst du der Gruppe.

KONSEQUENZ: Standhaft: Druck -1, sonst Druck +2.

HÜRDEN-KARTE

SPORTPAUSE-VAPE



SITUATION: In der Pause nach dem Training wird dir eine Vape hingehalten.

ENTSCHEIDUNG: Entscheide: Nein sagen (Mutprobe) oder mitmachen.

KONSEQUENZ: Nein sagen: Druck -1, mitmachen: Druck +2.

HÜRDEN-KARTE

SOCIAL-MEDIA-CHALLENGE



SITUATION: Ein Trendvideo zeigt Rauchen als cool.

ENTSCHEIDUNG: Würfle: 1-2 du glaubst den Hype, 3-6 du checkst Fakten.

KONSEQUENZ: Hype: Druck +1, Faktencheck: Druck -1.

HÜRDEN-KARTE

ALLEIN IN DER PAUSE

SITUATION: Du fühlst dich ausgeschlossen und allein.

ENTSCHEIDUNG:

<p>Würfle 1-3 Rückzug (+1 Druck)</p>	<p>4-6 aktiv Freunde suchen (-1 Druck)</p>
--	--

KONSEQUENZ: übernimm die gewürfelte Folge direkt.

HÜRDEN-KARTE

ÄLTERE VORBILDER

SITUATION: ältere Jugendliche sagen: Ein Zug schadet nicht.

ENTSCHEIDUNG:

- Würfle 5-6: Du widersprichst klar.
- 1-4: Du gibst nach.

KONSEQUENZ: Widerspruch: Druck -1, Nachgeben: Druck +2.

HÜRDEN-KARTE

KIOSK-MOMENT

SITUATION: Vor dem Kiosk bieten Freunde an, zusammen Zigaretten zu holen.

ENTSCHEIDUNG: Entscheide: Thema wechseln oder mitgehen.

KONSEQUENZ: Thema wechseln: Druck -1, mitgehen: Druck +2.

HÜRDEN-KARTE

HEIMWEG AM ABEND

SITUATION: Auf dem Heimweg wirst du zu einer Rauchrunde gerufen.

ENTSCHEIDUNG: Würfle 1-3 du bleibst dort, 4-6 du gehst weiter.

KONSEQUENZ:

<p>bleiben: Druck +1</p>	<p>weitergehen: Druck -1</p>
--------------------------	------------------------------

HÜRDEN-KARTE

GRUPPENCHAT-DRUCK

SITUATION: Im Chat wirst du für dein Nein ausgelacht.

ENTSCHEIDUNG: Würfle 5-6: Du antwortest ruhig und klar.

KONSEQUENZ: Klare Antwort: Druck -1, sonst Druck +1.

HÜRDEN-KARTE

STREIT MIT FREUND

SITUATION: Nach einem Streit willst du nur abschalten.

ENTSCHEIDUNG: Würfle: 1-3 impulsiv handeln (+2 Druck), 4-6 reden/spazieren (-1 Druck).

KONSEQUENZ: Folge dem Ergebnis ohne Wiederholung.

HÜRDEN-KARTE

NACHMITTAGS-LANGWEILE

SITUATION:
Dir ist langweilig, jemand schlägt Rauchen als Zeitvertreib vor.

ENTSCHEIDUNG:
Entscheide: Aktivität wechseln oder ausprobieren.

KONSEQUENZ:
Aktivität wechseln: Druck -1
ausprobieren: Druck +2

HÜRDEN-KARTE

FRUST NACH NOTE

SITUATION: Eine schlechte Note zieht dich runter.

ENTSCHEIDUNG:
Würfle 1-3 du gibst auf (+1 Druck), 4-6 du holst Hilfe (-1 Druck).

KONSEQUENZ:
Trage den Effekt direkt ein.

HÜRDEN-KARTE

NUR MAL PROBIEREN

SITUATION:
Du hörst: Komm, nur ein Zug zum Testen.

ENTSCHEIDUNG:
Würfle 5-6: Du bleibst bei deinem Nein.

KONSEQUENZ:
Nein: Druck -1, sonst Druck +2.

HÜRDEN-KARTE

SHISHA-EINLADUNG

SITUATION:
Jemand sagt: Shisha ist viel harmloser.

ENTSCHEIDUNG:
Entscheide: Fakten nennen oder mitziehen.

KONSEQUENZ:
Fakten nennen: Druck -1, mitziehen: Druck +2.

HÜRDEN-KARTE

DOPPELSTRESS-TAG

SITUATION:
Schule stressig, zuhause stressig, Energie null.

ENTSCHEIDUNG:
Würfle 1-2 Eskalation (+2 Druck), 3-6 Pause + Plan (-1 Druck).

KONSEQUENZ:
Der Wurf entscheidet deinen nächsten Zug.

HÜRDEN-KARTE

IDOL RAUCHT

SITUATION: Dein Lieblingsstar postet ein Raucherfoto.

ENTSCHEIDUNG:
Würfle 5-6: Du bleibst kritisch.
1-4: Du idealisierst es.

KONSEQUENZ:
Kritisch: Druck -1
idealisieren: Druck +1

HÜRDEN-KARTE

WARTZEIT BAHNHOF

SITUATION: Lange Wartezeit, Freunde rauchen und drängen dich mitzumachen.

ENTSCHEIDUNG: Entscheide: Mit Musik ablenken oder mitmachen.

Ablenken: Druck -1.

mitmachen: Druck +2.

KONSEQUENZ: Ablenken: Druck -1, mitmachen: Druck +2.

HÜRDEN-KARTE

FINALE RAUCHRUNDE

SITUATION: In der heißen Phase bildet sich ein enger Raucherkreis.

ENTSCHEIDUNG: Würfle 6 für direkten Widerstand, sonst brauchst du Teamhilfe.

KONSEQUENZ: Direkter Widerstand: Druck -2, ohne Teamhilfe: Druck +2.

BOSS-KARTE

BOSS: HEISSE PHASE

SITUATION: Mehrere Freunde rauchen gleichzeitig bei einer Party.

TEAM-AUFGABE: Ihr schafft es nur gemeinsam: 2 Spieler opfern je 1 Druck.

ERGEBNIS: Bei Erfolg bleibt die Gruppe stabil, bei Misserfolg +2 Druck für alle.

BOSS-KARTE

BOSS: KONZERTDRUCK

SITUATION: Im Konzert wird Rauchen als Mutprobe gefeiert.

TEAM-AUFGABE: Mindestens 3 Spieler müssen je eine gesunde Alternative nennen.

ERGEBNIS: Schafft ihr es, alle -1 Druck. Sonst alle +2 Druck.

BOSS-KARTE

BOSS: NACHTFINALE

SITUATION: Kurz vor dem Ziel geraten alle unter maximalen Gruppendruck.

TEAM-AUFGABE: Jeder sagt einen klaren Neinsatz. Ein Spieler moderiert.

ERGEBNIS: Wenn alle mitmachen: Team stabilisiert sich. Sonst Zone-Neustart.