



Trainerin Anne Romrod erklärt die Gefahren von E-Zigaretten.

»Ich bleib lieber rauchfrei!«

Kinder und Jugendliche in Deutschland rauchen wieder mehr – darunter auch Kinder mit angeborenen Herzerkrankungen. Diesem alarmierenden Trend will die Charité in Berlin mit dem neuen, von der Deutschen Herzstiftung geförderten Rauchpräventionsprojekt „nachvorn“ entgegenwirken. *herzblatt* zu Besuch bei einem Workshop.

Berlin-Friedrichshain an einem Morgen im Frühling 2024, kurz vor acht Uhr. Gruppen von Kindern sind auf dem Weg in die Jane-Goodall-Grundschule, unweit vom Szenekiez rund um die Rigaer Straße. Die Mädchen und Jungen verteilen sich auf die Klassenzimmer, der Unterrichtstag beginnt. „Hey, zieh doch auch mal an der Zigarette, die schmeckt voll lecker!“, fordert ein 12-jähriges Mädchen ihre Banknachbarin auf. Sie entgegnet ihr selbstbewusst und bestimmt: „Nein, danke! Wenn du sterben willst, dann viel Spaß dabei! Ich bleib lieber rauchfrei!“ Eine junge Frau, die Medizinstudentin Lea-Sophie Bonde, wendet sich den beiden Schülerinnen zu und lobt: „Sehr schön, das habt ihr toll gemacht!“

Willkommen bei den „Löwen“, einer lebhaften sechsten Grundschulklasse. Denn in Berlin gehen die Grundschulen bis zur Sechsten. Heute nehmen die Löwen nicht an einer üblichen Unterrichtsstunde teil, sondern an dem Workshop eines neuen Programms zur Rauchprävention. Es heißt „nachvorn“ und wird von der Charité – Universitätsmedizin Berlin veranstaltet. Lea-Sophie Bonde ist eine der beiden Trainerinnen des Programms. Gemeinsam mit Anne Romrod, einer Psychologiestudentin, will sie die Klasse dazu moti-

Heute nehmen die Löwen nicht an einer üblichen Unterrichtsstunde teil, sondern an dem Workshop eines neuen Programms zur Rauchprävention.

vieren, gar nicht erst mit dem Rauchen zu beginnen. Sätze wie „Nee, wer raucht, kriegt Mundgeruch. Ich bleib lieber rauchfrei!“ oder „Nein, danke, ich rauche nicht, denn ich will ja noch Luft kriegen und Fußball spielen!“ werden in der nächsten Viertelstunde in allen Variationen durchgespielt und geübt. Das Ziel: Jedes Kind soll seine persönliche, schnell abrufbare „Nein“-Botschaft finden. Klassenlehrerin Anke Fuhrhop freut sich, dass ihre Schülerinnen und Schüler so interessiert bei der Sache sind: „Sich auf diese Weise mit dem Thema Rauchen zu beschäftigen, ist für alle spannend.“



Kommunikationsübung: Nein sagen zur schädlichen Verlockung



Watteexperiment: Die Trainerinnen Anne Romrod und Lea-Sophie Bonde (rechts) demonstrieren, wie viel Schadstoffe in die Lunge wandern.

Wie dringend notwendig ein solches Präventionsprojekt ist, zeigen alarmierende Zahlen. Laut einer aktuellen wissenschaftlichen Befragung greifen in Deutschland immer mehr Kinder und Jugendliche zu Zigaretten.

Mit neuem Konzept erreichen

Das neue Präventionsangebot besteht aus drei Teilen: einem Kernworkshop, einer Auffrischung und einer Trainingseinheit für Lebenskompetenz. Die Workshops berücksichtigen, dass es bei Mädchen und Jungen unterschiedliche Gründe für das Rauchen gibt: Für Jungen ist wichtig, cool zu sein und dazuzugehören; Mädchen hingegen rauchen, wenn sie Probleme haben und gestresst sind. Das war das Ergebnis einer ersten Schülerbefragung, die von der Psychologin Ger-

traud Stadler im Jahr 2023 vorgenommen worden ist. Die Professorin für geschlechtersensible Präventionsforschung an der Charité hat mit ihrem interdisziplinären Team das Projekt „nachvorn“ entwickelt (siehe auch Interview auf Seite 14).

Wie dringend notwendig ein solches Präventionsprojekt ist, zeigen alarmierende Zahlen. Laut einer aktuellen wissenschaftlichen Befragung zum Rauchverhalten (DEBRA-Studie) greifen in Deutschland immer mehr Kinder und Jugendliche zu Zigaretten. Seit 2021 hat sich der Anteil der rauchenden 14- bis 17-Jährigen fast verdoppelt. „Rund jedes vierte Schulkind hat bereits Erfahrungen mit E-Zigaretten gemacht“, erklärt Lea-Sophie Bonde. An manchen Schulen sei das Rauchen bereits in der fünften Klasse weit verbreitet.

Das ist der Grund, warum sich das Projekt „nachvorn“ auf die Grundschule konzentriert, die in Berlin bis zur sechsten Klasse geht. „Wir wollen den Kindern frühzeitig vermitteln, wie es gelingen kann, das zu tun, was für ihre Gesundheit wichtig und richtig ist – und nicht das, was andere von ihnen wollen oder was ihnen

die Werbung schmackhaft machen möchte“, erläutert die Psychologin Marina Hinßen das Konzept. Der Gruppendruck sei in dieser Altersstufe ein problematisches Thema, unterstreicht die Leiterin der Rauchpräventionsteams. „Wir wollen mit unserer Studie auch herausfinden, ob sich dieser Druck in den Klassen, die wir regelmäßig besuchen, nicht so stark aufbaut.“

„Rauchfrei ist cool!“ Dieser Satz fällt an diesem Tag in der Jane-Goodall-Schule sehr häufig. Das ist Absicht: Es geht um Optimismus, um individuelle Stärken, um Selbstbestimmung und Eigenverantwortung – und vor allem um die Gesundheit. Die Kinder sollen erkennen, wie viel Lebensqualität sie gewinnen, wenn sie rauchfrei bleiben. „Rauchen ist bekanntlich der größte Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, begründet Professor Volkmar Falk, Ärztlicher Direktor des Deutschen Herzzentrums der Charité und Schirmherr von „nachvorn“.

Experimente und Promis motivieren

Zurück ins Klassenzimmer der Löwen: Das Smartboard zeigt Illustrationen und Infografiken mit den Soforteffekten des Rauchens: Reizhusten, Luftnot, häufige Erkältungen. „Stimmt“, murmelt zustimmend eine Schülerin in der hintersten Reihe. „Mein Onkel raucht, der hustet oft.“ Weitere Bilder demonstrieren, wie frisch die Haut eines Nichtraucherers im Vergleich zu der eines Rauchers aussieht. Im Expertenspiel, einer Art Wissensshow, diskutieren die Teamleiterinnen mit den Kindern medizinische Fakten: Menschen, die rauchen, sind körperlich dauerhaft weniger leistungsfähig, Atmung und Herzleistung werden negativ beeinflusst. „Wenn man raucht, landen mehr als 4800 Giftstoffe in unserem Körper, und unser Herz pumpt dieses Gift auch noch in die kleinste Ecke des Organismus“, schildert es Lea-Sophie Bonde. Das sei bei Vapes, elektronischen Einwegzigaretten, und Shishas nicht anders als bei den üblichen Zigaretten. „Krass!“, lautet der Kommentar eines Schülers.

Viele Berliner Grundschulkindern seien schon einmal mit Vapes in Berührung gekommen, sagt Bonde. Manche sogar schon in der zweiten Klasse. Denn Vapes sind verführerisch. Anders als Tabakstengel sind die elektrischen Zigaretten schön bunt, sie riechen lecker und schmecken süß. Die aromatisierten Vapes werden als Süßigkeit wahrgenommen: wie Gummibärchen oder Schokokekse, die ein bisschen dampfen! Frei nach dem Trugschluss: Ein Ding, das dampft und

»Wenn man raucht, landen mehr als 4800 Giftstoffe in unserem Körper, und unser Herz pumpt dieses Gift auch noch in die kleinste Ecke des Organismus.«

duftet, kann nicht schaden. Das Gegenteil ist der Fall: Vapes können so viel Nikotin wie 20 Zigaretten enthalten, hinzu kommen Feinstaub und Metalle, eine schnelle Abhängigkeit ist vorprogrammiert. All das wird den Kindern vom Projektteam theoretisch übermittelt – und praktisch demonstriert.

Auf dem Lehrerpult steht ein Glaskolben mit einem Bällchen weißer Watte. „Kommt jetzt bitte alle nach vorn, wir wollen gemeinsam eine Zigarette anzünden“, fordert Anne Romrod die Kinder auf. Ein Feuerzeug zündelt, die Zigarette brennt. Der Rauch der Zigarette gelangt via Schlauch in den Glaskolben. „Igit, ist das eklig“, ruft ein Mädchen und deutet auf die Watte, die sich immer mehr von gelb zu braun verfärbt. Deutlicher kann man kaum zeigen, wie sich



Schädlich: Zigarettenqualm im Glaskolben



Sind neugierig und beteiligen sich: Schüler der Berliner Jane-Goodall-Grundschule

»Schon die ersten Vorgespräche zum Projekt ‚nachvorn‘ hatten gezeigt, dass es bei den Jüngsten eine auffallende Begeisterung für das Dampfen von E-Zigaretten gibt.«

Schadstoffe beim Qualmen in der Lunge ansammeln.

Lea-Sophie Bonde und Anne Romrod wollen nicht mit dem Prinzip Angst arbeiten, sondern mit dem Prinzip Lebensqualität. Hierfür konnten die Forschenden prominente Vorbilder gewinnen. Unter den rauchfreien Helden sind die Kajak-Sportlerinnen Lena Röhlings und Pauline Jagsch, der Schauspieler Ludwig Brix vom berühmten Berliner GRIPS Theater, die Olympia-Seglerin Anna Markfort und die YouTuberin und Influencerin Alicia Joe.

Die rauchfreien Rollenvorbilder vermitteln in Videobotschaften, dass man auch ohne Rauchen „cool“ sein kann. Sie fordern die Kinder beispielsweise dazu

auf, Selfies mit Lolli statt mit Fluppe zu machen. „In der Auffrischungssitzung dürfen sie dann mit ihren Fotos ein eigenes Werbeposter herstellen“, erläutert Teamleiterin Marina Hinßen.

Der dritte Teil der Workshopreihe gilt dem „Lebenskompetenztraining“. Mithilfe eines Videos erlernen die Kinder etwa entspannende Atemübungen, die sie überall machen können, im Schulbus, während der Pause, zu Hause am Schreibtisch. Das ist nur eine der Strategien, die erfahrbar machen sollen, wie sich Probleme lösen lassen und wie man mit schlechten Stimmungen besser umgehen kann – selbstwirksam, ohne zur Kippe zu greifen.

Rauchfrei erwachsen werden

Schon die ersten Vorgespräche zum Projekt „nachvorn“ hatten gezeigt, dass es bei den Jüngsten eine auffallende Begeisterung für das „Vapen“ gibt, das Dampfen von E-Zigaretten. Die bunten Einwegzigaretten sind relativ erschwinglich, und man kann das batteriebe-

triebene Dampfgerät wie ein Schmuckstück um den Hals tragen. An diesem Vormittag beeindruckt eine Zahl die Schülerinnen und Schüler der Jane-Goodall-Grundschule besonders: Raucher und Vaper müssen für ihre Sucht sehr viel Geld ausgeben. „Da kommen schnell bis zu 3 000 Euro pro Jahr zusammen“, sagt Anne Romrod. Wer gar nicht erst mit dem Rauchen anfangen, könne eine Menge Geld sparen und für andere schöne Dinge ausgeben.

Viele rauchende Kinder und Jugendliche kommen nach Angaben des Berliner Robert Koch-Instituts aus einem Umfeld mit niedrigem Bildungsstand und geringem Familieneinkommen. Vor allem diese Gruppe will das Programm „nachvorn“ erreichen. Bis Mitte 2025 sollen die Workshops in mehr als 26 Schulen in Berliner Bezirken mit hoher soziostruktureller Belastung stattfinden und dort rund 1 500 Kinder erreichen. „nachvorn“ will die Mädchen und Jungen dazu ermutigen, dem allgegenwärtigen Rauchen zu widerstehen – und nach vorn zu schauen: in eine gesunde, rauchfreie Zukunft.

Martina Hinz



Zum Vertiefen:

„Nichtraucher werden – aber wie?“, Sonderdruck SD 07 der Herzstiftung
Zu bestellen unter **Telefon 069 955128-400**,
E-Mail: bestellung@herzstiftung.de oder
www.herzstiftung.de/bestellen

HERZKINDER SIND BESONDERS GEFÄHRDET

Wir bemerken, dass E-Zigaretten oder Vapes im Alltag immer leichter zugänglich und zielgruppennah angeboten werden. Ganz bewusst sollen Kinder für einen scheinbar harmlosen Genuss interessiert werden. Bei uns in Salzgitter zum Beispiel steht an einer Bushaltestelle direkt vor einer Grund- und Hauptschule seit kurzer Zeit ein Automat, in dem bunt designte Energydrinks gezogen werden können, aber auch viele bunte Kapseln für Vapes in verlockenden Geschmacksrichtungen. Man kann Kapseln mit süßlichen Geschmäckern finden und mit Nikotin und ohne. Bemerkenswert ist, dass darüber hinaus auch Kapseln mit Cannabisanteil im Angebot sind. Nikotin und Cannabis machen süchtig und das in Cannabis enthaltene THC wirkt obendrauf noch psychedelisch. Das bedeutet, das Angebot ist in mehrfacher Hinsicht gefährlich: Es schmeckt süß, es macht abhängig und es dröhnt zu. Die Verlockung funktioniert ähnlich wie bei Alcopops, bei denen Alkohol als Mischgetränk in einer süßen Form verpackt als weniger schädlich wahrgenommen wird.

Anders als bei reinen Zigarettenautomaten verlangen diese Vape- und Energydrink-Automaten beim Kauf nicht einmal einen Personalausweis. Es gibt also im Grunde keinen Schutz für jüngere Kinder. Der Einstieg in die Sucht ist völlig unkompliziert. Vor diesem Hintergrund sind Kinder mit angeborenem Herzfehler natürlich in besonderer Weise gefährdet. Die akute Gefahr besteht für die Lunge, doch Lunge und Herz spielen ja bekanntlich zusammen. Wenn der Einstieg in die Zigarettensucht so leicht möglich ist, dann sind infolge auch der Erwerb der koronaren Herzkrankheit und die Schädigung der Gefäße im späteren Leben nicht mehr weit. Und das ist eine Erkrankung, die für Patienten mit Herzfehler und dessen Auswirkungen dann noch obendrauf käme. Hier müssen wir also im Gespräch mit den betroffenen Kindern und ihren Familien in besonderer Weise ein Bewusstsein für diese gefährlichen Angebote schaffen.



Dr. med. Jens Bahlmann

ist niedergelassener Kinderkardiologe und Sprecher der Arbeitsgemeinschaft Erwachsene mit angeborenem Herzfehler (EMAH) in der Deutschen Gesellschaft für Pädiatrische Kardiologie und Angeborene Herzfehler e.V. (DGPK).

Kontakt: dr.jens.bahlmann@t-online.de

Aufgezeichnet und bearbeitet von mh.