

# Die Schülerzeitung der Schule im Allertal



Mattis und Eric 7ra

Weihnachten in Russland 🇷🇺, Dubai, Schweden 🇸🇪



### Wann ?

Man feiert  
Weihnachten  
am 7. Jannuar

## Essen am Russischen Weihnachten

Beim russisch-orthodoxen Weihnachtsfest gibt es vor allem Kutja: ein süßer Brei aus Getreide, Mohn und Honig als erstes Gericht, gefolgt von traditionellen Festbäckereien wie gebackenem Fisch, Gans oder Ente, sowie verschiedenen Teigtaschen wie Pelmeni oder Mantel. Traditionell gibt es zwölf Gerichte am Heiligen Abend, die mit dem Ende des Fastens serviert werden.

Russland



### Wann ?

Donnerstag,  
25. Dezember  
2025



Essen:

In Dubai kann man an Wellnessferien aus einer Vielzahl von Gerichten wählen, von traditionellen arabischen Speisen wie Shawarma bis hin zu feinen westlichen Menüs, die in Hotels und Restaurants angeboten werden. Viele Restaurants und Hotels bieten spezielle Wellnessangebote und Menüs an. Aufgrund der internationalen Ausrichtung der Stadt gibt es eine sehr breite kulinarische Auswahl.

Dubai



## Essen

An Weinläschen gibt es in Schenken eine traditionelle  
Büffet-Tafel, die sogenannte Judentafel, die eine Vielzahl von  
gerösteten und gebratenen Fleischstücken, Schinken, Leberke-  
sen, Fleischbällchen, Würstchen, Lachs, Viereckchen, Hain-  
Viereckchen, Rote Bete Salate und dem Kartoffelsalat  
Jammene Frische umfasst. Als Nachkaffee im Restaurant  
Übergangszeit nach Jiddis, das es auch als offener Beistand  
Dien in a Mahal gibt, noch bekannt. An Weinläschen gibt es  
in Schenken eine traditionelle Büffet-Tafel, die sogenannte  
Judentafel, die eine Vielzahl von Gerichten aus  
gerösteten und gebratenen Fleischstücken, Fleischbäll-  
chen, gebratenen Leberke, Lachs, Viereckchen, Hain-  
Viereckchen und dem Kartoffelsalat Jammene Frische um-  
fasst. Als Nachkaffee im Restaurant Übergangszeit  
nach Jiddis, das es auch als offener Beistand (Bep in a Mahal) gibt.

### Wann ?

Donnerstag,  
25. Dezember  
2025



Schweden

Quellen: Kinderweltreise.de, Kindersache.de, Dubai.de



**Der  
Weihnachtsmann  
droppt  
vorbei**



Oh Weihnacht Oh Weihnacht  
die Lichter leuchten hell,  
Schnee schneit schnell.  
Alles so schön geschmückt wie jedes Jahr,  
jetzt fehlt nur noch der Weihnachtsmann,  
doch der ist bald da.  
Das Essen steht bereit,  
doch die Vorfreude auf die Geschenke steigt.  
Nun ist es soweit,  
die Bescherung ist im Gang und die Kinder freuen sich  
noch lang.

Jetzt sind wir all vom Weihnachtszauber beschneit,  
dass lässt uns freuen auf die nächste Weihnachtszeit.  
Es ist vorbei, so sagt der Weihnachtsmann goodbye.

selbst geschriebenes Gedicht  
von Ciara und Laura, 10Rd



# Interview mit Frau Sinagowitz

von Lisandro und Maxi, 7Rb

## Haben Sie Kinder?

Ja, zwei Töchter. 🧒🧒❤️❤️

## Sind Sie verheiratet?

Ja. ❤️

## Haben Sie Haustiere?

Ja, zwei Hunde: Pekka, ein schwarzer Mischling und Spike, ein heller Mischling. 🐕🐕❤️❤️  
Außerdem haben wir leider nur noch ein Kaninchen. Anfangs waren es acht. Falls jemand ein „einsames“ Kaninchen aufnehmen würde, würde sich unser Osterhäuschen sicher freuen 🐰

## Wo wohnen Sie?

In Eicklingen.

## Wie alt sind Sie?

27 🎂 - für immer 🎂

## Welche Musik hören Sie?

Rockmusik, Heavy Metal und Punkrock. 🎸🎸🎸

## Welches Hobbys haben Sie?

Lesen, Sport, mit den Hunden rausgehen und Freunde und Familie treffen

## Was waren in der Schule früher Ihre Lieblingsfächer?

Politik, Englisch, Bio und Chemie.

## Welche Fächer unterrichten Sie am liebsten?

Politik, Geschichte und Deutsch.

## Welche Klasse unterrichten Sie?

Meine Klasse ist die 7Rb. Außerdem unterrichte ich derzeit die 7Ra und die 7Rc in verschiedenen Fächern. 💖

## Haben Sie ein gutes Zitat?

Ja, sogar zwei:

„Ändere die Welt, sie braucht es.“ von Bertholt Brecht.

„Jeder ist ein Genie. Aber wenn du einen Fisch danach beurteilst, ob er auf einen Baum klettern kann, wird er sein ganzes Leben lang glauben, dass er dumm ist. Ziel des Lebens ist es nicht, ein erfolgreicher Mensch zu sein, sondern ein wertvoller.“ von Albert Einstein.



# Schüler grüßen Schüler



Klasse 7Ra:  
Frohe Weihnachten für Herrn Neumann.

Klasse 7Rb:  
Frohe Weihnachten für Frau Sinagowitz.

Ian: grüßt Timofej



Lennox grüßt Frau Sinagowitz.

Merle: grüßt Jayla



Sandrina: grüßt Helen



Leandra: grüßt Darja und Charlotte S.

Helen: Grüßt Sandrina



## Weihnachten



Markt und Straßen stehn verlassen,  
still erleuchtet jedes Haus.  
Sinnend geh ich durch die Gassen,  
alles sieht so festlich aus.

An den Fenstern haben Frauen  
buntes Spielzeug fromm geschmückt,  
tausend Kindlein stehn und schauen,  
sind so wunderstill beglückt.

Und ich wandre aus den Mauern  
bis hinaus ins freie Feld,  
hehres Glänzen, heiliges Schauern!  
Wie so weit und still die Welt!

Sterne hoch die Kreise schlingen,  
aus des Schnees Einsamkeit  
steigt's wie wunderbares Singen -  
oh du gnadenreiche Zeit!

Joseph von Eichendorff

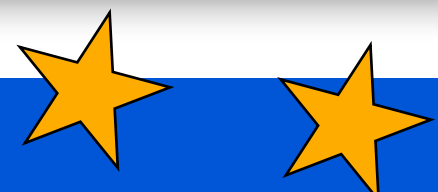


von Jana und Fidan

## Die Großmutter

Nur steht der 24. Dezember vor der Tür, der Boden voll mit weißem Schnee, alle haben sich voll gegessen, die 4 Kerzen auf dem Adventskranz duften herrlich auf dem Tisch. Alle Türchen sind des Adventskalenders geöffnet. Die Familie ist zusammen, der Kamine Wärme den ganzen Raum. Der Weihnachtsfilm ist angeschmissen. Draußen wir an Türen geklingelt und herrliche gesungen. Es ist herrlich Weihnachtszeit in der Luft, die Kinder Lara, Ciara, Hanna und Jana freuen sich schon auf die Geschenke und sitzen mit heißer Schokolade zusammen, herzlich wird gespielt und gesungen ... Doch dann klingelt es an der Tür... mhm wer könnte es wohl sein? Fidan die Großmutter, der Nachbar oder doch der Weihnachtsmann? Lara geht an die Tür, öffnet sie und sieht die Großmutter und dachte oh nein.. wie jedes Jahr kommt sie zu uns, obwohl wir sie nicht eingeladen haben, wir haben sie nicht eingeladen, weil sie mit ihrer miesen Laune unsere ganze Weihnachtsfeier verderbt. Die Großmutter holt etwas aus ihrer Tasche heraus. Die arme Lara, Sie schrie vor Angst und lief denn Flur herunter und sie sieht eine Säge in ihrer Hand. Doch die Tür stand noch offen.... Doch was hatte die Großmutter mit der Säge jetzt vor? Was denkt ihr?...

- A: Für ein Weihnachtsbaum  
B: Für ein Regal  
C: oder für das Weihnachtessen?







## Wie verpackt man Geschenke nachhaltig?

Von Christina, 10Rc

### Vorhandene Behälter wählen:

- Marmeladengläser
- Gürkengläser
- Keksdosen

### Vorhandene Stoffe/Rohstoffe:

- Altpapier (Zeitung, Karton, Kalender)
- Toilettenpapier-/Küchenrollen
- Schachteln -> bunt bemalen oder bekleben
- Packpapier
- Stoffreste
- Stoffbeutel (auch selber nähen aus alter Kleidung/Stoffresten)

### Deko:

- Zweige und Jutebänder statt Plastikschleifen und Glitzer
- Steine, Moos
- Kerzen
- Tannenzapfen
- Salzteiganhänger selbst basteln
- Getrocknete Früchte und Gewürze (Orangen, Nelken, ...)
- Holzanhänger

**Tipp:** Warum nicht mal ein Geschenk, das mit Essen zu tun hat, in ein Geschirrtuch einpacken?

Quellen: Nabu.de, FSC Deutschland, mangobananen.



## Vogelfutter selbst herstellen



Von Mia Sofie Winkel, 10Rc

### Was man benötigt:

- Rindertalg (Bio) oder Pflanzenfett (Kokos)
- Etwas Speiseöl
- Samen und Körner (Sonnenblumenkerne und andere)
- Tassen, Töpfe, Backförmchen, Kokosnussschale, ...
- Löffel, Topf
- Kleine Stöckchen, Bindfaden

### Zubereitung:

- Fett vorsichtig im Topf erwärmen
- Etwas Speiseöl dazugeben
- Samen und Körner untermischen
- Mischung leicht abkühlen lassen
- Meisenknödel formen oder in Förmchen, Tassen etc. geben
- Nach dem Befüllen fest werden lassen

### Tipps zum Füttern:

An Ästen oder Balkongeländern aufhängen. Möglichst außerhalb der Reichweite von Katzen.

Quelle: Nabu.de

## Tipps für ein stressfreies Weihnachten

Von Linus, 10Rc

- ★ Früh anfangen + Perfektion vergessen.
- ★ Aufgaben klar verteilen, damit niemand alles alleine macht.
- ★ Handy weg, Fokus auf Familie.
- ★ Persönliche DIY-Geschenke statt Stress in Geschäften.
- ★ Mach nichts Neues, was dich stresst.
- ★ Gönn dir bewusst einen Moment für dich selbst.



- ★ Kinder wollen Zeit – nicht Perfektion.
- ★ Auch Haustiere mitdenken – entspannter für alle

### ★ Zusammengefasste Super-Tipps

- Fang früh an, aber erwarte nicht, dass alles perfekt wird.
- Verteil Aufgaben – kein Mensch kann alles alleine.
- Handy weg! Qualität statt Quantität.
- Plan nur Dinge, die du schaffst.
- Mach mindestens eine Sache, die DIR persönlich gut tut.
- Denk dran: Zu viel Erwartung = Stress. Locker bleiben!

Quelle: ndr.de

## Künstlicher oder echter Weihnachtsbaum?

### Künstlicher Weihnachtsbaum (Plastikbaum)

#### ✓ Vorteile

- **Wiederverwendbar:** Kann viele Jahre genutzt werden und ist dadurch langfristig oft günstiger.
- **Pflegeleicht:** Kein Gießen, kein Nadeln, keine Schädlingsprobleme.
- **Allergikerfreundlich:** Keine Pollen oder Harze.
- **Flexibel:** Gibt es in vielen Größen, Farben und Formen – perfekt für spezielle Dekoideen.
- **Sofort verfügbar:** Man muss nicht auf Saison oder frische Ware achten.

#### ✗ Nachteile

- **Umweltbelastung bei Herstellung:** Meist aus PVC oder anderen Kunststoffen; energieintensive Produktion.
- **Recycling schwierig:** Kunststoffmisch → schwer zu recyceln, landet oft im Restmüll.
- **Transportemissionen:** Viele kommen aus Asien.
- **Nicht biologisch abbaubar:** Bleibt hunderte Jahre bestehen.
- **Optisch manchmal künstlich:** Je nach Modell wirkt er weniger natürlich.

### Echter Weihnachtsbaum

#### ✓ Vorteile

- **Natürlich & traditionell:** Echter Duft, echtes Gefühl.
- **Biologisch abbaubar:** Kann kompostiert oder abgeholzt werden.
- **Bindet CO<sub>2</sub> während des Wachstums:** Christbaumkulturen absorbieren CO<sub>2</sub> und bieten Lebensraum für Tiere.
- **Meist regionale Herkunft möglich:** Weniger Transportwege, regionale Bauern werden unterstützt.

#### ✗ Nachteile

- **Nadelt mit der Zeit** und braucht etwas Pflege (Wasser, kühler Standort).
- **Kurze Lebensdauer:** Wird nur eine Saison genutzt.
- **Pestizide:** Manche Plantagen verwenden chemische Mittel.
- **Entsorgung notwendig:** Muss nach Weihnachten korrekt entsorgt werden.
- **Preis jedes Jahr:** Bei steigenden Preisen kann das teuer werden.

Quelle: wohllebens-waldakademie.de



Von Moritz, 10Rc







## Weihnachtsgeschenke Ideen

Was macht man, wenn kein Geschenk hat?

Wenn man kein Geschenk hat, kann man sich trotzdem gut behelfen, indem man einfach etwas Selbstgemachtes oder Kreatives gestaltet, denn solche persönlichen Kreationen kommen oft sogar besser an als gekaufte Geschenke.

### Rudolph-Tüten

1. **Kraftpapiertüte** nehmen (braune Papiertüte mit Henkel).
2. **Wackelaugen** aufkleben.
3. **Rote Pompon-Nase** aufkleben – so entsteht Rudolphs Nase.
4. **Rotes Seidenpapier** in die Tüte stecken.
5. **Zuckerstangen** als „Geweih“ an den Henkeln einhängen.
6. Nach Wunsch mit kleinen Geschenken füllen.

Fertig ist eine einfache, süße **Rudolph-Geschenktüte** für Weihnachten. 🌟

### Socken-Schneemann

1. **Socke füllen:** Die Socke bis zum Knöchel mit Reis oder Füllwatte füllen, damit eine runde Form entsteht.
2. **Zubinden:** Oben fest mit einem Gummiband verschließen.
3. **Körper formen:** Ein weiteres Gummiband in der Mitte setzen, um **Kopf und Körper** voneinander abzugrenzen.
4. **Mütze formen:** Den oberen, leeren Teil der Socke nach unten umschlagen – das wird die **Mütze**.
5. **Gesicht machen:** Zwei Stecknadeln/Perlen für die Augen und eine kleine gelbe Perle für die Nase einstecken.
6. **Schal anlegen:** Einen Stoffstreifen oder ein kleines Band um den Hals binden.
7. **Knöpfe aufkleben oder annähen:** Die beiden Knöpfe vorne am Körper befestigen.



von  
Leandra, Darja, Chralotte 7Ra



## Armbänder selber machen

Julien, 10Rc

**Material:**  
etwa 160  
Zentimeter  
Band, eine  
Perle mit  
einer großen  
Öffnung und  
eine Schere



Quelle <https://utopia.de/ratgeber/diy-armband-selber-machen-33733/>

### 1. Armband schneiden

Schneide dein Band in vier etwa 40 Zentimeter lange Teile. Nimm jeweils zwei der Bänder zusammen. Lege jetzt mit zwei deiner Band-Stücke eine Schlaufe. Im Bild siehst du eine Schlaufe aus nur einem Band – so ist es ein bisschen einfacher zu verstehen. Diese Schlaufe bleibt die ganze Zeit so liegen.

### 2. Armbänder vorbereiten

Nimm nun die beiden anderen Bänder – hier dargestellt durch das blaue Band – und lege sie über die Schlaufe unter dem ersten Ende der Schlaufe hindurch und über das zweite Ende hinüber.

### 3. Das Knüpfen vorbereiten

Nimm die Enden deiner beiden Bänder und lege sie unter die Schlaufe.

### 4. Zweite Schlaufe machen

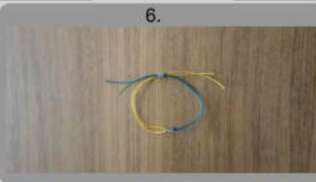
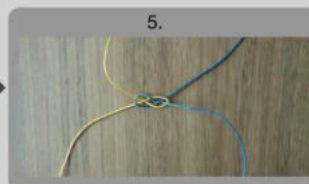
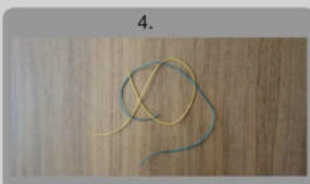
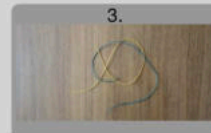
Lege die Enden der zwei Bänder über das eigene andere Ende, sodass eine zweite Schlaufe entsteht. Dann lege sie unter der ersten Schlaufe hindurch. Das ganze sollte jetzt so aussehen:

### 5. Armbänder verknoten

Achte immer darauf das das richtige Band oben liegt. Wenn deine Bänder so liegen wie auf dem Bild, ziehe den Knoten vorsichtig zusammen.

### 6. Armband selber machen

Stecke jetzt die zwei Enden deines Armbands gegenläufig in die Perle. Mache anschließend auf jeder Seite einen Knoten. Wenn die Bänder noch etwas zu lang sind, kannst du sie kürzen. Schon ist dein größenverstellbares DIY-Armband fertig!



## Butterplätzchen Von Emma und Hanna

Quelle: einfach backen

Gesamtzeit 1 Std 35 min  
Zubereitung 35 min  
Backen 10 min  
kühlen 50 min

### Zutaten

Für den Teig:

125g kalte Butter  
200g Weizenmehl (Type 405)  
100g Zucker  
1 Pck. Vanillezucker  
1 Ei (M)

Für den Zuckerguss und Deko:

2 EL Zitronensaft  
6 EL Puderzucker  
verschiedener Zuckerdeko (wenn man möchte)

### Zubereitung

Für den Teig alle Zutaten zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Den Teig 30 min in den Kühlschrank.

Ein Blech mit Backpapier auslegen. Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Arbeitsfläche bereiten: Teig auf der Arbeitsfläche etwa 5 mm dick ausrollen und mit Ziehwaagen Kreis-Ausstechformen ausstechen. Kreise direkt auf das Blech legen. Kreise im vorgeheizten Ofen ca. 7-10 Minuten backen (pro Blech). Vollständig auskühlen lassen.

Für den Zuckerguss Puderzucker und Zitronensaft miteinander verrühren und mit einem Teelöffel auf den Plätzchen verteilen. Abschließend mit buntem Zuckerdeko verzieren. Bis fest werden lassen.



## Lesen ist Kino im Kopf - Der Vorlesewettbewerb 2025

von Elena Bergen

Lesen ist Kino im Kopf – unter diesem Motto beteiligen sich gerade wieder viele Schüler:innen der sechsten Klassen am bundesweiten Vorlesewettbewerb des deutschen Buchhandels ([www.vorlesewettbewerb.de](http://www.vorlesewettbewerb.de)).

An unserer Schule ist das Ermitteln des Schulsiegers eine feierliche Veranstaltung: In der liebevoll weihnachtlich geschmückten Aula Setzte sich in diesem Jahr Lea Otterbach (6Ga) durch. Sie tritt damit als beste Vorleserin 2025 der Schule im Allertal in der nächsten Runde gegen alle Gewinner:innen aus dem Landkreis Celle an.





## Beratungsräume

### Beratungslehrerinnen:

- Frau Bröring: Gebäude D – Raum 24
- Frau Karrasch-Wendi: Gebäude C – Raum 209

### Schulsozialarbeit

- Frau Harding (Sozialpädagogin): Gebäude D – Raum 24
- Frau Weder (Sozialpädagogin): Gebäude D

### Unterstützung im ES-Bereich

- Frau Gerland: Gebäude A – Raum 107

## Unsere Schulsozialarbeit stellt sich vor



## Impressum:

V.i.S.d.P.: Ralf Gaiser (Oberschuldirektor)  
Schulleiter der Schule im Allertal - Oberschule mit  
Gymnasialzweig in Winsen (Aller)  
Meißendorfer Kirchweg 7  
29308 Winsen (Aller)  
Redaktionsleitung: Stephanie Sinagowitz  
Redaktion: WPK Schülerzeitung des  
Schuljahres 2025/2026  
Kontakt: schuelerzeitung@schuleimallertal.de  
Layout: Schülerzeitungsredaktion

## Die Schülerzeitungsredaktion

**Die Schüler:innen:**  
Die Redaktion der Schülerzeitung besteht aus den Schüler:innen des WPK Schülerzeitung in Jahrgang 7 (Realschule) plus Gastkommentatoren. Engagiert und kreativ haben sie die Aller News - Die Schülerzeitung der Schule im Allertal - zur Onlinezeitung weiterentwickelt.

**Die Lehrkräfte:**  
Frau Sinagowitz und Herr Gaiser

**Berechtigte Frage:** Was machen Lehrkräfte bei einer Schülerzeitung?  
**Antwort:** Sie beraten die Schüler:innen laut Schulgesetz, geben Tipps & Tricks sowie Hilfestellungen beim Verfassen der Artikel. Sie kennen sich im Presserecht aus, an das sich die Schülerzeitung halten muss (siehe Impressum links). Ansonsten trinken sie gern Kaffee und freuen sich über das Engagement der Schüler:innen.

## Unter Jugendlichen ein Problem: Das Rauchen

## Wieso schadet das Rauchen

### Wieso schadet es?



Rauchen ist schädlich, weil Tabakrauch über 7.000 Chemikalien enthält, wovon Hunderte giftig und mindestens 70 krebserregend sind (wie Teer, Benzol), die über die Lunge ins Blut gelangen und fast jedes Organ schädigen, zu verengten und verkalkten Blutgefäßen (Arteriosklerose) führen, Herzinfarkte, Schlaganfälle, Lungenkrebs (bis 90% der Fälle) und viele andere Krankheiten verursachen und die Lebenserwartung verkürzen. Nikotin macht zudem stark körperlich und psychisch abhängig, was den Ausstieg erschwert.

#### Hauptschadensmechanismen

- **Krebrisiko:** Direkte Schädigung der Zellen durch Karzinogene, die zu Tumoren in Lunge, Mund, Speiseröhre etc. führen.
- **Herz-Kreislauf:** Gefäßverengung (Arteriosklerose), erhöhter Blutdruck, gesteigerte Blutgerinnung, Sauerstoffmangel im Blut, was zu Herzinfarkt, Schlaganfall und Raucherbein führt.
- **Atemwege:** Teer lagert sich in der Lunge ab, schädigt die Lungenbläschen und führt zu Husten und chronischen Atemwegserkrankungen.
- **Zahngesundheit:** Zahnfleischrückgang, schlechtere Einheilung von Implantaten, Verfärbungen.
- **Sucht:** Nikotin erzeugt schnelle, starke körperliche und psychische Abhängigkeit durch Belohnungseffekte im Gehirn, die Entzugssymptome auslösen.

#### Weitere Folgen

Beinträchtigung von Geruchs- und Geschmackssinn, Negative Auswirkungen auf das Immunsystem, Umweltschäden durch Zigarettenstummel und Mikroplastik.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Rauchen eine der größten vermeidbaren Ursachen für Krankheiten und vorzeitigen Tod ist.

#### Psychische Abhängigkeit

- **Konditionierung:** Das Rauchen wird mit bestimmten Situationen (Kaffee, Stress, Pausen, soziale Anlässe) verknüpft, was automatisch das Verlangen auslöst.
- **Assoziationen:** Das Gehirn assoziiert die Handbewegung und das Ritual des Rauchens mit den "guten" Gefühlen, auch wenn diese nur die Linderung von Entzugssymptomen sind.

#### Zusätzliche Faktoren

- **Verstärker:** Der Tabakrauch enthält weitere Stoffe, die die Wirkung des Nikotins verstärken.
- **Jugend:** Bei Jugendlichen reagiert das Belohnungssystem sensibler auf Nikotin, was die Suchtentwicklung beschleunigen kann.

Zusammenfassend ist es ein Zusammenspiel von körperlicher Gewohnung, psychischer Konditionierung und der Manipulation des natürlichen Belohnungssystems, das Rauchen so süchtig macht.

Jugend: Bei Jugendlichen reagiert das Belohnungssystem sensibler auf Nikotin, was die Suchtentwicklung beschleunigen kann.

Zusammenfassend ist es ein Zusammenspiel von körperlicher Gewohnung, psychischer Konditionierung und der Manipulation des natürlichen Belohnungssystems, das Rauchen so süchtig macht.

## Welche Folgen?

#### Herz-Kreislauf-System:

- **Gefäßschäden:** Teer und andere Chemikalien verengen und schädigen Blutgefäße (Arteriosklerose), was zu Bluthochdruck und Durchblutungsstörungen führt.
- **Erhöhtes Risiko:** Herzinfarkt, Schlaganfall, Thrombosen und das sogenannte "Raucherbein" (periphere arterielle Verschlusskrankheit).
- **Sauerstoffmangel:** Kohlenmonoxid bindet sich an roten Blutzellen, wodurch weniger Sauerstoff transportiert wird, was Herz und Gehirn belastet.

#### Atemwege & Lunge:

- **Chronische Krankheiten:** COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung), Asthma, chronischer Husten.
- **Infektionsanfälligkeit:** Erhöhtes Risiko für Lungenerkrankungen und Grippe.
- **Zerstörung des Lungengewebes:** Narbenbildung durch die ständige Reizung.

#### Krebrisiko:

- **Vieljährige Krebsarten:** Lungen-, Mundhöhlen-, Rachen-, Speiseröhren-, Blasen-, Bauchspeicheldrüsen-, Nieren- und Leberkrebs sind häufige Folgen.

#### Zähne & Mundraum:

- **Mundgeruch und Flecken:** Verfärbungen auf Zähnen und Zahnfleisch.
- **Zahnfleischerkrankungen:** Erhöhtes Risiko für Parodontitis.

#### Weitere Folgen:

- **Haut:** Vorzeitige Hautalterung und Faltenbildung.
- **Augen:** Grauer Star (Katarakt).
- **Immunsystem:** Schwächung, wodurch man anfälliger für Krankheiten wird.
- **Fortpflanzung:** Erektionsstörungen, Unfruchtbarkeit, Komplikationen in der Schwangerschaft (Früh- und Fehlgeburten).
- **Stoffwechsel:** Risiko für Typ-2-Diabetes steigt.

### Quellen:

Deutsches Krebsforschungszentrum  
<https://www.dkfz.de>

