



## Hier kannst du ein paar Beispiele nachlesen:...

**Rauchen.** Jeder weiß, dass Zigaretten, Pfeifen und Zigarren für diejenigen, die sie rauchen, schlecht sind. Aber wusstest du, dass der Rauch den anderen Menschen im Raum auch schaden kann? Wenn du den Rauch anderer Personen einatmest, kann es vorkommen, dass du husten musst und Schwierigkeiten beim Atmen empfindest.



### **Dunst und Feuchtigkeit.**

Wenn die Luft oder die Wände zu nass sind, kann ekliger Schimmel wachsen, der in deine Lunge geraten kann und dich krank macht.

**Radon.** Radon ist ein Gas, das aus der Erde kommt, und sich in Häusern sammeln kann. In einigen Teilen Europas kommt dieses Gas häufig vor und kann sehr krank machen.

**Chemikalien.** Zuhause verwenden wir viele Chemikalien – zum Putzen, zum Dekorieren, Schmücken, Verzieren, oder auch, um Keime abzutöten. Einige dieser Chemikalien können Dämpfe abgeben, die unserer Lunge schaden.

**Haustiere.** Haustiere sind etwas Tolles, und wir lieben sie. Aber für manche Menschen leider nicht. Die Haare und Hautteilchen, die Tiere verlieren, gelangen nämlich in unsere Lunge, und machen manchen Menschen das Atmen schwer.

**Heizen und Kochen.** Wie schön ist es doch, wenn es warm und gemütlich ist. Manchmal ist aber die Art, wie wir heizen, nicht gut für unsere Gesundheit. Feuer kann kleine Rußteilchen abgeben, die dich zum Husten bringen können. Und denke daran, die Fenster zu öffnen wenn gekocht wird. Ein Dunstabzug ist auch gut. Sie können die schädlichen Dämpfe beseitigen.



**Betten.** In unseren Betten und Teppichen leben kleine Tierchen, sie heißen Hausstaubmilben. Und manche Menschen reagieren sehr empfindlich auf den Kot, den sie auf den Betten und Teppichen zurücklassen.. Sie sind gegen Hausstaubmilben allergisch und müssen keuchen..

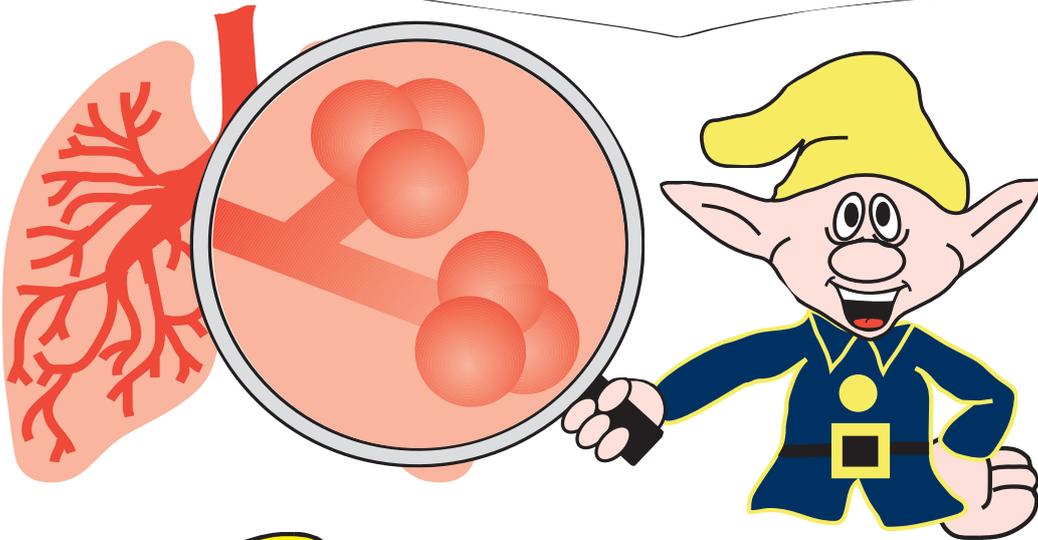
**Gebäude.** Manchmal kann das Material, mit dem Häuser gebaut werden, schädlich sein. Vor allem, wenn es freigesetzt wird. Das geschieht, wenn es beim Sanieren entfernt wird. Asbest wurde früher in vielen Gebäuden verwendet und kann die Lunge schädigen, wenn er eingeatmet wird..

Manchmal lässt es sich nur schwer sagen, ob die Innenluft verschmutzt ist, weil man die Verschmutzung nicht immer sofort sieht und die Krankheit erst später feststellen kann, wenn man erwachsen wird. Du kannst aber auf einige Anzeichen achten: Wenn du irgendwo Schimmel siehst oder es eklig riecht, dann ist die Luft vielleicht nicht sehr sauber. Gibt es einen Ort, an dem du das Gefühl hast, dass du nicht richtig atmen kannst? Wenn es in der Nase juckt und im Hals kratzt oder dass du sogar husten musst? Wenn ja, dann könnte dort etwas die Luft verschmutzen. Vielleicht bist du auf etwas in diesem Bereich allergisch.

Mit unserer Lunge atmen wir. Sie ist sehr wichtig, und wir müssen gut auf sie aufpassen. Sie enthält eine Menge kleine Röhrrchen, das sind die Atemwege, die sich wie Bäume in deiner Brust verzweigen. Verschmutzte Luft kann beim Einatmen unsere Lunge schädigen.

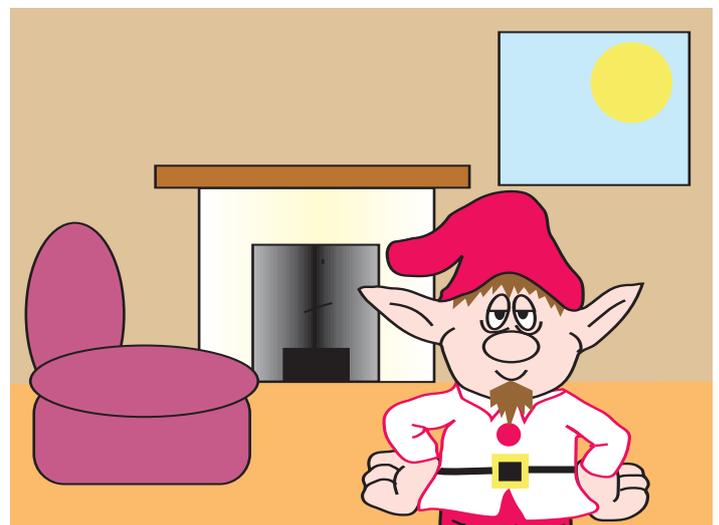
Vor allem wenn die Lunge sich noch im Wachstum befindet, ist verschmutzte Luft eine große Belastung für die Lunge. Aber auch bei Asthma-Erkrankungen.

Hier ist ein Bild einer Lunge.  
 Sie besteht aus Millionen kleiner Bausteine, den Zellen. Man kann sie nur mit einem speziellen Gerät – Mikroskop genannt – sehen. Diese Zellen kleben zusammen und bilden viele kleine Röhrrchen und Luftbläschen. Verschmutzung kann deiner Lunge in unterschiedlicher Weise schaden. Manchmal erholt sich diese schnell, aber manchmal ist der Schaden größer.



- Teilchen können in die Lunge gelangen und sie schädigen. Die Luftwege können aber auch anschwellen und dadurch das Atmen erschweren.
- Einige Arten der Verschmutzung, zum Beispiel Zigarettenrauch, können die Zellen in der Lunge beschädigen.

Das ist mein Freund Alf.  
 Bevor ich ihm von der Lunge und von Luftverschmutzung erzählt habe, war die Luft in seinem Haus sehr ungesund! Jetzt hat er sechs Dinge verändert und fühlt sich viel wohler. Findest du sie?



Lösung: Alf hat die Fenster geöffnet, sein dreckiges Feuer ausgemacht, aufgehört zu rauchen, den Schimmel und Dunst an den Wänden entfernt und diesen unangenehm riechenden Luftreiner weggeholt. Und den Hund sieht man nicht mehr. Aber keine Sorge, dem geht es bestens! Er darf nur nicht mehr auf die Polstermöbel.

## Wie reinigt man die Raumluft?



Wir können viel tun, damit die Raumluft sauber wird. Du kannst deine Eltern bitten, dir zu helfen. Vielleicht hast du auch noch andere Ideen, wie du selbst dafür sorgen kannst, dass die Raumluft gut ist.

Nicht in Räumen rauchen! Ich bin mir sicher, dass du nicht rauchst, aber vielleicht tun es manche Erwachsene, die du kennst. Wenn sie wüssten, dass es dir schadet, würden sie vielleicht draußen rauchen.

Öffne jeden Tag die Fenster. Manchmal ist es zu kalt oder die Luft draußen ist dunstig und qualmig. Es ist aber wichtig, zwischendurch frische Luft hereinzulassen, sie wechselt sich dann aus und die abgestandene Luft wird dann aus der Wohnung weggeblasen. Wenn du an Heuschnupfen leidest, kann es sein, dass du nicht allzu oft lüften willst, weil dadurch Pollen in den Raum gelangen können.

Gibt es bei dir zuhause oder in deiner Schule Rauchmelder oder andere Schadstoffmelder? Du könntest jemanden fragen, ob diese kürzlich überprüft wurden.

Versuche herauszufinden, ob euer Kamin, euer Dunstabzug oder eure Zentralheizung vor kurzem gereinigt oder überprüft wurde. Wenn diese nicht gepflegt werden, können sie die Innenluft verschmutzen.

Bitte jemanden, mein Informationsblatt für Erwachsene zu lesen. Ihr findet es auf meiner Website unter [www.de.european-lung-foundation.org/](http://www.de.european-lung-foundation.org/). Oder vielleicht möchtet ihr auch folgende Websites besuchen: [ec.europa.eu/environment/youth/index\\_de.html](http://ec.europa.eu/environment/youth/index_de.html) oder [ecoagents.eea.europa.eu](http://ecoagents.eea.europa.eu)