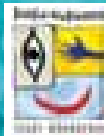


Was du über Rauchen  
vielleicht noch nicht  
wusstest.

# krass



**Idee:**

Präventive Kinder- und Jugendhilfe,  
Suchtprävention im Amt für Kinder, Jugendliche und Familien  
im Jugendamt Stadt Nürnberg  
[www.suchtpraevention.nuernberg.de](http://www.suchtpraevention.nuernberg.de)

**Quellen:**

Textübernahme aus den rauchfrei-Jugendbroschüren  
„Let's talk about smoking“, „Stop Smoking – Girls“,  
„Stop Smoking – Boys“ und „Vorsicht – Wasserpfeife!“  
mit freundlicher Genehmigung der Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung im Rahmen der rauchfrei-Kampagne.

Textübernahme aus dem Begleitheft zur Ausstellung  
„Wir brauchen nicht Rauchen“  
der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e. V.

Textübernahme aus der CD-ROM „Be Smart – Don't Start“  
2010/2011, IFT Nord

„SCHON MAL WAS VON  
NEBELSAUFEN GEHÖRT?“



## DIE GESCHICHTE

Schon mindestens 500 Jahre vor Christus war Tabak bei den Ureinwohnern Amerikas als Droge bekannt. Mayas und Indianer rauchten Tabak zur Kontaktaufnahme mit den Göttern – am bekanntesten ist wohl die legendäre Friedenspfeife.

Nach der Entdeckung Amerikas durch Kolumbus gelangte der Tabak erstmals nach Europa, wo er sich schnell ausbreitete. Den Europäern war das Einatmen von Rauch neu, sie nannten es zunächst „Rauchtrinken“ oder „Nebelsaufen“.

Im 18. Jahrhundert war Tabak bereits in weiten Teilen der Welt bekannt. Seit Anfang des 20. Jahrhunderts, vor allem während des Ersten und Zweiten Weltkriegs, stieg der Zigarettenkonsum enorm an.

### Nicotiana tabacum

Die Tabakpflanze ist ein Nachtschattengewächs. Es existieren über 60 Arten ihrer Gattung und sie wird in 80 Ländern angebaut. Je nach Anbauzone entwickelt die Pflanze ein spezifisches Aroma.

### Ernte

Zur Ernte werden teilweise Maschinen eingesetzt. In armen Ländern verdienen Bauern und Kinder ihren Lebensunterhalt mit Anbau und Ernte der Tabakpflanzen.

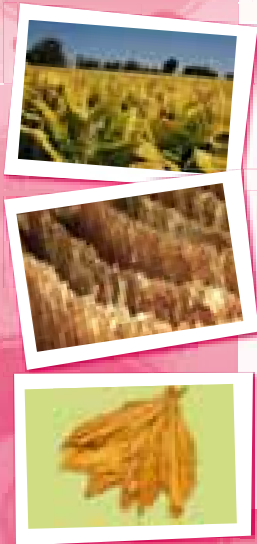
Und so funktioniert es: Die Blätter werden von der Pflanze entfernt und an der Luft getrocknet. Danach werden sie zerkleinert und in Holzfässern gelagert.

### Die Zigarette

Für die Herstellung einer Zigarette sind verschiedene Tabaksorten nötig, die dann gemischt werden. Außerdem wird eine Vielzahl von Fremdstoffen wie Glycerin, Kakao und Aromastoffen hinzugefügt – auch um den Rauch „besser verträglich“ zu machen. Er kann dadurch tiefer eingeatmet werden.

### Verkauf

Aufkauf und Transport werden von einigen wenigen multinationalen Handelsunternehmen bestimmt. Daneben existiert ein blühender Schwarzmarkt.



Rauchtrinken

Nicotiana  
tabacum

**„WAR DIR KLAR, DASS  
RAUCHEN DEN TROPENWALD  
IN GEFAHR BRINGT?“**



## RAUCHEN GEFÄHRDET DEN TROPENWALD

### Was hat der Tabakanbau mit Abholzung zu tun?

Für den Tabakanbau wird Wald gerodet – vor allem aus den folgenden Gründen:

- Die Tabakpflanze braucht viele Nährstoffe. Deshalb suchen die Tabakbauern immer wieder neue Anbauflächen mit „neuen“, fruchtbaren Böden. Dafür wird auch oft Wald gerodet.
- Die geernteten Tabakblätter müssen trocknen. Meistens wird der Tabak in Scheunen aufgehängt, die geheizt werden. Diese Heizung erfolgt oft über Öfen, in denen Holz verbrannt wird. Also benötigen die Tabakbauern Brennholz für die Trocknung.
- Für den Bau der Trockenscheunen wird Holz benutzt, z. B. Baumstämme für Balken oder Reisig für die Dächer.
- Bei der Herstellung von Zigaretten und Zigarettschachteln braucht man Papier – und dazu braucht man Holz.

### Wie viel Holz wird verbraucht?

- Für die Trocknung einer Tonne Tabak braucht man im Durchschnitt 20 m<sup>3</sup> Holz. Umgerechnet braucht man für den Tabak einer Schachtel Zigaretten 2,4 kg Holz. **Ein Durchschnittsraucher verbraucht damit alle drei Monate einen Tropenbaum.**
- Jedes Jahr werden ungefähr 200.000 ha Wald für den Tabakanbau abgeholzt. 1 ha sind 10.000 m<sup>2</sup> (100 m x 100 m). Dies entspricht einer Fläche von ungefähr 280.000 Fußballfeldern.
- 93 % der Abholzung für den Tabakanbau passiert in Entwicklungsländern.

### Was sind die Folgen der Abholzung?

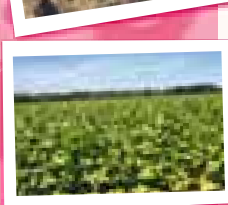
- Viele Tiere verlieren ihren Lebensraum.
- Es kommt zu vermehrter Bodenerosion und Ausbreitung von Wüsten.
- Die „grüne Lunge“ der Erde schrumpft, d.h. es kann weniger Sauerstoff produziert werden.

### Tabak kann man nicht essen

Weltweit wird inzwischen 90 % des Tabaks in sogenannten Entwicklungs- und Schwellenländern angebaut. Gerade in den ärmeren Ländern werden also landwirtschaftliche Nutzflächen durch den Tabakanbau blockiert und es werden entsprechend weniger Nahrungsmittel angebaut.

Tabakpflanzen sind sehr anspruchsvoll und ziehen viele Nährstoffe aus dem Boden. Viel mehr, als andere Pflanzen benötigen, die man auch noch essen kann. Es gibt nur zwei Pflanzen, die noch mehr Nährstoffe verbrauchen.

Wenn der Boden vom Tabakanbau ausgezehrt ist, kann man entweder weniger anspruchsvolle Pflanzen anbauen oder man sucht neue Anbauflächen. Dafür wird oft Wald abgeholzt.



**Abholzung  
Vernichtung von  
Lebensraum**



„BIST DU GEGEN  
KINDERARBEIT?“

## RAUCHEN FÖRDERT DIE KINDERARBEIT!

### Warum gibt es Kinderarbeit?

Der Anbau von Tabakpflanzen ist sehr aufwendig. Er wird zu großen Anteilen in Handarbeit erledigt, sodass man viele Arbeitskräfte benötigt.

Sehr viel Tabak wird in Entwicklungsländern angebaut. Die Bauern sind dort arm und können sich keine Angestellten leisten. Daher muss oft die ganze Familie bei der Arbeit mithelfen – auch die Kinder.

Zwei Beispiele aus Ländern, in denen viel Tabak angebaut wird:

- In Brasilien stammen 90 % der Leute, die im Tabakanbau arbeiten, aus der Familie der Tabakbauern. Die restlichen 10 % sind Nachbarn oder Erntehelfer.
- In Tansania sind Kinder die größte Gruppe der Erntehelfer.



### Was sind die Folgen von Kinderarbeit?

Wenn Kinder arbeiten müssen, dann können sie nicht das tun, was für Kinder normal ist. Zum Beispiel spielen, lesen, mit Freunden zusammen sein, Sport machen ...

Oft können sie auch nicht zur Schule gehen. Oder die Schule leidet unter der Arbeit, wenn die Kinder nachmittags und abends arbeiten müssen. Oder Jugendliche brechen die Schule ab, um ganztags arbeiten zu können. Ohne Schule und Ausbildung sind die Chancen schlecht, dass die Jugendlichen einen guten Arbeitsplatz finden. Die Gefahr, dass die Jugendlichen später auch in Armut leben, ist hoch.



Außerdem ist die Arbeit im Tabakanbau sehr hart und anstrengend für den Körper. Sie ist auch gefährlich für die Gesundheit. Es gibt Vergiftungen durch die Schädlingsbekämpfungsmittel und die Tabakpflanze, wofür besonders Kinder anfällig sind.

### Die Grüne Tabakkrankheit

#### Was ist die Grüne Tabakkrankheit?

Bei dieser Krankheit bekommt man Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Bauchkrämpfe, Blutdruckstörungen und Erbrechen. Sie dauert ein bis drei Tage. Man kann an ihr nicht sterben. Aber wenn man sie häufiger hat, steigt vermutlich die Gefahr für Krebs und Herzkrankheiten.

#### Wie bekommt man die Grüne Tabakkrankheit?

Diese Krankheit bekommt man, wenn die Haut in Berührung mit nassen grünen Tabakpflanzen kommt. Es handelt sich um eine Art Nikotinvergiftung. Besonders anfällig sind Kinder und Jugendliche.

Viele Tabakbauern bekommen die Grüne Tabakkrankheit. Genaue Zahlen gibt es nicht. Man schätzt aber, dass etwa 20–25 % der Leute, die bei der Ernte helfen, die Krankheit bekommen.

#### Wie kann man sich vor der Grünen Tabakkrankheit schützen?

Man muss die Haut vor dem Kontakt mit nassen Tabakpflanzen schützen. Das geht z.B. mit wasserundurchlässiger Kleidung und wasserundurchlässigen Handschuhen. Auch regelmäßiger Kleidungswechsel oder Duschen wäre gut.

#### Warum gibt es die Grüne Tabakkrankheit trotzdem noch so oft?

Sehr viel Tabak wird in Entwicklungsländern angebaut, z.B. in Afrika. Dort ist es oft heiß. Wasserundurchlässige Kleidung und Handschuhe sind daher viel zu warm.

Außerdem sind die Bauern und Erntehelfer oft sehr arm. Sie können sich die Schutzkleidung oder die anderen Schutzmaßnahmen gar nicht leisten.

Armut

Tabak

Kinderarbeit  
Nikotinvergiftung



„WAS GLAUBST DU, WIE VIEL  
CHEMIE IST IN EINER ZIGARETTE?“



## VIEL RAUCH, VIEL CHEMIE

Mit jeder Zigarette geht eine volle Packung Chemie in Rauch auf. Genauer gesagt über 4000 chemische Stoffe, die im Tabakrauch enthalten sind. Von denen sind rund 200 nachgewiesen giftig und circa 70 krebserregend. Und nur 3 davon stehen auf der Zigarettenpackung.

### Nikotin

ist der Hauptwirkstoff im Zigarettenrauch und gleichzeitig eines der stärksten bekannten Gifte. Bereits eine 60-Milligramm-Dosis ist für einen Erwachsenen tödlich. Bei Kleinkindern reicht eine verschluckte Zigarette.

Durch sein hohes Suchtpotenzial macht Nikotin sehr schnell abhängig. Schon nach dem ersten Zug an der Zigarette belastet es deinen Körper: Herzschlag und Atmung beschleunigen sich.

### Teer/Kondensat

ist ein zähflüssiges schwarzbraunes Kohlenwasserstoffgemisch, das auf die Straße gehört und nicht in die Lunge. Teer entsteht als Rückstand bei Verbrennungsprozessen wie dem Rauchen. Wer täglich eine Packung Zigaretten raucht, kippt in einem Jahr etwa eine Tasse Teer in seine Lunge. Der Teer verklebt dort und in den Atemwegen die reinigenden Flimmerhärchen.

### Kohlenmonoxid (CO)

ist eine sehr giftige Gasverbindung, die man eigentlich mit Autoabgasen in Verbindung bringt. Aber es entsteht auch beim Verbrennen von Tabak und kann durch keinen Filter zurückgehalten werden. Im Körper hemmt Kohlenmonoxid die Sauerstoffzufuhr zu den inneren Organen. Blutdruck und Pulsfrequenz von Rauchern erhöhen sich deshalb.

### Schon mal Reinigungsmittel getrunken?

Wie wäre es mit einem hübschen Cocktail aus Mottengift, Lösungsmittel und Batterie-Innereien? Was alles noch so in Zigarettenrauch steckt und wo diese Stoffe normalerweise zu finden sind? Wir sagen nur – Überraschung!



Ammoniak:	in Putzmitteln
Anilin:	Bestandteil von Farbstoffen
Aromatische Amine:	in der Farbstoffproduktion
Arsen, Blausäure:	in Rattengift
Benzol:	bei der Verdampfung von Benzin
Benzo(a)pyren:	im Rauch von Öfen
Blei, Cadmium, Nickel:	in Batterien
Formaldehyd:	Desinfektionsmittel
Hydrazin:	Raketentreibstoff
Kohlenmonoxid und -dioxid:	im Rauch von Verbrennungsanlagen
Naphthalin:	im Mottengift
Nitrobenzol, Nitropyren:	Abgase von Dieselmotoren
Nitromethan:	Motortreibstoff
N-Nitrosamine:	in Kühlschmierstoffen, Ölen, Gummi
Phenole, Methylphenole (Teersäuren):	im Teer
Polonium 210:	radioaktives Element, $\alpha$ -Strahler
Teer:	in Straßenbelägen
1,3 Butadien:	Grundstoff von Autoreifen

Alle diese Stoffe (außer Ammoniak) sind krebserregend. Mit zugesetztem Ammoniak lässt sich der Aufnahmewert des Nikotins im Körper erhöhen. Dadurch geht es schneller in den Blutkreislauf und die Suchtwirkung der Zigarette verstärkt sich.

Teer / Kondensat  
Kohlenmonoxid



„KENNST DU DIE  
10 GUTEN GRÜNDE, ES  
BLEIBEN ZU LASSEN?“

## 10 GUTE GRÜNDE, ES BLEIBEN ZU LASSEN

1. **Dein Körper reagiert sofort** auf jede Zigarette. Der Pulsschlag beschleunigt sich, die Atmung wird flacher und der Kreislauf schwächer. Also purer Stress! Das Gefühl der Entspannung, das Raucher oft empfinden, beruht nur auf den nachlassenden Entzugssymptomen nach den ersten Zügen an der Zigarette.
2. Beim Rauchen **schadest du deinem Körper** mehr als ein Erwachsener, weil der Körper von Heranwachsenden einfach anfälliger ist. Die Folgen sind extrem hohe Pulsraten, Konditionsprobleme beim Sport und schnelle Kurzatmigkeit bei Belastungen. Da geht dir schon beim Wandertag die Puste aus.
3. Nikotin macht **sehr schnell abhängig**. Je jünger du bist, umso früher setzt die Sucht ein. Schon nach wenigen Wochen können die täglichen Zigaretten zum Muss werden – auch auf Kosten deines Geldbeutels.
4. Raucher haben oft auch **Probleme beim Sex**: Mädchen bekommen möglicherweise erst gar nicht die Pille verschrieben, weil durch die Kombination von Zigarette und Pille gefährliche Blutgerinnsel im Körper entstehen können. Und Jungs haben Schwierigkeiten mit ihrer Männlichkeit, da der Zigarettenkonsum die feinen Blutgefäße schädigt, die für die Durchblutung des Penis sorgen. Das kann zu Erektionsstörungen führen.
5. Rauchen macht **auch einsam**. Raucherküsse sind einfach eklig. Aber du riechst nicht nur aus dem Mund. Auch Kleidung und Haare muffeln nach dem kalten Rauch. Der eigene Geruchs- und Geschmackssinn wird vom Rauchen beeinträchtigt.
6. Zigaretten machen **nicht schlanker**. Studien belegen, dass es keinen Zusammenhang zwischen Rauchen und Abnehmen gibt. Wenn du aufhörst, besteht allerdings die Gefahr, dass du zunimmst. Fehlende Zigaretten werden oft in den ersten Wochen durch Süßigkeiten ersetzt. Eine Gewichtszunahme kann man aber vermeiden, indem man bewusst auf die Ernährung achtet und Sport treibt.
7. Sogenannte **leichtere Zigaretten sind nicht weniger schädlich** als normale Zigaretten. Bei den leichten Zigaretten sind die Nikotin-, Teer- und Kohlenmonoxidwerte zwar niedriger, aber dafür zieht man oft fester daran und inhaliert den Rauch tiefer. Außerdem stecken in diesen angeblichen Leichtgewichten die gleichen krebserregenden Stoffe wie in den stärkeren Zigaretten.
8. Raucher erkennt man an **gelben Zähnen** und **schlechter Haut**. Denn ihre Haut wird weniger durchblutet. So bekommt sie eher Falten und altert früher. Frankenstein lässt grüßen.
9. Jeder **zweite langjährige Raucher stirbt** an seiner Sucht. In Deutschland sind das mehr als 300 Menschen täglich und circa 140.000 im Jahr – eine ganze Großstadt.
10. Jeder Raucher schädigt nicht nur sich selbst, sondern auch andere. Deine Freunde rauchen bei jeder Zigarette **unfreiwillig passiv** mit. Damit erhöht sich auch deren Krebsrisiko.

sehr schnell abhängig  
macht einsam

„**RAUCHENDE NICHTRAUCHER**  
– **GIBT ES DAS?**“



Krebs

## IST PASSIVRAUCHEN GEFÄHRLICH?

Leider ja, und das nicht zu knapp. Überall, wo Raucher ihrer Sucht nachgehen, raucht die Umgebung ungewollt – also passiv – mit. Ob sie will oder nicht. So werden schlecht gelüftete Innenräume, in denen geraucht wird, zu gefährlichen Nichtraucher-Fallen.

**Passivrauchen ist nicht nur einfach gesundheits-schädigend, sondern eindeutig krebserregend.**

Woher das kommt? Weil die Tabakgifte im Nebenstrom des Zigarettenrauchs zum Teil in wesentlich höherer Konzentration vorliegen als im Hauptstrom, den der Raucher einatmet. Die Folgen für Passivraucher sind echt hart und kommen fast einer Körperverletzung gleich:

Es fängt mit Reizungen der Schleimhäute in Augen, Nase und Hals, Kopfschmerzen, Husten, Übelkeit usw. an und hört mit einem höheren Risiko für Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf.

### Hast du Geschwister?

- Gerade Kinder sind durch Passivrauchen besonders betroffen. Sie werden insgesamt krankheitsanfälliger und leiden öfter an Erkrankungen der Atemwege und der Lunge, beispielsweise Asthma oder Bronchitis.
- Eine amerikanische Untersuchung belegt zudem, dass das Mitrauchen auch die geistige Entwicklung von Kindern schädigen kann. Unter anderem gehen die Leistungen im Schreiben, Rechnen und logischen Denken feststellbar zurück. Ist das noch fair? Die Weltgesundheitsorganisation WHO spricht deshalb auch von einer „echten und nachhaltigen Bedrohung durch das Passivrauchen gerade für Kinder“.

### Hey! Kippe aus oder raus!

Wenn dir irgendwo der Qualm zu dicht wird, hilft nur: Was sagen! Tabakrauch enthält mehr als 4.000 chemische Substanzen, von denen Hunderte giftig sind, darunter Arsen, Blei, Kohlenmonoxid.

Jede Zigarette schadet – auch beim Passivrauchen!



Kopfschmerzen?

Asthma

Leistungssabbau  
passivrauch

## „KENNST DU DIE TYPISCHE RAUCHER-KARRIERE?“



### DIE TYPISCHE RAUCHER-KARRIERE

Schnell dabei und ganz schwer wieder raus.

#### Der Einstieg: Mal probieren

Die erste Zigarette ist häufig ein Experiment und macht noch keinen zum Raucher. Als Gründe für „die Erste(n)“ werden genannt:

- Ich war einfach neugierig.
- Ich will cool wirken, besonders beim anderen Geschlecht.
- Ich will zu den Großen dazugehören.
- Ich will Freunden imponieren, die auch rauchen.
- Ich will den Eltern/den Erwachsenen zeigen: Ich kann's auch.
- Ich will den Wilden spielen.
- usw.

Vom tollen Geschmack spricht komischerweise kaum jemand. Und den Rest kann man auch ohne Zigarette haben: indem man neugierig auf das Leben ist, seinen eigenen Stil entwickelt und sich eine coole Clique sucht.

#### Die Gewöhnung: Mehr, mehr ...

Wer nicht nach wenigen Kippen aufhört, wird fast unvermeidbar zum echten Raucher. Das geht schneller, als man denkt: Schon drei, vier Wochen genügen. Der Griff zur Zigarette wird beinahe unmerklich zur Gewohnheit. Immer eine mehr, und noch eine ... Das Nikotin beginnt zu wirken. Du hörst dich plötzlich öfter fragen: „Hast du mal 'ne Zigarette?“ Oder du fängst selbst an, dir welche zu kaufen. Schließlich geht es keinen Tag mehr ohne.

#### Die Abhängigkeit: Jetzt haben sie dich

Du brauchst das Nikotin und die Zigarettenindustrie beliefert dich. Es fällt schwer, mal auf eine Zigarette zu verzichten. Bei längeren Rauchpausen stellen sich die ersten Entzugserscheinungen ein, wie Unruhe, Konzentrationsprobleme in der Schule sowie schlechte Laune und unruhiger Schlaf. Du merkst jetzt, dass es gar nicht so einfach ist, wieder aufzuhören oder nur dann zu rauchen, wenn man will.

Heftige Suchtanzeichen: die erste Zigarette bereits vor dem Frühstück, mehr als 10 Kippen pro Tag sowie mehrere gescheiterte Aufhörversuche.



schlecht  
Unruhe  
Entzugserscheinungen  
Konzentrationsprobleme





**„DU WILLST MIT DEM  
RAUCHEN AUFHÖREN?“**

## DAS RAUCHEN AUFHÖREN?

Die richtige Entscheidung zu treffen ist oft nicht leicht. Das erfordert Mut und einen starken Willen. Zum Thema Rauchen hast du auf jeden Fall die richtige Entscheidung getroffen: Du wählst die Unabhängigkeit und willst deinen eigenen Weg gehen.

### Schlusspunkt-Methode

Du willst zu einem bestimmten Zeitpunkt völlig mit dem Rauchen aufhören. Das hört sich schwer an. Tatsache ist aber: Das ist die mit Abstand erfolgreichste Art, mit der Zigarette Schluss zu machen.

#### Deine Vorbereitung:

- Stopp-Tag festlegen
- Lege den Tag fest, an dem du dir sagen wirst: „Heute rauche ich meine letzte Zigarette“. Es ist günstig, einen Zeitpunkt in den nächsten 3 bis 10 Tagen auszuwählen, an dem du keinen besonderen Stress erwartest.
- Wichtig ist, dass du vor deinem endgültigen Ausstieg noch einmal genau beobachtest, bei welchen Gelegenheiten du rauchst. Überleg dir deshalb selbst noch ein paar Möglichkeiten, wie du deine Risikosituationen am besten bewältigen kannst.

#### Nachdem du deine letzte Zigarette geraucht hast, solltest du möglichst bald einige Dinge erledigen, die dir das Aufhören erleichtern:

- Reizkontrolle: Achte darauf, dass du alle Gegenstände aus deiner unmittelbaren Umgebung entfernst, die dich zum Rauchen verleiten: Zigaretten, Tabak, Feuerzeug usw.
- Benachrichtige deinen besten Freund/deine beste Freundin: Erzähle zuerst deinem besten Freund von deinem Plan. Wenn er Nichtraucher ist, bitte ihn um Unterstützung. Wenn er noch raucht, biete ihm an mitzumachen. Aber lass dich von deinem Vorhaben nicht abhalten.
- Deine Clique: Deine Freunde sollten bald wissen, dass du nicht mehr rauchst. Den Rauchern wird das vielleicht nicht gefallen. Die meisten wollen selbst aufhören, trauen sich das aber noch nicht zu. Einige werden dich bewundern, weil du deine eigene Meinung hast und sie durchsetzt.
- Bekanntmachung: Erzähle möglichst vielen Leuten, dass du mit dem Rauchen aufhörst. Du wirst eine Menge Unterstützung bekommen, und du machst es dir gleichzeitig schwerer, wieder anzufangen.

### Dein Körper erholt sich!

Auch wenn du dich in den ersten Tagen nicht immer gut fühlen solltest: Schon kurze Zeit nach der letzten Zigarette beginnt sich der Körper zu erholen und nach wenigen rauchfreien Tagen gibt es positive gesundheitliche Signale:

Nach 20 Minuten	Herzschlagfrequenz und Körpertemperatur normalisieren sich auf die Werte eines Nichtrauchers.
Nach 8 Stunden	Der Kohlenmonoxidgehalt im Blut sinkt wieder auf das normale Niveau und es ist wieder mehr Sauerstoff im Blut.
Nach 48 Stunden	Der Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich.
Ab 2 Wochen	Der Blutkreislauf stabilisiert sich und die Lungenfunktion nimmt um bis zu 30 % zu.

**Herzschlagfrequenz  
mehr Sauerstoff im Blut  
Lungenfunktion**



**„TIPPS UND TRICKS,  
DIE ES DIR LEICHTER  
MACHEN“**



## TIPPS & TRICKS

Ein paar Tipps und Tricks, die es dir leichter machen, standhaft zu bleiben:

### Schreib es auf!

Denk immer wieder an deine wichtigsten Gründe für den Ausstieg. Trag sie immer bei dir und hol sie hervor, wenn du merkst, dass du schwach wirst.

### Verzichte auf die nächste!

Stell dir nicht die vielen Zigaretten vor, auf die du jetzt und in Zukunft verzichtest. Es ist nur eine einzige: die nächste.

### Such dir neue Action!

Überleg dir neue Aktivitäten für den Alltag. Konzentrier dich auf deine Hobbys und Interessen oder probier neue Sportarten aus.

### Sag Nein!

Stell dir vor, es bietet dir jemand eine Zigarette an. Wie kannst du das Angebot ablehnen? Überleg dir selbst ein paar Antworten und spiel sie mit einem Freund durch.

### Gönn dir was!

Egal ob du viel oder wenig rauchst, du bläst eine ganze Menge Geld in die Luft. Spar die Kohle. Da kommt schnell ein hübsches Sümmchen zusammen. Das reicht vielleicht bald für eine größere Anschaffung wie einen Computer oder eine Musikanlage. Oder du erfüllst dir ab und zu einen anderen Extrawunsch.

### Bewahr Ruhe!

Wenn du ein Verlangen nach einer Zigarette verspürst. Keine Panik! Das lässt wieder nach.

Bei akuter Zigarettenlust kannst du auch die 4-A-Methode anwenden:

- Ausweichen: Vermeide Situationen, in denen du bisher immer geraucht hast bzw. in denen du Lust aufs Rauchen bekommst.
- Abhauen: Verlass die Situation.
- Ablenken: Lenk dich ab (Kaugummi kauen, SMS schreiben).
- Aufschieben: Schließ die Augen und atme 5- bis 10-mal tief durch oder hol dir ein Glas Wasser.

Ein Blick auf die Internetseite [www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info) lohnt sich. Dort findest du ein Ausstiegsprogramm, das dich beim Aufhören unterstützt. Außerdem gibt es aktuelle News, interessante Facts und jede Menge mehr. Einfach mal reinschauen!

Wenn du zum Thema „Nichtrauchen“ Rat und Hilfe benötigst, dann ruf die Hotline an unter 01805 - 31 31 31\* oder schreib eine E-Mail an: [rauchfrei@bzga.de](mailto:rauchfrei@bzga.de)

\*(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)



**Verzichte auf  
die nächste!**

„WAS GLAUBST DU, WAS  
IST IN, WAS OUT?“



out

## IN & OUT



### Nichtrauchen ist in

- mehr Geld für andere Dinge (z.B. Kino, Computerspiele, CDs)
- weniger Stress mit Eltern, Lehrern und Freunden
- unabhängig sein: stärker als die Zigarette
- Anerkennung durch Freunde: Ex-Raucher werden meist bewundert und haben ein positives Image.
- gut aussehen und eine gesunde Haut



### Rauchen ist out

- Mundgeruch – nicht jedes Mädchen küsst gerne einen Raucher, nicht jeder Junge küsst gerne eine Raucherin.
- gelbe Finger und Zähne
- stinkende Klamotten
- Gefahr von Krankheiten: Über 70 Stoffe in der Zigarette stehen unter dem Verdacht, krebserregend zu sein.
- Rauchen macht abhängig.
- Unreine Haut: Durch das Rauchen wird die Haut nicht mehr so gut durchblutet, sie wird grau und pickelig.
- Rauchen ist teuer.
- Rauchen verkürzt die Lebenserwartung, jede Zigarette kostet knapp 6 Minuten Leben.
- Rauchen verschlechtert die Kondition und die sportliche Leistungsfähigkeit.
- Wer raucht, nimmt bis zu 15 % weniger Sauerstoff auf und vermindert dadurch seine körperliche Leistungsfähigkeit.



### Rauchen bei Mädchen und Frauen ist mega-out

- Rauchen und die Pille. Wer die Pille nimmt, sollte nicht rauchen. Rauchen in Kombination mit der Pille ist verantwortlich für ein erhöhtes Risiko lebensbedrohlicher Blutgerinnsel (Thrombosen) und Herzerkrankungen.
- Rauchen in der Schwangerschaft steigert das Risiko einer Früh- oder Fehlgeburt. Babys, die zu früh auf die Welt kommen, haben ein erhöhtes Risiko für viele Erkrankungen bis hin zum plötzlichen Kindstod.



### Rauchen bei Jungen und Männern ist mega-out

- Rauchen kann sexuelle Funktionen einschränken. Rauchen kann den Blutfluss in den Genitalien vermindern. Bei längerem Zigarettenkonsum werden möglicherweise die feinen Blutgefäße geschädigt, die für eine Durchblutung der Genitalien sorgen. Dadurch erhöht sich das Risiko von Erektionsstörungen.

Rauchen  
ist out



## „IST DAS RAUCHEN DER WASSERPFEIFE WIRKLICH HARMLOSER?“

### VORSICHT WASSERPFEIFE!

#### Ist das Rauchen der Wasserpfeife wirklich harmloser als das Rauchen von Zigaretten?

**Nein!** Das Rauchen von Wasserpfeifen (Shishas) ist genauso schädlich wie das Rauchen einer Zigarette! Tabakrauch ist ein Giftgemisch – auch der einer Wasserpfeife.

Beim Rauchen gelangen giftige und krebserzeugende Stoffe schnell und tief in die Lunge.

Im Tabakrauch sind Gifte wie tabakspezifische Nitrosamine, Aldehyde und viele andere Verbrennungsprodukte enthalten. Viele dieser Stoffe befinden sich auch im Rauch von Wasserpfeifen.

#### Ist die Wasserpfeife gesundheitsschädlich?

**Ja!** Der Tabak in der Wasserpfeife wird nicht wie bei der Zigarette direkt verbrannt, sondern er wird bei niedrigen Temperaturen verschwelt. Dabei entstehen Gifte wie Acetaldehyd, Acrolein oder Benzol in hohen Konzentrationen.

Beim Verschwelten entstehen aus dem zugesetzten Zucker und Sirup krebserzeugende und schleimhautreizende Stoffe. Auch aus den dem Wasserpfeifentabak zugesetzten Feuchthaltemitteln können bei Erhitzung giftige und krebserzeugende Substanzen entstehen.

Die Verbrennungsprodukte des Tabaks sind äußerst giftig. Die zahlreichen Zusatzstoffe machen ihn noch gefährlicher.

Seit dem 1. September 2007 darfst du in der Öffentlichkeit nicht mehr rauchen, wenn du jünger als 18 Jahre bist – auch keine Wasserpfeife!

#### Können durch das Rauchen von Wasserpfeifen Infektionskrankheiten übertragen werden?

**Ja!** Wasserpfeifen werden häufig von mehreren Personen gleichzeitig benutzt. Am Mundstück der Wasserpfeife bleiben Speichelreste hängen.

Im Speichel können sich Krankheitskeime befinden, die bei der Verwendung von nur einem Mundstück von einem Raucher an den anderen weitergegeben werden.

Shisha-Rauchen kann ansteckende Krankheiten übertragen: Lippenbläschen (Herpes), Gelbsucht (Hepatitis) und die Lungenkrankheit Tuberkulose.

#### Filtert das Wasser die Schadstoffe heraus?

**Nein!** Das Wasser in der Shisha kühlt nur den Qualm, sodass dieser beim Einatmen nicht so im Hals kratzt. Reinigen kann das Wasser den Rauch aber nicht.

Mit dem Rauch von Wasserpfeifen nimmst du zum Teil sogar mehr Gifte auf als mit filterlosen Zigaretten. Dazu gehören auch Schwermetalle wie Chrom, Nickel, Cobalt und Blei.

Schwermetalle sind für den Menschen giftig. Da der menschliche Körper sie nicht abbauen kann, lagern sie sich in Knochen und im Fettgewebe ab – die Giftkonzentration wird erhöht.

#### Macht das Rauchen von Wasserpfeifen süchtig?

**Ja!** Durch das lange Rauchen einer Wasserpfeife nimmst du noch mehr Nikotin auf als beim Rauchen einer Zigarette.

Nikotin macht süchtig. Beim Shisha-Rauchen nimmst du besonders viel Nikotin auf.

Vorsicht: Suchtgefahr!

#### Gelangt beim Shisha-Rauchen Teer in deine Lunge?

**Ja!** Auch wenn auf dem Tabakpäckchen steht „Enthält 0 g Teer“ oder „Enthält 0 % Teer“, bedeutet dies nicht, dass beim Shisha-Rauchen kein Teer in deine Lunge gelangt. Der Teer ist nicht im Tabak, sondern entsteht erst beim Verbrennen des Tabaks!

Beim Shisha-Rauchen gelangt viel Teer in deine Lunge und verklebt dort die lebenswichtigen Lungenbläschen. Dadurch funktioniert deine Lunge schlechter.

Der Teer beim Zigaretten- oder Shisha-Rauchen lagert sich im Lungengewebe ab. Verfärbungen der Lunge können die Folge sein. Man spricht dann von einer Raucherlunge.

#### Gefährdest du beim Shisha-Rauchen auch andere?

**Ja!** Mit dem Rauchen einer Wasserpfeife in einem geschlossenen Raum belastest du auch die Gesundheit anderer.

Beim Shisha-Rauchen werden ebenso wie beim Rauchen von Zigaretten Gifte in die Luft abgegeben. Die Schadstoffe reizen die Atemwege. Dies kann z.B. zu Asthmaanfällen führen. Passivrauchen kann auch Herzkrankheiten und Lungenerkrankungen auslösen.

Weitere Infos zu den Gefahren des Shisha-Rauchens findest du auf der Internetseite:  
[www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info)



# Shisha Rauchen macht süchtig!





„WAHR ODER NICHT  
WAHR, KENNST DU DIE  
ANTWORT?“

## WAHR ODER NICHT WAHR?

Ein Durchschnittsraucher „verbraucht“  
alle 3 Monate einen Tropenbaum.

Rauchen kann bei Männern zu  
Erektionsstörungen führen.

Wer täglich eine Packung Zigaretten  
raucht, kippt in einem Jahr etwa eine  
Tasse Teer in seine Lunge.

Zwischen Rauchen und  
Kinderarbeit besteht kein  
Zusammenhang.

Sogenannte leichtere Zigaretten  
sind weniger schädlich als normale  
Zigaretten.

Jede Zigarette kostet knapp  
6 Minuten Leben.

In Deutschland sterben circa  
100 Menschen täglich an den  
Folgen des Rauchens.

Shisha-Rauchen macht süchtig.

Passivrauchen kann bei Kindern die geistige Entwicklung schädigen.

Das Wasser in einer Shisha  
(Wasserpfeife) filtert die  
Schadstoffe heraus.

Beim Shisha-Rauchen gelangt  
kein Teer in die Lunge.

Zigarettenrauchen macht schlanker.

Beim Passivrauchen erhöht sich  
das Krebsrisiko nicht.

Nach der letzten Zigarette  
dauert es 3 Monate, bis  
Geruchs- und Geschmackssinn  
anfangen, sich zu regenerieren.

Die Lösungen findest du auf den Tafeln der Ausstellung.