

rauch *frei!*

RAUCHFREI DURCHS LEBEN



Rauchfrei leicht(er) gemacht



Warum soll ich das lesen?	01
Die Versuchung ist groß ...	02
Viel Rauch, viel Chemie	04
Schon mal Reinigungsmittel getrunken	06
Die Tricks der Tabakfirmen	07
Die Mogelpackung: Zigaretten mit niedrigem Teer- und Nikotingehalt	07
Viele gute Gründe, rauchfrei zu sein	08
Rauchende Nichtraucher – gibt's das?	11
Die typische Raucher-Karriere: schnell dabei und ganz schwer wieder raus	12
Die Abhängigkeit: Jetzt haben sie dich	13
Ich mach Schluss	14
Rauchfrei per Mausclick Das Programm für deinen Ausstieg	15
Impressum	17



WARUM

SOLL ICH DAS LESEN

Zum Rauchen hat jeder seine eigene Meinung. Für manche gehört die Zigarette einfach dazu. Andere finden die viele Qualmerei ganz schrecklich. Und wieder andere sind froh, dass sie mit dem Rauchen aufgehört haben.

Diese Broschüre haben wir gemacht, damit du beim Thema Rauchen Bescheid weißt. Egal ob du rauchst, aufgehört hast zu rauchen oder nie geraucht hast.



Raucherinnen und Raucher erfahren z.B., welche Stoffe in jeder Zigarette stecken und wie sie wirken.

Ex-Raucherinnen und Ex-Raucher erfahren, warum es sich lohnt, stark zu bleiben und wie sie andere zum Aufhören ermutigen können.

Nichtraucherinnen und Nichtraucher erhalten viele Infos dazu, warum Nichtrauchen auch künftig der bessere Weg ist.

Diese Broschüre ist nur der Anfang. Im Internet kannst du alles ausführlicher nachlesen und selbst aktiv werden. Unter www.rauch-frei.info erwarten dich aktuelle News, interessante Facts und jede Menge mehr. Einfach mal reinschauen.

Ich will frei sein!



Du rauchst und möchtest davon loskommen? Tipps dazu findest du in einer speziellen Broschüre, die wir dir gerne kostenlos zuschicken. Auch den Flyer „Vorsicht Wasserpfeife!“ kannst du kostenlos bekommen. Einfach über die Internetseite www.rauch-frei.info bestellen.



Die Versuchung ist groß...

Keiner von uns lebt im leeren Raum. Unterschiedlichste Angebote stürmen ständig von allen Seiten auf dich ein. Auch Zigaretten begegnen dir ständig. Es kommt darauf an, wie du ihnen begegnest. Denn bei jeder Versuchung gilt: **Du bist stark genug, ihr zu widerstehen!**

Die Zigarette begegnet dir ...

**bei Eltern und anderen
Erwachsenen, die rauchen.**

So kannst du der Zigarette begegnen ...

An vielen Erwachsenen kannst du beobachten, wie schwer es ist, mit dem Rauchen wieder aufzuhören. Ebenso kannst du bei vielen von ihnen Anzeichen schnelleren Alterns erkennen. Um dir deine Freiheit und Jugend zu erhalten, ist Nichtrauchen die erwachsene Entscheidung!

**bei Gleichaltrigen, die
rauchen und dir vielleicht
schon mal eine Zigarette
angeboten haben.**

Du kannst frei entscheiden, ob du mit dem Rauchen anfangen möchtest oder nicht. Wie mit allem, was Gleichaltrige aus deiner Umgebung so machen: Wahre Freundinnen und Freunde werden deine Entscheidung akzeptieren.

**bei älteren Jugendlichen
oder Geschwistern, die
rauchen.**

Erwachsener und älter zu wirken ist schon toll. Bestimmt guckst du dir gerne so was wie Klamotten oder Frisuren von älteren Mitschülern ab. Das ist vollkommen ok. Nur beim Rauchen sollte man einen klaren Kopf behalten.

**in Werbung z.B. auf Plakat-
wänden, in Kinos und in
bestimmten Läden.**

Denk immer daran: Ziel der Werbung ist es, für die Zigarettenindustrie neue Kunden zu gewinnen. Glaub nicht an die verlockenden Versprechungen, beliebter, sexier oder cooler zu werden, bloß weil du mit dem Rauchen anfängst.

**in Filmen oder anderen
Medien.**

Die Zigarettenindustrie bezahlt dafür, dass ihre Produkte in Filmen geraucht werden. Das ist versteckte Schleichwerbung. Durchschau diesen Trick und frag dich, ob Rauchen in Filmen wirklich cool oder attraktiv auf dich wirkt.



...aber

Wir schreiben hier zwar, dass dir die Zigarette ständig begegnet. Aber das heißt noch lange nicht, dass Rauchen normal ist. Im Gegenteil: In Deutschland rauchen nur noch 12% der Jugendlichen. Auch bei den Erwachsenen sind die Raucherinnen und Raucher mit ungefähr 30% klar in der Minderheit.



Nicht vergessen

VIEL RAUCH VIEL CHEMIE

Mit jeder Zigarette geht eine volle Packung Chemie in Rauch auf. Drei Inhaltsstoffe des Tabakrauchs sind besonders bekannt: Nikotin, Kohlenmonoxid und Teer (auch Kondensat genannt). Denn die stehen auf jeder Zigarettenpackung.

Nikotin ist eines der stärksten bekannten Gifte. Bereits eine 60 Milligramm-Dosis ist für einen Erwachsenen tödlich. Das entspricht 5 verschluckten Zigaretten. Bei Kleinkindern reicht das Verschlucken einer Zigarette. Schon innerhalb weniger Sekunden nach dem Zug an einer Zigarette belastet Nikotin deinen Körper, indem es dein Herz schneller schlagen lässt und deine Atmung beschleunigt. Außerdem ist Nikotin der Stoff, der dich vom Rauchen abhängig macht – und das übrigens genauso stark wie Kokain oder Heroin. Schon ein paar Zigaretten in der Woche können ausreichen, nicht mehr davon loszukommen.

Kohlenmonoxid ist ein sehr giftiges Gas, das unter anderem in Autoabgasen enthalten ist. Aber es entsteht auch beim Verbrennen von Tabak und kann durch keinen Filter zurückgehalten werden. Die Wirkung: Der Körper wird schlechter mit Sauerstoff versorgt, so dass das Herz kräftiger und schneller schlagen muss. Ausdauer und Leistungsfähigkeit im Sport werden dadurch deutlich beeinträchtigt.

Teer/Kondensat entsteht als Reststoff beim Verbrennen vom Tabak. Er lagert sich in den Atemwegen und in der Lunge ab. Die Funktion der Lunge wird beeinträchtigt und somit die Atmung erschwert. Wer täglich eine Packung Zigaretten raucht, kippt in einem Jahr etwa eine Tasse Teer in seine Lunge. Dieses schwarzbraune Gemisch gehört auf die Straße, nicht in die Lunge.

Aber im Zigarettenrauch steckt noch viel mehr:

Über 4.800 Substanzen sind insgesamt im Tabakrauch enthalten.

Mindestens 250 dieser Substanzen sind giftig oder krebserregend*.



***Was heißt eigentlich krebserregend?**
Wer einen krebserregenden Stoff zu sich nimmt, erhöht sein Risiko an Krebs zu erkranken. Krebserkrankungen sind häufig schwer zu behandeln. Durch die Stoffe im Tabakrauch werden viele verschiedene Krebsformen ausgelöst. Die bekannteste von ihnen ist der Lungenkrebs, an dem viele Erkrankte versterben.



SCHON MAL REINIGUNGSMITTEL GETRUNKEN ?? ?

Wie wäre es mit
einem hübschen Cocktail aus
Mottengift, Lösungsmittel und Batterie-
Innereien? Was alles noch so im Zigaretten-
rauch steckt? 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 // **Benzol[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, Nitropropyren:** 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 für Autoreifen.

Willst Du mehr wissen?

Weitere Infos zu den Giftstoffen von Zigaretten gibt's
im Netz unter www.rauch-frei.info.

DIE TRICKS DER TABAKFIRMEN

Die Tabakfirmen fügen dem Tabak bei der Herstellung der Zigaretten Zusatzstoffe zu. Zum Beispiel Zucker oder Ammoniak. Warum? **Durch die zugesetzten Stoffe nimmt der Körper mehr vom Nikotin aus der Zigarette auf. So machen die Zigaretten schneller abhängig.**

Und: Beim Verbrennen dieser Zusatzstoffe entstehen weitere giftige Stoffe.

Die Mogelpackung: Zigaretten mit niedrigerem Teer- und Nikotingehalt

Zigaretten mit niedrigerem Teer- und Nikotingehalt sind nicht weniger schädlich als andere Zigaretten. Die meisten Raucherinnen und Raucher ziehen an diesen Zigaretten nämlich stärker und öfter und inhalieren den Rauch tiefer. Damit nehmen sie die gleiche Menge Nikotin wie bei anderen Zigaretten auf. Außerdem stecken in diesen angeblichen „Leichtgewichten“ die gleichen Schadstoffe wie in anderen Zigaretten.

Damit Raucherinnen und Raucher nicht mehr in die Irre geführt werden können, dürfen Zigaretten mit niedrigerem Teer- und Nikotingehalt nicht mehr „Light“ oder „Mild“ genannt werden.



Viele GUTE GRÜNDE, rauchfrei zu sein

Rauchfrei ist einfach besser. Denn wer rauchfrei ist, ...

... ist freier.

Nikotin macht schnell abhängig – gerade Jugendliche. Das passiert schon innerhalb von wenigen Wochen nach den ersten Zigaretten. Dann wird das Rauchen zum Muss. Nichtraucherinnen und Nichtraucher können selbst entscheiden, was sie mit ihrer Zeit und ihrem Geld machen.



... ist fitter.

Mit Zigaretten geht die Kondition in den Keller. Nikotin, Kohlenmonoxid und all die anderen Stoffe im Tabakrauch bewirken, dass der Körper mit weniger Sauerstoff versorgt wird. Das macht ihn müde und weniger leistungsfähig. Nichtraucherinnen und Nichtraucher halten länger durch.

... lebt gesünder.

Rauchen führt zu vielen Krankheiten, darunter Krebs, Herzkrankheiten und Schlaganfälle. Jeder zweite langjährig Rauchende stirbt am Rauchen. In Deutschland sind das mehr als 300 Menschen täglich und circa 140.000 im Jahr – eine ganze Großstadt. Rauchen verursacht aber auch direkt und schnell gesundheitliche Beschwerden: z.B. Atemprobleme, Husten oder einen schlechteren Geschmacks- und Geruchssinn. Von all dem sind Nichtraucherinnen und Nichtraucher viel seltener betroffen.

... ist entspannter und hat weniger Stress.

Der Körper reagiert sofort auf jede Zigarette. Der Pulsschlag beschleunigt sich, die Atmung wird flacher und der Kreislauf schwächer. Also purer Stress! Und was ist mit dem Gefühl der Entspannung, von dem Nichtraucherinnen und Raucher oft reden? Das beruht nur auf den nachlassenden Entzugserscheinungen nach den ersten Zügen an einer Zigarette. Und das ist Stress, den Nichtraucherinnen und Nichtraucher gar nicht haben.



... ist attraktiver.

Viele Raucherinnen und Raucher erkennt man an gelben Zähnen und schlechter Haut. Denn ihre Haut wird weniger durchblutet. So bekommt sie eher Falten und altert früher. Auch die Nase merkt es sofort: Raucherinnen und Raucher haben Mundgeruch, ihre Haare und Klamotten stinken nach Rauch – und das ist alles andere als anziehend!





... hat mehr Geld.

Rauchen ist teuer. Rechne doch mal aus, was eine Schachtel Zigaretten pro Tag im Jahr kostet: über 2.000€! Und was du dir dafür alles kaufen könntest ...

... bei dem läuft es auch beim Sex besser.

Beim Sex will man Spaß haben. Und sich nicht nebenbei den Kopf z. B. über eine ungewollte Schwangerschaft zerbrechen. Die Pille ist nach wie vor das sicherste Verhütungsmittel. Aber Mädchen, die rauchen, bekommen möglicherweise die Pille erst gar nicht verschrieben. Warum? Weil durch die Kombination von Zigarette und Pille Blutgerinnsel entstehen können, die die Blutgefäße verstopfen. Und das wäre lebensgefährlich!
Jungs, die rauchen, haben auch weniger Spaß am Sex. Warum? Weil der Penis durch das Rauchen schlechter durchblutet wird. Die Erektion kann schwächer ausfallen.

... ist ein Vorbild.

Nichtraucher werden als cooler und kontaktfreudiger wahrgenommen. Außerdem setzen sie andere nicht den gesundheitsschädlichen Wirkungen des Passivrauchens aus (siehe Seite 12).

... ist genauso schlank.

Durch Rauchen wird man nicht schlanker. Allerdings kann es sein, dass man nach einem Rauchstopp etwas zunimmt. Deshalb ist es gerade beim Aufhören wichtig, auf eine gesunde Ernährung und Sport zu achten. Wer gleich rauchfrei bleibt, muss sich darum keine Sorgen machen.

Was sind deine Gründe fürs Nichtrauchen?

Es gibt bestimmt noch viele weitere gute Gründe, rauchfrei zu bleiben oder es zu werden.

Tausch dich darüber mit anderen in der rauchfrei-Community unter www.rauch-frei.info aus.





„Die Zigarette ist das einzige Industrieprodukt, das bei bestimmungsmäßigem Gebrauch zum Tode führt.“

Patrick Reynolds,
Enkel des Gründers von Amerikas
zweitgrößtem Tabakkonzern

Übrigens...

Wenn du zur Schule gehst und deine ganze Klasse rauchfrei ist – macht doch beim [Wettbewerb für rauchfreie Schulklassen](#) mit. Bei **Be Smart – Don't Start** gibt's viele Aktionen und tolle Preise. Alles Weitere findest du unter www.besmart.info.

RAUCHENDE NICHTRAUCHER GIBT'S DAS?

Leider, ja. Überall, wo jemand raucht, raucht die Umwelt ungewollt mit. Da man aber gar nicht selbst raucht, sondern den Qualm der Raucherinnen und Raucher einatmet, wird das auch „Passivrauchen“ genannt.

Passivrauchen ist genauso schlecht für die Gesundheit wie selbst zu rauchen. Woran liegt das?

In dem Qualm, den du unfreiwillig einatmest, sind die gleichen gesundheitsschädigenden Inhaltsstoffe enthalten – teilweise sogar in größerer Menge – wie in dem Qualm, den der Raucher selbst einatmet. Was kann dadurch alles passieren? Kurz danach oder während des Passivrauchens können Reizungen der Schleimhäute in Augen, Nase und Hals, Kopfschmerzen, Husten, Übelkeit usw. auftreten. Außerdem steigt das Risiko, später Krebs- und/oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln.

Was kannst du dagegen tun?

In vielen Innenräumen wie z.B. in der Disco, in Gaststätten oder auch in der Bahn ist das Rauchen inzwischen verboten. Diese Verbote finden die meisten Leute gut – auch Raucherinnen und Raucher. Sollte jemand trotzdem rauchen und dich dem gesundheitsschädlichen Qualm aussetzen, kannst du ihn/sie darauf hinweisen. Du kannst dir sicher sein, dass die meisten Personen auf deiner Seite sind. Falls das nichts ändert oder du die Person nicht ansprechen willst, hilft nur noch, dich von der rauchenden Person fern zu halten.



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 oder zur Raucherin. 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 dazu gehören
- Ich will Freundinnen und 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 kaum jemand.

Und den Rest kannst du auch ohne Zigarette haben, indem ...

- ... du neugierig auf das Leben bist.
- ... du dir immer wieder bewusst machst:
Jeder darf selbst entscheiden, was er den anderen nachmacht und was nicht.
- ... du dir selbst treu bleibst.
- ... du dich so akzeptierst wie du bist.
Dann wirst du auch von den anderen akzeptiert.
- ... du viel mehr Reife beweist, wenn du nicht mit dem Rauchen anfängst.
- ... du Freundschaften mit tollen Menschen pflegst, die dich so akzeptieren und mögen wie du bist.

Die Gewöhnung: Mehr, mehr ...

Wer nicht nach wenigen Kippen aufhört, wird fast unvermeidbar zum echten Raucher bzw. zur echten Raucherin. 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. Zum Beispiel wenn du irgendwo bist, wo du nicht rauchen kannst. Oder du merkst, dass du mehr rauchst als du eigentlich wolltest. Oder es dreht sich immer wieder alles um die nächste Zigarette. 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 sind:

Die erste Zigarette bereits vor dem Frühstück, mehr als 10 Kippen pro Tag sowie mehrere gescheiterte Aufhörversuche.

Brauchst du Hilfe?

Beratungshotline:

01805-313131*

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



Ich mach Schluss!

Die meisten Raucherinnen und Raucher wollen am liebsten aufhören. Das ist aber nicht immer so einfach. Du rauchst und willst damit eigentlich Schluss machen? Wir haben eine spezielle Ausstiegsbroschüre, die dir dabei helfen kann. Einfach auf unserer Webseite bestellen, dann schicken wir dir alles zu – natürlich kostenlos.

www.rauch-frei.info

DU HAST ZWEI
MÖGLICHKEITEN

1.

Du hörst von einem Tag auf den anderen ganz mit dem Rauchen auf

Du hast dich für die „Schlusspunkt-Methode“ entschieden. Du willst zu einem bestimmten Zeitpunkt völlig mit dem Rauchen aufhören. Das hört sich schwer an. Tatsache ist: Das ist für die meisten die leichtere und erfolgreichste Art, mit der Zigarette Schluss zu machen.

2.

Du rauchst Schritt für Schritt weniger

Du machst dir einen Plan, wie viele Zigaretten du pro Tag rauchst und auf welche Gelegenheiten du das Rauchen beschränken willst. Wenn du die Zahl immer weiter senkst, erreichst du dein Ziel „rauchfrei“ Schritt für Schritt. Die Erfahrungen zeigen aber, dass es sehr viel Energie kostet, nach „Stundenplan“ zu rauchen. Wenn du das auch merkst, überprüfe deine Strategie. Möglicherweise ist der totale Rauchstopp auch für dich der leichtere Weg.

RAUCHFREI PER MAUSKLICK

Das Programm für deinen Ausstieg

Willst du wissen, was für ein Rauchtyp du bist? Oder denkst du darüber nach, mit dem Rauchen aufzuhören?

Dein persönliches Ausstiegsprogramm dazu ist bereits online – kostenlos und anonym: www.rauch-frei.info/programm

Das Programm rauchfrei kann dir dabei helfen, dein Rauchverhalten richtig einzuschätzen. Es unterstützt dich dabei, mit dem Rauchen aufzuhören oder deinen Zigarettenkonsum deutlich zu reduzieren. Du bekommst Schritt für Schritt Hilfe auf dem Weg in ein rauchfreies Leben – bis du die letzte Kippe ausdrückst.

Und das geht so:

Erstell dein Rauchprofil.

Hier kannst du testen, was für ein Rauchtyp du bist und inwieweit sich bei dir bereits eine Nikotinabhängigkeit entwickelt hat.

Leg dein Ziel fest und bestimme den Tag X

Gib dein persönliches Ziel an und bestimme deinen Tag X, an dem du mit dem Rauchen aufhören oder deinen Zigarettenkonsum reduzieren willst.

Bereite dich auf den Tag X vor

Ein wichtiges Element des rauchfrei-Programms ist die Vorbereitungsphase. In dieser Zeit bekommst du eine Menge Tipps und Tricks zum Aufhören.

Bleib auch nach dem Tag X erfolgreich

Wir unterstützen dich in den ersten 4 Wochen nach deinem Ausstieg per E-Mail und laden dich ein, das Programm wieder zu besuchen. Dort bekommst du weitere Infos, die dir helfen werden, dass dein Vorhaben auch erfolgreich ist.

Komm in die rauchfrei-Community

Du bist nicht allein: Tausch dich mit anderen Nutzerinnen und Nutzern des Programms in den Foren der rauchfrei-Community aus.

Noch Fragen zum rauchfrei-Fragemitt?
Dann schreib eine E-Mail an:
rauchfrei@bzga.de





Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln,
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

Alle Rechte vorbehalten.

Projektleitung:
Dr. Daniel Klein, BZgA, Köln

Konzeption und Text:
Dr. Barbara Isensee und Karin Maruska, IFT-Nord gGmbH, Kiel

Gestaltung:
GolinHarris, Frankfurt in Zusammenarbeit mit
DI UNTERNEHMER - Digitalagentur GmbH, Wiesbaden

Druck:
Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen

Auflage:
1.50.08.12

Bestellnummer:
31601000

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Zu bestellen bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 51101 Köln, oder per E-Mail unter order@bzga.de.



Rat und Hilfe beim Rauchstopp

Ein Blick auf die Internetseite www.rauch-frei.info lohnt sich. Dort findest du ein online 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:

01805-313131 *

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

oder schreib eine E-Mail an: rauchfrei@bzga.de