



Let's talk
about smoking!

~~rauch~~ frei!



Impressum

Herausgeber:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln,
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit und Soziale
Sicherheit

Alle Rechte vorbehalten.

Konzeption und Text:

Gerd Rakete, Rakete Konzept GbR, Berlin
Peter Lang, BZgA, Köln

Gestaltung:

Agentur Zum goldenen Hirschen

Druck:

Kaufmann, Lahr

Auflage: 4.100.2.04

Diese Schrift ist kostenlos erhältlich bei der Bundeszentrale
für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 51101 Köln
Bestell-Nr. 31601000

Intro

Ob Raucher, Ex-Raucher oder Nichtraucher. Ob Leserin oder Leser, diese Broschüre ist auf jeden Fall richtig für dich, denn ...

... Raucher wollen meist mit dem Rauchen aufhören oder es zumindest reduzieren. Dieses Heft liefert dir hilfreiche Infos für diese Entscheidung.

... als Ex-Raucher kannst du stolz auf dich sein und dir mit dieser Broschüre Anregungen holen, um auch deine Freunde vom Nichtrauchen zu überzeugen.

... als Nichtraucher bist du klug genug, nicht erst mit dem Rauchen anzufangen. Diese Broschüre wird dich in deinem Entschluss bestärken.

68% der jugendlichen Raucher haben den Wunsch, mit dem Rauchen aufzuhören, oder wollen es zumindest reduzieren. Die Mehrheit der jugendlichen Raucher hat dies bereits versucht. Wenn du zu dieser Gruppe gehörst, liefern dir die Internetseite www.rauch-frei.info und die Hefte „Stop Smoking – Girls“/„Stop Smoking – Boys“ wichtige Tipps und Hilfestellungen. Bestellkarte auf der letzten Seite.

Einstieg

Die Anziehungskraft des Rauchens lässt immer mehr nach. Die meisten Jugendlichen treffen frühzeitig die Entscheidung, mit dem Rauchen gar nicht erst anzufangen.

Trotzdem haben etliche Jugendliche aber schon einmal eine Zigarette probiert. Diese erste Zigarette macht noch keinen zum Raucher.

PATRICK, 16:

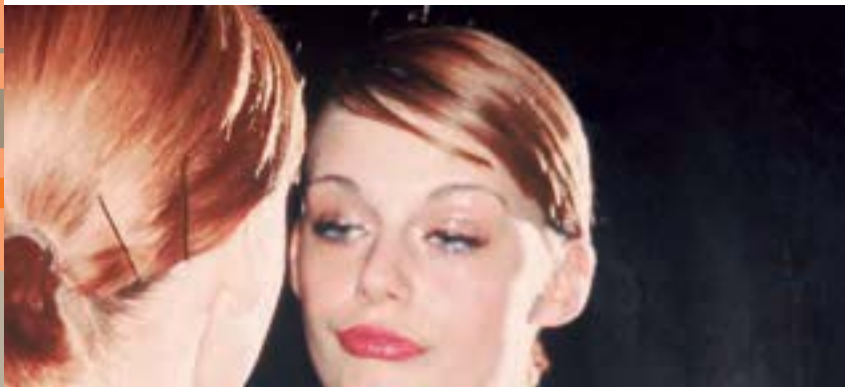
„An meine erste Zigarette kann ich mich gar nicht mehr so genau erinnern. Ich glaube, das war auf einer Klassenreise. Ich habe bei einem Mitschüler mal an der Zigarette gezogen, weil ich wissen wollte, wie es schmeckt. Ich wollte einfach mitreden können.“

NADINE, 17:

„Meine erste Zigarette habe ich mit meiner Freundin zusammen in der Schuldisco geraucht, als wir in der 7. Klasse waren. Ich weiß noch, dass ich mir total erwachsen vorkam und dass ich den Geschmack eklig fand.“

Der Griff zur Zigarette erfolgt

- weil es cool ist,
- aus Neugier,
- weil ältere Freunde rauchen,
- um erwachsener zu wirken,
- um dazuzugehören.



Durch Beobachtungen werden erste Erfahrungen mit dem Rauchen gesammelt. Kinder erleben z. B., wie ihre Eltern rauchen, sehen im Fernsehen und in der Werbung rauchende Erwachsene oder beobachten Freunde, die rauchen.

BJÖRN, 15:

„Meine kleine Schwester und ich haben schon als kleine Kinder Stifte in den Mund gesteckt und so getan, als wären wir Erwachsene, die rauchen. Es gibt da sogar noch ein Foto von uns, als ich so fünf Jahre alt war.“

VANESSA, 16:

„Meine erste Zigarette habe ich von einer Freundin bekommen. Wir wollten das mal ausprobieren und fanden das irgendwie aufregend. Eigentlich hat es überhaupt nicht geschmeckt. Wir haben aber trotzdem noch ein paar Mal heimlich in der Pause geraucht. Irgendwann haben wir dann damit wieder aufgehört, weil es nichts Besonderes mehr war.“

WER DAS RAUCHEN NACH WENIGEN ZIGARETTEN NICHT EINSTELLT, WIRD MIT HOHER WAHRSCHEINLICHKEIT RAUCHER. DER SCHRITT VOM GELENTLICHEN RAUCHEN ZUM GEWOHNHEITSRAUCHEN IST OFT SEHR KURZ.

Gewöhnung

Die Gewöhnung an das Rauchen ist durch eine allmähliche Steigerung der Zahl der gerauchten Zigaretten gekennzeichnet. Schließlich werden regelmäßig meist täglich Zigaretten geraucht.

JANA, 16:

„Ich habe schon ein paar Mal kurz angefangen und wieder aufgehört. Inzwischen rauche ich fast wieder eine halbe Packung am Tag und es ist gar nicht mehr so einfach, mal einen Tag nicht zu rauchen. Das schaffe ich nur noch, wenn ich erkältet bin.“

Abhängigkeit

Setzt die Abhängigkeit vom Nikotin ein, fällt es schwer, auf Zigaretten zu verzichten. Entzugserscheinungen stellen sich ein: Unruhe, Konzentrationsprobleme und schlechte Laune.

CHRISTIAN, 16:

„Ich rauche schon seit 3 Jahren und inzwischen mehr als 10 Kippen täglich. Wenn ich mich mit Freunden treffe, kann das auch mal eine ganze Packung werden. Inzwischen geht mein ganzes Taschengeld für Zigaretten drauf. An Silvester wollte ich mit ein paar Freunden zusammen aufhören. Aber auf der nächsten Party haben wir alle wieder angefangen.“

FOLGENDE ANZEICHEN DEUTEN AUF EINE ABHÄNGIGKEIT HIN:

- FRÜHMORNDLICHES RAUCHEN
- KONSUM VON MEHR ALS 10 ZIGARETTEN PRO TAG
- VERGEBLICHE AUFHÖRVERSUCHE



Inhaltsstoffe des Zigarettenrauchs

Nikotin ist der Hauptwirkstoff des Zigarettenrauchs. Es ist eines der stärksten Gifte: Etwa 60 Milligramm sind für einen erwachsenen Menschen bereits tödlich. Bei Kleinkindern ist bereits das in einer verschluckten Zigarette enthaltene Nikotin tödlich.



Nikotin macht abhängig. Es belastet auch den Körper: Beschleunigung des Herzschlages, Verengung der Blutgefäße sind nur zwei Beispiele.

Teer (Kondensat) ist ein zähflüssiges braunes Kohlenwasserstoffgemisch, das als Rückstand bei Verbrennungsprozessen entsteht. So auch beim Rauchen. Wenn du täglich eine Schachtel Zigaretten rauchst, nimmst deine Lunge in einem Jahr etwa eine Tasse Teer auf.



Teer enthält krebserregende Kohlenwasserstoffe. Es verklebt die reinigenden Flimmerhärchen in den Atemwegen und der Lunge, wodurch zunächst der „Raucherhusten“ als Abwehrreaktion und später mit hoher Wahrscheinlichkeit Krebs ausgelöst wird.

Kohlenmonoxid (CO) ist ein sehr giftiges Gas, das beim Verbrennen von Tabak entsteht. Es kann durch keinen Filter zurückgehalten werden.



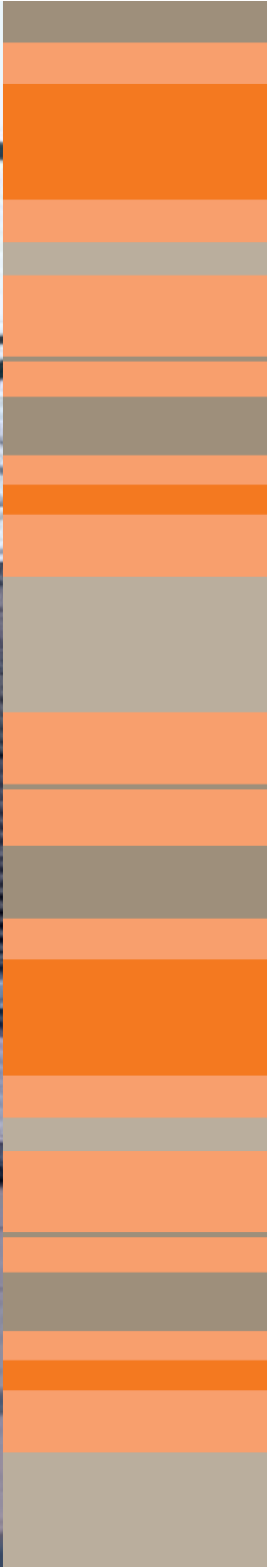
Im Körper verhindert Kohlenmonoxid, dass genug Sauerstoff zu den inneren Organen transportiert wird. Blutdruck und Pulsfrequenz von Rauchern sind daher erhöht. Dies führt zu Leistungsminderung und Konditionsabbau.



WEITERE WICHTIGE INHALTSSTOFFE:

Durch den Zusatz von Ammoniak in den Tabak wird die Aufnahme des Nikotins in den Blutkreislauf des Rauchenden und damit die Abhängigkeitsentwicklung beschleunigt.

Die Suchtwirkung des Tabaks kann auch durch Acetaldehyd verstärkt werden. Diese Substanz entsteht z.B. bei der Verbrennung von Zucker. Durch einen hohen Zuckeranteil im Tabak kann das Suchtpotenzial der Zigarette verdoppelt werden. Heutige Tabake enthalten einen hohen Anteil an Zucker und setzen bei der Verbrennung daher Acetaldehyd frei.



Wir wollen dir keinen Nachhilfeunterricht in Chemie geben, du solltest dir trotzdem mal genauer ansehen, was so alles im Zigarettenrauch drinsteckt. Im Folgenden siehst du eine kleine Auswahl aus den circa 4.000 chemischen Stoffen, die so unscheinbar im Tabakrauch drinstecken ...

Hast du zum Beispiel schon mal Batterien gegessen oder Reinigungsmittel getrunken?

CHEMISCHE SUBSTANZ IM ZIGARETTENRAUCH:

VORKOMMEN/ANWENDUNGSBEREICH:

Aceton, Toluol	Lösungsmittel
Ammoniak, Methanol, Benzol [c]	Reinigungsmittel
Arsen [c], Blausäure	Rattengift
Butan [c]	Camping-, Feuerzeuggas
Blei, Cadmium [c], Nickel, Zink	Batterien, Metallindustrie
Formaldehyd	Desinfektionsmittel, Möbelindustrie
Kohlenmonoxid	Auspuffgase
Methylisocyanat	chemisches Zwischenprodukt („Bhopal-Gas“)
Naphthalin	Mottengift
Nitrosamine [c]	hochgiftige Stickstoffoxidgemische
Phenole	Schädlingsbekämpfungsmittel
Radon [c], Polonium 210 [c]	radioaktive Substanzen
Schwefelsäure	Ausgangsstoff chemischer Produkte
Stickoxide	Oxidationsmittel
Teer [c]	Straßenbelag

**ALLE GENANNTE STOFFE SIND GIFTIG,
DIE MIT [C] GEKENNZEICHNETEN NACHWEISLICH KREBSERREGEND.**

DIE RELATIV GERINGEN ANGABEN FÜR NIKOTIN UND KONDENSAT AUF DEN VERPACKUNGEN VON SO GENANNTE LIGHT-ZIGARETTEN SIND KEINERLEI GRUND ZUR ENTWARNUNG. SIE SIND WENIG AUSSAGEKRÄFTIG, DA SIE LEDIGLICH ZWEI DER HOCHGIFTIGEN SUBSTANZEN NENNEN, DIE IN ZIGARETTEN ENTHALTEN SIND.



Gesundheitliche Folgeschäden des Rauchens

BEDAUERLICH IST ...

... dass Rauchen das Sexualleben negativ beeinflussen kann.

GIRLS

Wer die Pille nimmt, sollte nicht rauchen, weil durch die Kombination von Rauchen und Pille das Risiko tödlicher Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt.

BOYS

Rauchen kann den Blutfluss in den männlichen Genitalien vermindern. Bei langjährigem und intensivem Zigarettenkonsum können die feinen Blutgefäße, die für eine Durchblutung sorgen, geschädigt werden. Bei Männern erhöht sich das Risiko von Erektionsstörungen.

FALSCH IST ...

... dass Rauchen dem Körper als Entspannung dient.

Wenn du rauchst, reagiert dein Körper sofort! Der Puls schießt nach oben, der Atem wird schneller und flacher und der Kreislauf wird schwächer. Dein Körper wird also zusätzlich gestresst! Das Gefühl der Entspannung, das Raucher oft empfinden, ist eine Folge der Wirkung des Nikotins auf das Gehirn bzw. des Nachlassens von unangenehmen Entzugserscheinungen.

NICHT ZU BESTREITEN IST ...

... dass 90% aller Todesfälle durch Lungenkrebs auf das Rauchen zurückzuführen sind. Alle 8 Sekunden stirbt auf der Welt ein Mensch als Folge des Rauchens. In Deutschland sind das jeden Tag mehr als 300 Menschen.



EIN GERÜCHT IST ...

... dass Rauchen schlank macht.

Untersuchungen haben gezeigt, dass es keinen Zusammenhang zwischen Rauchen und Abnehmen gibt. Wenn du das Rauchen beenden möchtest, besteht allerdings die Gefahr, dass du statt Zigaretten nun Süßigkeiten zu dir nimmst. Wenn du in dieser Übergangsphase bewusst auf deine Ernährung sowie auf ausreichend Sport und Bewegung achtest, kannst du eine Gewichtszunahme vermeiden.

UNWAHR IST ...

... dass Light-Zigaretten den Körper weniger schädigen als andere Zigaretten.

Bei so genannten „leichten“ Zigaretten wird im Allgemeinen mehr und stärker gezogen und der Rauch tiefer inhaled. Deshalb gilt: Niedrigere Nikotin- und Kondensatwerte pro Zigarette sind nicht automatisch gleichzusetzen mit einer Verringerung der Schadstoffbelastung. Krebserregende Nitrosamine sind z.B. in hohen Konzentrationen auch in „leichten“ Zigaretten enthalten.

UNSCHÖN IST ...

... dass Rauchen häufig gelbe Haut und gelbe Zähne verursacht.

Die Haut von Rauchern ist schlechter durchblutet. Dadurch bekommt die Haut früher Falten und die Haut sieht blass und gräulich aus. Außerdem führt Rauchen nicht nur zu sichtbaren Zahnverfärbungen, sondern auch zu Verlusten von Zahnfleisch und Knochensubstanz.

WISSENSWERT IST ...

... dass der Körper Jugendlicher für Raucherschäden anfälliger ist als der von Erwachsenen.

Jugendliche Raucher leiden verstärkt unter:

- unnormal erhöhten Pulsraten,
- geringem Durchhaltevermögen bei sportlichen Leistungen,
- niedrigerer Lungenkapazität und Kurzatmigkeit.

Passivrauchen

Zigarettenrauch ist einer der gefährlichsten Luftverschmutzer in Innenräumen.

DAS DEUTSCHE KREBSFORSCHUNGSZENTRUM HAT IN EINER BUNDESWEITEN STUDIE EINE HOHE JÄHRLICHE ANZAHL AN LUNGENKREBSOPFERN DURCH PASSIVRAUCHEN NACHGEWIESEN.

PATRICE, 16:

„Ich denke, grundsätzlich sollte jeder frei entscheiden können, wie er mit seiner Gesundheit umgeht und ob er rauchen möchte. Aber ich will selbst entscheiden können, ob ich mir Zigarettenqualm zumuten will. Wenn ich mit Freunden in die Disco gehe, kann ich das leider oft nicht vermeiden, aber in meinem Zimmer ist absolutes Rauchverbot.“

DR. KRÜGER, KINDERARZT:

„Kinder aus Raucherfamilien haben doppelt so oft Husten und Schwindel wie andere. Es ist ein verantwortungsloses Verhalten von den rauchenden Eltern. Doch grundsätzlich ist das Rauchen in Gegenwart anderer nicht nur eine Belästigung, sondern eigentlich schon eine direkte Körperverletzung!“

GEFAHREN FÜR BABYS:

- Säuglinge von rauchenden oder stark passiv rauchenden Müttern weisen ein signifikant geringeres Geburtsgewicht auf.
- Es treten häufiger Fehlgeburten und Missbildungen auf.
- Die Säuglingssterblichkeitsrate ist erhöht.
- Zwei Drittel aller Fälle von plötzlichem Kindstod könnten vermieden werden, wenn die Kinder nicht dem Passivrauch ausgesetzt würden.

PASSIVRAUCHEN

- beeinträchtigt in hohem Maße das Wohlbefinden (Reizung der Schleimhäute von Augen, Nase und Hals, Kopfschmerzen, Husten, Übelkeit, Schwindel etc.),
- beschleunigt die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs,
- verursacht und verstärkt Atemwegserkrankungen (z. B. Asthma, Bronchitis).

WAS KANNST DU TUN, WENN DIR DER QUALM STINKT?

Zugegeben, du könntest als Spielverderber dastehen, wenn du deine Freunde vom Rauchen abhalten willst. Du kannst zwar Menschen nicht verändern, aber du kannst für deine eigenen Interessen eintreten.

- Informiere den Raucher über die Folgen des Passivrauchens.
- Biete Lösungen an.
- Steh zu deiner Meinung.



Tabakwerbung

WEISST DU EIGENTLICH ...

... dass Studien ergaben, dass Zigarettenwerbung sowohl den Einstieg in den Zigarettenkonsum als auch den Übergang von der Probierphase zum regelmäßigen Gewohnheitsrauchen beeinflusst?

... dass sich die Tabakindustrie in einem Abkommen verpflichtet hat, auf Werbung zu verzichten, die Kinder und Jugendliche zu einem frühzeitigen Einstieg in das Rauchen verführt?

... dass die Tabakindustrie nicht mit Inhalten werben darf, die typisch für die Welt der Jugendlichen sind?

... dass sich der Bundesverband Deutscher Tabakwaren-Großhändler und Automatenaufsteller verpflichtet hat, keine Zigarettenautomaten im Sichtbereich von 50 m um Schulen oder Jugendzentren anzubringen und bestehende zu entfernen?

... dass sich der Verband der Zigarettenindustrie verpflichtet hat, keine Plakatwerbung für Zigaretten in einem Sichtbereich von 100 m um Schulen und Jugendzentren aufzuhängen?

TU WAS ...

... und melde Verstöße gegen die Bestimmungen des Selbstverpflichtungsabkommens mit Angabe der Anzeigen bzw. der genauen Orte, an denen du die Plakate oder Zigarettenautomaten gefunden hast:

- deiner Schule,
- dem Deutschen Werberat, Am Weidendamm 1a, 10117 Berlin, Telefon: 030-59 00 99-700, Fax: 030-59 00 99-722, E-Mail: werberat@werberat.de,
- oder der Verbraucherzentrale Bundesverband e.V., Kochstraße 22, 10969 Berlin, Telefon: 0 30-2 58 00-0, Fax: 0 30-2 58 00-518, E-Mail: info@vzbv.de



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

PATRICK REYNOLDS, ENKEL DES GRÜNDERS VON AMERIKAS ZWEITGRÖSSTEM TABAKKONZERN (WWW.TOBACCOFREE.ORG)

Interview

TOPMODEL CHRISTY TURLINGTON ÜBER DAS RAUCHEN

FRAGE: Warum hast du dich entschieden, öffentlich für einen rauchfreien Lebensstil einzutreten?

CHRISTY: Weil mein Leben sehr von dieser Droge beeinflusst worden ist. Ich war selbst abhängige Raucherin und ich habe meinen Vater dadurch verloren.

FRAGE: Du hast öffentlich bekannt, dass du früher selbst geraucht hast. Wie hast du es geschafft aufzuhören?

CHRISTY: Ich habe Akupunktur, Raucherpflaster und Hypnose ausprobiert. Ich habe aber gemerkt, dass ich es alleine machen musste – und zwar, als die Zeit für mich reif dafür war.

FRAGE: Hast du außer der Langzeitperspektive deiner allgemein verbesserten Gesundheit bereits kurzfristige positive Auswirkungen verspürt?

CHRISTY: Ich fühle mich geistig klarer! Ich spüre keine Art von Verneblung mehr, wenn ich aufwache. Nikotin kann gleichzeitig anregend wirken, aber auch die Stimmung drücken, so dass man sich als Raucher oft ziemlich unausgeglichen fühlt.

FRAGE: Hat dich dein Freundeskreis beeinflusst, als du mit dem Rauchen angefangen hast?

CHRISTY: Ich bin niemals direkt von Freunden unter Druck gesetzt worden, aber von anderen umgeben zu sein, die mit Zigaretten experimentieren, war schon irgendwie ein unangenehmes Gefühl.

FRAGE: In deinem Job gibt es viele Models, die weiterrauchen, obwohl sie über die schwerwiegenden Folgen informiert sind. Hast du jemals versucht, deine Freunde zu überzeugen, wenn sie oder ihre Freunde anwesend sind?

CHRISTY: Ich will nicht die Verantwortung für das Aufhören anderer übernehmen. Ich wäre aber stolz, wenn ich anderen ein Vorbild für das Aufhören bin.

FRAGE: Die Zigarettenwerbung stellt Rauchen oft als glamourös dar. Die Hersteller versuchen sogar, über die Popmusik noch mehr für Zigaretten zu werben. Wie können Jugendliche und besonders Mädchen cleverer werden, die falschen Werbebotschaften zu

erkennen, die ihnen sagen wollen, dass Rauchen Spaßig, sexy und erwünscht ist?

CHRISTY: Wir sollten uns alle sehr bewusst mit Werbung auseinander setzen, die der Wahrheit widerspricht, die wir eigentlich schon kennen. Besonders, wenn es Werbung ist, die uns in schädlicher Weise manipulieren soll.

FRAGE: Was denkst du, sind typische Fehleinschätzungen Jugendlicher gegenüber Zigaretten?

CHRISTY: Dass sie denken, sie würden damit erwachsener aussehen, und davon überzeugt sind, persönlich nicht abhängig zu werden. Sie denken oft, dass sie aussteigen können, sobald es gefährlich wird.

FRAGE: Was würdest du zu jungen Frauen sagen, die rauchen, um nicht an Gewicht zuzunehmen?

CHRISTY: ... dass es viele sehr fette Raucher gibt!

FRAGE: Was können Jugendliche selbst tun, um eine rauchfreie Umgebung zu schaffen?

CHRISTY: Darum bitten! Die Eltern bitten, nicht zu rauchen, wenn sie oder ihre Freunde anwesend sind.

FRAGE: Was ist die wichtigste Message, die du Jugendlichen im Zusammenhang mit der immer weiter steigenden Anzahl von Teenage-Rauchern geben möchtest?

CHRISTY: ... dass es weit besser ist, es niemals zu probieren, als den Ausstieg nicht zu schaffen und die letztlich tödlichen Auswirkungen zu erleiden.

Vielen Dank, Christy!

Hast du Fragen zum Thema Rauchen:

www.rauch-frei.info

Beratungshotline 0 18 05-31 31 31 (12 Cent/Min.)

BESTELLKARTEN:

Folgende Hefte bieten dir hilfreiche Tipps und Tricks, wenn du mit dem Rauchen aufhören willst:

Stop Smoking – Girls, Bestell-Nr. 31602 000

Stop Smoking – Boys, Bestell-Nr. 31603 000

Dein Name:

Straße/Nr.:

PLZ/Ort:

Bitte
freimachen

Ich möchte kostenlos die
Broschüre

Stop Smoking – Girls

zugeschickt bekommen!

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

An die

Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Ostmerheimer Straße 220
51109 Köln

Dein Name:

Straße/Nr.:

PLZ/Ort:

Bitte
freimachen

Ich möchte kostenlos
die Broschüre

Stop Smoking – Boys

zugeschickt bekommen!

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

An die

Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Ostmerheimer Straße 220
51109 Köln



Stop Smoking - Boys

rauchfrei!



Stop Smoking - Girls

rauchfrei!



BZgA

**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**