



BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Tabak

Nichts vernebeln

Wer hier zur Zigarette greift, dem raucht zwar der Kopf, aber das schadet garantiert nicht der Gesundheit.

Um zu punkten, müsst ihr gemeinsam Fragen beantworten. Abgucken und mit anderen sprechen ist ausdrücklich erlaubt.

KlarSicht
BZgA – MitmachParcours zu Tabak und Alkohol



Abhängigkeit

Eine Zigarette macht nicht sofort süchtig. Aber die meisten, die ab und zu mal rauchen, steigern allmählich ihren Konsum bis zur Gewohnheit.

Der Suchtstoff im Tabakrauch ist Nikotin.

Nikotin hat ein ähnlich hohes Suchtpotenzial wie Kokain. Das heißt, Rauchen kann genauso abhängig machen wie eine harte Droge. Dann verlangt der Körper regelmäßig nach den Zigaretten.

Zeichen für eine Abhängigkeit:

- Morgendliches Rauchen gleich nach dem Aufstehen
- Starkes Verlangen zu rauchen, „Nikotinhunger“
- Mehrfache vergebliche Aufhörversuche



Passivrauchen

Auch Nichtraucherinnen und Nichtraucher atmen beim passiven Mitrauchen giftigen Zigarettenqualm ein.

Folgen des Passivrauchens:

- Reizung von Schleimhäuten der Augen, Nase und im Hals
- Kopfschmerzen
- Husten
- Übelkeit
- Schwindel
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Atemwegserkrankungen (z.B. Asthma, Bronchitis)
- erhöhtes Krebsrisiko

Risiken aufzeigen

Viele Nichtraucherinnen und Nichtraucher gefährden ihre Gesundheit durch Passivrauchen. Wer das nicht hinnehmen will, sollte Eltern oder Freundinnen und Freunde auf die Folgen des Passivrauchens aufmerksam machen.



Stop Smoking

Diese Tipps helfen beim Rauchstopp:

- „Stopp-Datum“ festlegen und dabei bleiben
- keine Langeweile aufkommen lassen – dann fällt es leichter, nicht ans Rauchen zu denken
- entsorgen, was ans Rauchen erinnert
- Bewegung – das entspannt und macht gute Laune
- alle Orte vermeiden, an denen man geraucht hat oder an denen viel geraucht wird
- eine Krise oder eine gute Nachricht nicht als Entschuldigung nehmen, „nur die eine Zigarette zu rauchen“
- „Nein“ sagen lernen, wenn einem Zigaretten angeboten werden
- nicht vergessen, sich auch mal zu verwöhnen; z. B. sich von dem Geld, das man nicht mehr für Zigaretten ausgibt, einen Wunsch zu erfüllen
- es genießen, frei von Zigaretten zu sein, nicht rauchen zu müssen, gut zu riechen



Ausstieg

Nichtrauchen ist „in“:

- mehr Geld für andere Dinge
- fit sein
- gut aussehen
- gesunde Haut
- cool sein: Zigaretten ablehnen
- eigene Entscheidungen treffen
- stärker sein als die Zigarette
- unabhängig sein
- Anerkennung, wenn du es geschafft hast
- weniger Stress mit Eltern, Lehrerinnen und Lehrern, Nichtraucherinnen und Nichtrauchern

Rauchen ist „out“:

- Mundgeruch
- gelbe Finger und Zähne
- stinkende Klamotten
- Krebsrisiko
- nikotinabhängig sein
- kostet viel Geld