

# Let's talk about smoking!

Bist du dabei?

**Hotline:**

**0 18 05 - 31 31 31**

(0,14 €/Min. a.d. Festnetz, Mobilfunk max.  
0,42 €/Min.)

[www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info)

~~rauch~~ frei!



2

Warum soll ich das lesen?

Die Versuchung ist groß?

4

6

Viel Rauch, viel Chemie

Schon mal Reinigungsmittel getrunken?

8

10

10 gute Gründe, es bleiben zu lassen

Rauchende Nichtraucherinnen  
und Nichtraucher – gibt's das?

12

14

Die typische Raucher-Karriere

Die Abhängigkeit:  
Jetzt haben sie dich

16

18

Rauchfrei per Mausclick








**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.

-  **Rauchenden** wird erklärt, welche Stoffe in jeder Zigarette stecken und wie sie wirken.
-  **Ex-Rauchende** erfahren, warum es sich lohnt, stark zu bleiben und wie sie andere zum Aufhören ermutigen können.
-  **Nichtrauchende** 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](http://www.rauch-frei.info) erwarten dich aktuelle News, interessante Facts und jede Menge mehr. Einfach mal reinschauen.

~~rauch~~ frei!



Tipps, wie du am besten vom Rauchen loskommst, findest du in speziellen Ratgebern für Jungen und Mädchen, die wir dir gerne kostenlos zuschicken. Auch den Flyer „Vorsicht Wasserpfeife!“ kannst Du kostenlos bekommen. Einfach über die Internetseite [www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info) bestellen oder die Bestellkarten auf der letzten Seite nutzen.



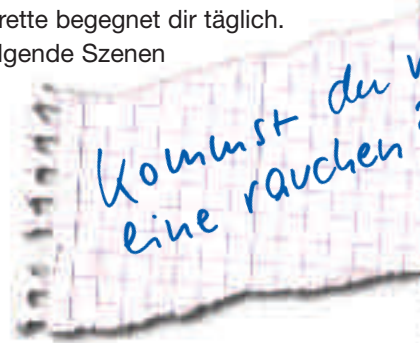
# Die

# Versuchung ist groß ...

Keiner von uns lebt im leeren Raum. Unterschiedlichste Angebote stürmen ständig von allen Seiten auf dich ein. Auch die Zigarette begegnet dir täglich. Es kommt nur darauf an, wie du ihr begegnest. Folgende Szenen kommen dir bestimmt bekannt vor:

## Einige deiner Freundinnen und Freunde

rauchen und bieten dir eine Zigarette an. Es fällt vielleicht schwer, Nein zu sagen. Doch bedeutet Freundschaft, immer alles zu machen, was die anderen tun? Ihr tragt ja auch nicht alle die gleichen Klamotten.



## Auf dem Schulhof

rauchen immer noch welche und halten sich nicht an das Rauchverbot. Reizt es dich auch manchmal, Regeln zu durchbrechen? Aber doch keine, bei denen du dir selbst am meisten schadest!

## Erwachsene und insbesondere manche Eltern

greifen zur Zigarette und finden das ganz normal. Die meisten Erwachsenen sind aber Nicht-rauchende. Und an Rauchenden siehst du gut, wie schwer es ist, wieder mit dem Rauchen aufzuhören.

## Die Zigarettenindustrie sucht dich!

Ihre Werbung begegnet dir überall, zum Beispiel auf Plakatwänden, bei Musikveranstaltungen, bei Autorennen im Fernsehen und selbstverständlich auch im Internet. Das Gemeine daran ist, dass man sie nicht immer auf den ersten Blick als Zigarettenwerbung erkennt. Und dass die Zigarettenindustrie sich auch nicht immer an ihre eigenen Selbstverpflichtungen hält: Keine Ansprache von Jugendlichen, kein Einsatz von Werbemodells unter 30 Jahren, keine Zigarettenautomaten im Sichtbereich von 50 m, keine Plakatwerbung im Sichtbereich von 100 m um Schulen und Jugendzentren.



**Eine große Anzahl von Studien zeigt, dass Zigarettenwerbung den Einstieg in das Rauchen und den Übergang zur Sucht maßgeblich mit beeinflusst.**

Patrick Reynolds, Enkel des Gründers von Amerikas zweitgrößtem Tabakkonzern:

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



**Mit jeder Zigarette geht eine volle Packung Chemie in Rauch auf. Genauer gesagt über 4.800 chemische Stoffe, die im Tabakrauch enthalten sind. Von denen sind mindestens 250 giftig oder 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 Rauchenden erhöhen sich deshalb.

rauch **frei!**



Zusätzlich gibt es noch **kleine gemeine Tricks bei der Zigarettenproduktion**, die auf keiner Zigarettenpackung stehen: Mit zugesetztem **Ammoniak** lässt sich der Aufnahmewert des Nikotins im Körper erhöhen. Dadurch geht es schneller im Blutkreislauf auf und die Suchtwirkung der Zigarette verstärkt sich. Dasselbe wird mit einem **hohen Zuckeranteil** im Tabak heutiger Zigaretten erreicht. Bei der Zuckerverbrennung entsteht sogenanntes **Acetaldehyd** im Rauch, das das **Suchtpotenzial** der Zigarette deutlich **erhöhen** kann.



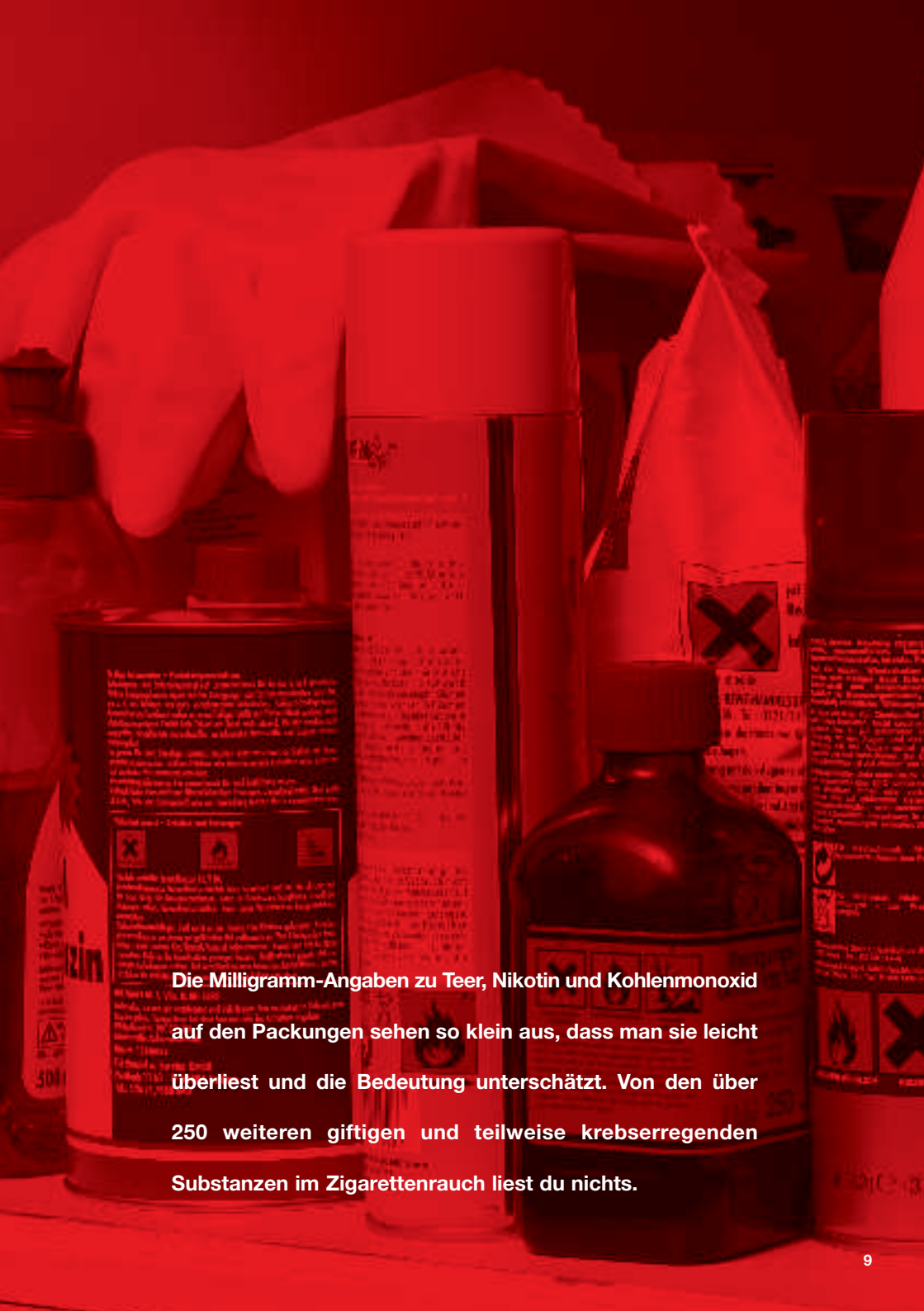


Schon mal  
Reinigungsmittel getrunken?

Wie wäre es mit einem hübschen Cocktail aus Mottengift, Lösungsmittel und Batterie-Innereien? Was alles noch so in Zigarettenrauch 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 // **Benzo[a]pyren:** im Rauch von Öfen // **Blei, Cadmium, Nickel:** in Batterien // **Formaldehyd:** Desinfektionsmittel // **Hydrazin:** Raketentreibstoff // **Kohlenmonoxid und -dioxid:** im Rauch von Verbrennungsanlagen // **Naphtalin:** 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 für Autoreifen.

Alle diese Stoffe (außer Ammoniak) sind krebserregend. Weitere Infos zu den Giftstoffen von Zigaretten gibt's im Netz unter [www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info).



**Die Milligramm-Angaben zu Teer, Nikotin und Kohlenmonoxid auf den Packungen sehen so klein aus, dass man sie leicht überliest und die Bedeutung unterschätzt. Von den über 250 weiteren giftigen und teilweise krebserregenden Substanzen im Zigarettenrauch liest du nichts.**

# 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 Rauchende oft empfinden, beruht nur auf den nachlassenden Entzugserscheinungen 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**. Umso 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. Rauchende 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.  
  
Rauchen macht **auch einsam**. Raucherküsse sind einfach eklig. Aber du riechst nicht nur aus dem Mund. Auch Kleidung und Haar muffeln nach dem kalten Rauch. Der eigene Geruchs- und Geschmackssinn wird vom Rauchen beeinträchtigt.
5. 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.
- 6.

7.

So genannte **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.

Rauchende 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 langjährig Rauchende stirbt** an seiner Sucht. In Deutschland sind das mehr als 300 Menschen täglich und circa 140.000 im Jahr – eine ganze Großstadt.

10.

Jeder Rauchende schädigt nicht nur sich selbst, sondern auch andere. Deine Freundinnen und Freunde rauchen bei jeder Zigarette **unfreiwillig passiv** mit. Damit erhöht sich auch deren Krebsrisiko (siehe nächste Seite).

Es gibt bestimmt noch viele weitere gute Gründe, gar nicht erst mit dem Rauchen anzufangen. Tausche sie mit anderen in der Internet-Community aus: **[www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info)**. Oder schick eine Mail an: **[rauchfrei@bzga.de](mailto:rauchfrei@bzga.de)**.





# Rauchende Nichtraucher – gibt's das?

**Leider ja,** und das nicht zu knapp. Überall, wo Raucherinnen und 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 gesundheitsschädigend, 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 Rauchende einatmet. Die Folgen für Passivrauchende 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.

*Das ist nicht*

**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 Mittrauchen 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.



fait!

Hey! Kippe aus oder raus! Wenn dir irgendwo der Qualm zu dicht wird, hilft nur: Was sagen! Tabakrauch enthält mehr als 4.800 chemische Substanzen, von denen hunderte giftig sind, darunter Arsen, Blei, Kohlenmonoxid. Jede Zigarette schadet – auch beim Passivrauchen!



# 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 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 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.



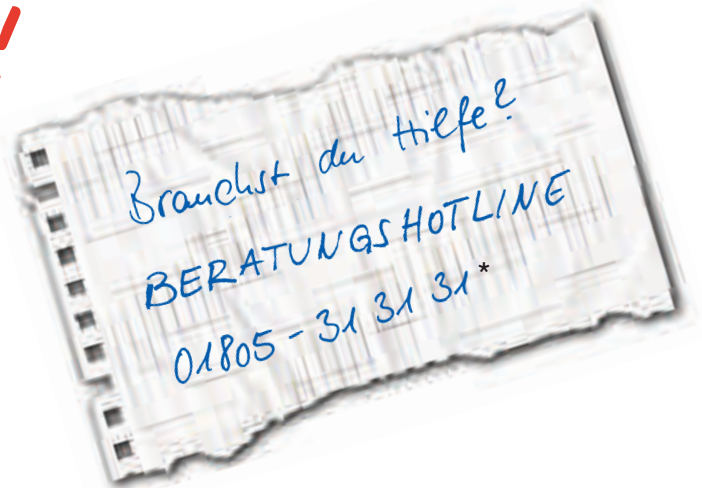
# Die Abhängigkeit!

Jetzt haben sie dich

Du brauchst das Nikotin und die Zigarettenindustrie beliefert dich. Es fällt schwer, mal auf eine Zigarette zu verzichten. 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 Suchtzeichen sind: Die erste Zigarette bereits vor dem Frühstück, mehr als 10 Kippen pro Tag sowie mehrere gescheiterte Aufhörversuche.**

~~rauch~~ frei!



\* (0,14 €/Min. a.d. Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)



Viele junge Raucherinnen und Raucher – vielleicht auch du – wollen eigentlich schon längst nicht mehr rauchen, kommen aber einfach nicht von der Zigarette los. Spezielle Ausstiegsbroschüren für Mädchen und Jungs, die wir dir gerne kostenlos zuschicken, können dich dabei unterstützen. Einfach angehängte Bestellkarten der letzten Seite nutzen. Tipps gibt's auch im Internet: [www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info)

# 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](http://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 den 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-Programm? Dann schreib eine E-Mail an: [rauchfrei@bzga.de](mailto:rauchfrei@bzga.de)**



DU SCHAFFST ES!







## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln,  
im Auftrag des Bundesministerium für Gesundheit.

Alle Rechte vorbehalten.

**Projektleitung:** Peter Lang, BZgA, Köln

**Konzept, Text, Gestaltung:** GolinHarris, Frankfurt am Main

**Druck:** Neef + Stumme, Wittingen

**Auflage:** 6.100.03.11

**Bestell-Nr.:** 31601000

Diese Schrift ist kostenlos erhältlich bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 51101 Köln, oder unter [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de). Die Broschüre ist nicht zum Weiterverkauf durch den Empfänger/die Empfängerin oder Dritte bestimmt.

WWW.RAUCH - FREI . INFO

