



**ICH
BEKOMME
KEINE LUFT
MEHR
IN DIESER
BEZIEHUNG.**

Besser Schluss machen

Wir helfen dir beim Rauchstopp.
Kostenlos. Anonym.

Zigarette, Wasserpfeife, E-Shisha & Co.

Der Suchtstoff Nikotin macht
extrem schnell abhängig.

ZIGARETTE

- Tausende verschiedene chemische, giftige und krebserregende Stoffe sind enthalten.
- Das giftige Gas Kohlenmonoxid (CO) entsteht beim Verbrennen und verdrängt den Sauerstoff im Körper.
- Ammoniak beschleunigt die Wirkung des Nikotins, sodass du schneller abhängig wirst.

Die Lunge ist dafür
gemacht saubere Luft zu
atmen und sonst nichts!

WASSERPFEIFE (SHISHA)

- Auch hier sind tausende verschiedene chemische Stoffe enthalten, die giftig und krebserregend sind.
- Kohlenmonoxid (CO) wird in höherer Konzentration eingeatmet als bei als bei der Zigarette.
- Fruchtige Aromen verführen zum Rauchen.
- Das gemeinsame Mundstück führt zur Ansteckungsgefahr mit übertragbaren Krankheiten wie Herpes.

Was inhalierst du da eigentlich?

E- ZIGARETTE / E- SHISHA

- Der Hauptbestandteil ist das giftige Propylenglykol.
- Es sind weitere giftige Inhaltsstoffe wie in Zigarette und Shisha enthalten (z. B. Blei, Nickel, Formaldehyd).
- Zusatzstoffe wie Menthol und Vanillin können Allergien auslösen.

Auch E-Produkte sind gesundheitsschädlich.



- Auch alle anderen Tabakprodukte (wie Zigarillos) und E-Produkte (wie Heat Sticks oder Tabakerhitzer) sind gesundheitsschädlich und machen abhängig.

Ist Rauchen deine freie Entscheidung?

Die ersten Zigaretten rauchst du vielleicht freiwillig. Doch bald schon beginnt die Sucht. Die Tabakindustrie verführt durch gezielte Werbung junge Leute wie dich zum Rauchen. Mehr Infos findest du hier:

www.unfairtobacco.org
www.thetruth.com


Rauchfrei
Telefon
0800 810 013
www.rauchfrei.at

**MIR
REICHT'S
OHNE DICH
GEHT ES MIR
BESSER.**



**Besser
Schluss machen**

Wir helfen dir beim Rauchstopp.
Kostenlos. Anonym.



Passivrauch – ist giftig!

Passivrauch schadet genauso wie selber rauchen.

EINIGE FOLGEN BEMERKST DU SOFORT:

- tränende Augen
- Kopfschmerzen
- Hustenreiz
- Schwindel



LANGFRISTIGE FOLGEN SIND:

- Lungenerkrankungen
- Herzinfarkte
- Krebs
- Diabetes

Passivrauch verschmutzt die Luft. Überall wo geraucht wird, atmest du unfreiwillig diese verschmutzte Luft ein. Räume, in denen geraucht wird, sind immer eine Gefahr für deine Gesundheit. Die Schadstoffe bleiben überall haften, z.B. an Wänden, auf Möbeln, in Vorhängen. Von dort gelangen sie wieder in die Luft und kommen über das Einatmen in den Körper. Lüften reicht nicht!

Rauchfrei – so geht's

Tipps und Tricks.

→ **Plane deinen Rauchstopp**

→ **Mach dir dein Ziel klar,** damit du weißt wofür du rauchfrei sein möchtest.

→ **Sag „Nein danke, ich rauche nicht.“** ein paarmal laut vor dich hin. Dann bist du gut vorbereitet, falls dir jemand eine Zigarette anbietet.

→ **Gustoattacken sind normal,** lenke dich ab: z.B. mit Mineralwasser, Kaugummi, Sport, ...

→ **Gemeinsam geht es leichter,** suche dir Verbündete oder ruf uns an.

→ **Belohne dich für rauchfreie Zeiten**



Auch die Rauchfrei App unterstützt dich kostenlos!
www.rauchfreiapp.at

Lass dich **beraten!** Anonym und **kostenfrei**

Wir beantworten deine Fragen und helfen dir beim Rauchfrei werden und bleiben.



0800 810 013

MO-FR 10:00 bis 18:00 Uhr
info@rauchfrei.at



Medieninhaber:
Österreichische
Gesundheitskasse
Kremser Landstraße 3,
3100 St. Pölten

**Für den Inhalt
verantwortlich:**
Rauchfrei Telefon
E-Mail: info@rauchfrei.at
Homepage: www.rauchfrei.at
Illustration: Diego Riselli
Grafik: studio.mishugge.com
Druck: Jänner 2020
www.gesundheitskasse.at/
impressum

Gerücht? – Hier ist die Wahrheit

Gründe für ein rauchfreies Leben.

- **Macht Rauchen wirklich schlank?**
Nein! Raucherinnen und Raucher, die schon in der Jugend zu rauchen begonnen haben, sind als Erwachsene dicker.
- **Wirkt Rauchen gegen Stress?**
Nein! Rauchfreie Jugendliche fühlen sich weniger gestresst!
- **Macht Rauchen fit?**
Nein! Durch das inhalierte Kohlenmonoxid wirst du müde und schlapp.
- **Macht Rauchen impotent?**
Ja! Schon bei jungen Männern kann Rauchen zu Erektionsstörungen führen.

Hast du noch die Kontrolle?

Finde heraus, ob du schon erste Anzeichen einer Abhängigkeit zeigst.



Den Test findest du auf:
<https://rauchfrei.at/aufhoeren/tests-tools/honc/>