

ZIGARETTE & CO MYTHEN & FAKTEN





Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

Schon mal probiert?

Die erste Zigarette...

- Geschmack?
- Gefühl?
- Empfinden?
- Bitter?
- Scharf?
- Übelkeit?
- Schwindel?
- Grausen?
- Ekel?



Rauchfrei
Telefon
0800 810 013

Rauchstart - warum?

- Freunde, Gruppendruck?
- Familie?
- Langeweile?
- Neugierde?
- Spaß?





Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

Gewohnheiten - Auslöser

- Rituale
(z.B. vor Stundenbeginn, nach einer Prüfung)
- Situationen
(z.B. auf dem Hof, beim Warten auf den Bus)
- Gefühle/Stimmungen
(z.B. Langeweile, Stress)



Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

Von der Gewohnheit zur Sucht

Neben den Gewohnheiten (=psychische Abhängigkeit) ist meist auch die körperliche Sucht für den Griff zur Zigarette verantwortlich!

DISKUSSION:

- Wer von euch raucht?
- Wer hat schon mal versucht, aufzuhören?
- Wer hat schon mal 24 h auf das Rauchen vergessen?
- Wer glaubt, in 5 Jahren noch zu rauchen?



Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

Aufhören jederzeit möglich?

- Befragungen haben gezeigt, dass nur 5% der jugendlichen Raucher/innen sagen, dass sie in 5 Jahren noch rauchen werden. Eine Nachbefragung nach 8 Jahren zeigte, dass später 75% von ihnen immer noch rauchten. (Sussmann, 1999 aus „Curriculum Anti-Rauchkurs“ BZGA, S.52)
- Welche Anzeichen der Abhängigkeit bemerkst du, wenn du längere Zeit nicht geraucht hast? Nervosität, Gereiztheit, Rauchverlangen...
- Wie erkennst du, dass du abhängig ist?
- Abhängigkeit (Sucht) definiert sich nach bestimmten Kriterien – es müssen mind. 3 der 6 Kriterien in den letzten 12 Monaten auftreten (ICD10)



Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

Abhängigkeit - Kriterien ICD-10

- Toleranzentwicklung
- Körperliche Entzugserscheinungen bei Reduktion oder Beendigung des Konsums
- Starker Wunsch oder Drang, Tabak zu konsumieren
- Eingeschränkte Kontrolle über Beginn, Beendigung und Menge des Konsums
- Zunehmende Vernachlässigung anderer Aktivitäten und Interessen zugunsten des Konsums
- Anhaltender Konsum trotz des Nachweises eindeutiger schädlicher Folgen



Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

Nikotin – der Suchtstoff



- Zigaretten enthalten die Droge Nikotin (Suchtpotential vergleichbar mit Heroin & Kokain)
- Drogen verlangen nach Nachschub, Dosis muss gesteigert werden ⇒ Abhängigkeit, Sucht
- Bei Absinken des Nikotinspiegels ⇒ Belohnungssystem im Gehirn schreit nach Droge
- Rauchen führt Nikotin zu, der Suchtstoff ist innerhalb von 7 Sekunden im Gehirn ist ⇒ der Körper ist für den Moment zufrieden gestellt“, du spürst Erleichterung

Was ist neben Nikotin noch in der Zigarette enthalten?



Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

Inhaltsstoffe einer Zigarette

- Über 4800 chemische und teilweise giftige Substanzen
- Mehr als 90 krebserregende Substanzen
- Verschiedene Metalle und freie Radikale

Weitere Inhaltsstoffe
und wo sie sonst noch
vorkommen...



Abb.©:
DEN INSIDER-Fondation
Luxembourgeoise contre le
cancer, Juni 2008, N=°34



Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

Gerüchte? Rauchen macht...

sexy - entspannt - cool
schlank - erwachsen - unabhängig

Das ist die Wahrheit: Rauchen...

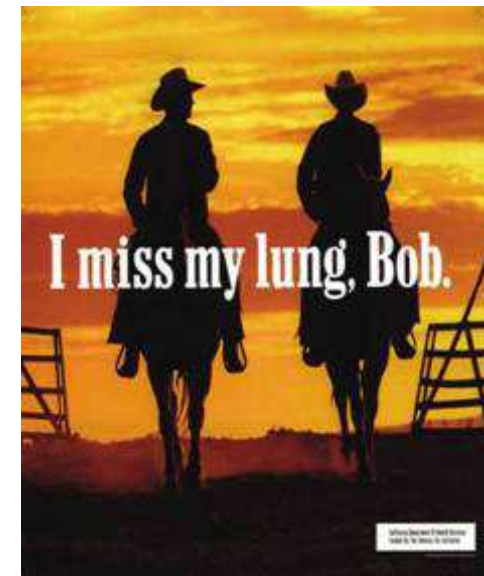
- ...stresst – dein Körper ist ständig auf Entzug!
- ...nimmt dir Sauerstoff ⇒ Konditionsabbau und Leistungsminderung
- ...verschlechtert Fruchtbarkeit und Sexualität
- ...macht später dick ⇒ Fettpolster um die Taille!

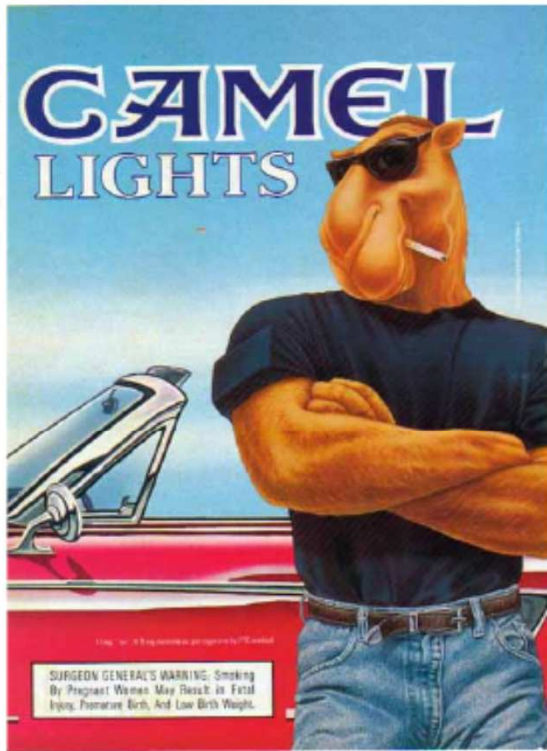
Lass dich nicht manipulieren!

Wie verkauft man ein tödliches Produkt?

Die Mittel der Tabakindustrie:

- Zigarette: Beimischung von Zusatzstoffen, welche die Abhängigkeit erhöhen
- Werbung: Hohe Zahlungen an die Filmbranche, damit in Filmen geraucht wird!
- Image: Freiheit, Abenteuer, Coolness...
- Design, Farbe von Zigarettenpackungen





SURGEON GENERAL'S WARNING: Smoking By Pregnant Women May Result in Fetal Injury, Premature Birth, And Low Birth Weight.



Rauchen kann tödlich sein.



Rauchen kann tödlich sein



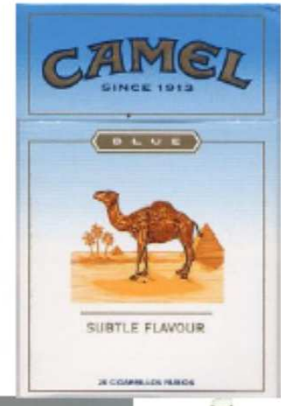
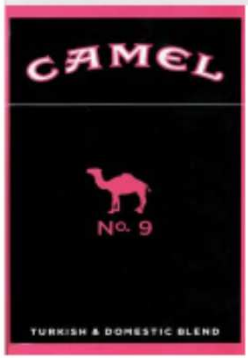
Rauchen kann tödlich sein



Rauchen kann tödlich sein



08





Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

Light-Zigaretten – der Schwindel

- „Leichte“ Zigaretten enthalten ebenso viele Giftstoffe wie normale Zigaretten
- CO-Wert oftmals höher als bei „normalen“ Zigaretten

Gründe:

- Rauch wird stärker und tiefer inhaliert
- KonsumentInnen von „Light“-Zigaretten rauchen meist mehr

Es gibt **keine** „weniger schädlichen“ Rauchprodukte!

Es gibt auch **keine** „nicht schädliche“ Menge

⇒ JEDE Zigarette schadet!



Rauchfrei
Telefon
0800 810 013

Wasserpfeife – schädlich?

(auch Shisha, Boory, Narghile, Goza, Hubble-Bubble)

Wasserpfeife im Vergleich zur Zigarette:

- Höhere Schadstoffkonzentration (\cong 10 Zig.)
⇒ Wasser filtert nicht!
- Höherer Nikotinspiegel im Blut
- Starkes Abhängigkeitspotential
⇒ Gefahr des Suchteinstiegs!
- Höhere Passivrauchbelastung (\cong 100 Zig.)

Weitere Fakten:

Dauer: 20-50 min (Zigarette ~ 5 Minuten)

Temperatur: 400°C (Zigarette 800-900°C)

Zugvolumen: 200-500 ml (Zigarette: 50 ml)





Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

Passivrauch – gefährlich?

- Rauch stinkt, aber er zählt auch zu den gefährlichsten Luftverschmutzern!
- Passivrauch enthält die Schadstoffe in 100facher Konzentration
- Die Feinstaubpartikel lagern sich überall ab: an Kleidung, Wänden, Vorhängen...
- Räume, in denen geraucht wird, bedeuten für alle Anwesenden ein Gesundheitsrisiko
⇒ Lüften hilft nicht!

- Video zum Thema: http://67.199.72.89/mmr/english/ad_invisibleHospital.html
http://67.199.72.89/mmr/english/ad_fatty.html



Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

Feinstaubbelastung - Vergleich

Diesel-PKW im Leerlauf

versus

drei verglimmende Zigaretten

30 Minuten, Garage mit 60 m³

	PM 10	PM 2,5	PM 1	
PKW:	36	28	14	
Zig.:	343	319	168	µg/m³

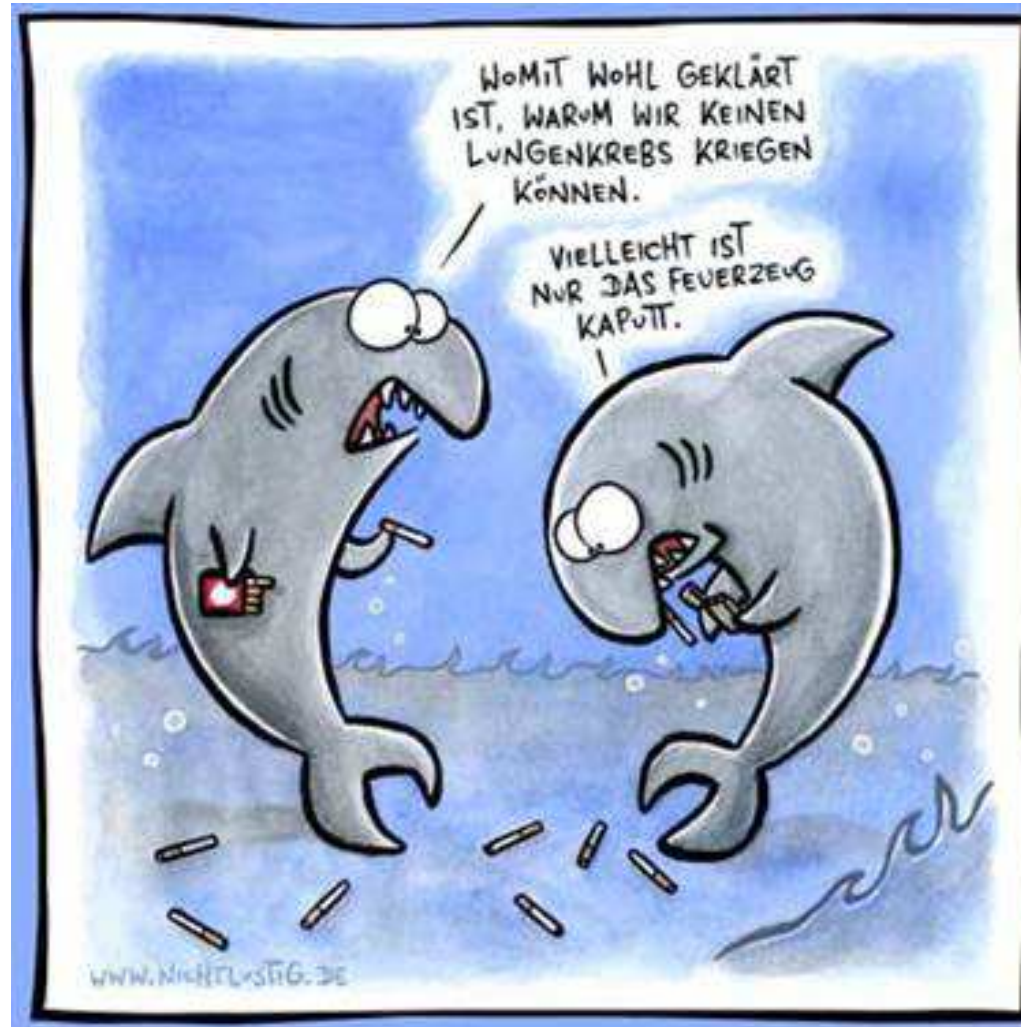
Particulate matter from tobacco versus diesel car exhaust; Invernizzi G; Ruprecht A, et al.



Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

Warum Haie keine Krebs kriegen...





Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

Auswirkungen des Tabakrauchs

- Atemwegserkrankungen
 - COPD
- Herz-Kreislaufkrankungen
 - 36% der Herzinfarkte, Schlaganfall
- Krebs
 - 40% aller Krebstoten
 - 90% aller Lungenkrebstodesfälle
- Zahnerkrankungen





 Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

Was bemerkt man selbst?

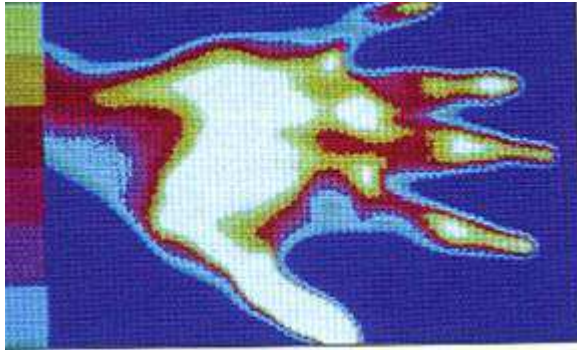
- Schnellerer Herzschlag, höherer Blutdruck
⇒ Belastung des Blutkreislaufs!
- Atemnot beim Sport oder Stiegensteigen
- Unangenehmer Geruch oder Geschmack?
(Kaugummi notwendig?)
- Zahnverfärbung, gelbliche Finger oder Nägel?
- Husten, mehrmaliges Räuspern
- Verminderte Durchblutung ⇒ kalte Füße/Hände



Rauchfrei
Telefon

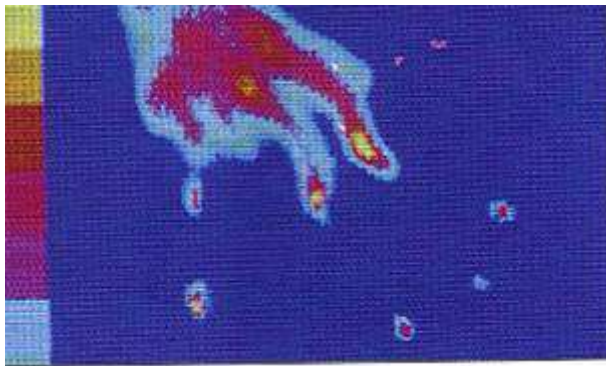
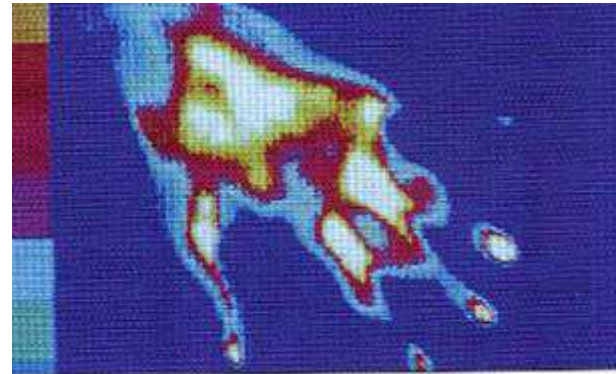
0800 810 013

Gefäßverengung - Auswirkung



Die Hand ist normal durchblutet

Nach einigen Zügen sinkt
die Hauttemperatur



Nach einer Zigarette sind die
Finger "amputiert"



Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

Gefäßverengung - Erklärung

Rauchen führt zu einer Verengung der Gefäße und dadurch zu einer schlechteren Durchblutung, v. a. in den Händen und Füßen.

Die Folgen des Rauchens? (v.a. bei Frauen!)

Kurzfristig:

- Kalte Hände und kalte Füße sind bemerkbar

Langfristig:

- Durchblutungsstörung \Rightarrow ernsthafte Erkrankungen
- Zu wenig durchblutete Haut altert schneller. Die Elastizität der Haut lässt nach und es bilden sich Falten und ein fahler Teint.


Rauchfrei
Telefon
0800 810 013

Zu Rauchbeginn...



...und nach einigen Jahren





Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

Rauchfrei – dein Gewinn!

- Geldersparnis
- Gesundheit
- Sportliche Leistungsfähigkeit
- Schöne, gesunde Haut
- Frischer Atem
- Bessere Durchblutung
- Besserer Geschmack & Geruch
-

Es ist deine Entscheidung!



Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

Rauchfrei - Tipps & Tricks

- Fixiere ein Datum zum Rauchstopp
- Identifiziere deine drei Hauptmotive
- Suche Gleichgesinnte und Unterstützung
- Plane den Umgang mit schwierigen Situationen (Was mache ich, wenn...?)
- Finde Alternativen für die Zigarette

Unsicher? Wende dich ans Rauchertelefon!



Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

DAS RAUCHFREITELEFON

0800 810 013

kostenlos

Montag - Freitag: 10:00 – 18:00 Uhr

www.rauchfrei.at

info@rauchfrei.at

Vorteile:

- Info & Beratung
- Direkte Unterstützung
- Ohne Anmeldung
- Unverbindlich & auf Wunsch anonym



Ruf an und lass dich unterstützen!



Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

Weiterführende Links

- www.exsmokers.eu
- www.1-2-free.at
- www.feelok.at
- www.kissme-smokefree.eu
- www.rauch-frei.info
- www.emox.ch
- www.justbesmokefree.de
- www.praevention.at



Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

Fragen zum Rauchen...

- Zigarettenrauch bewirkt, dass das Herz schlägt.
a) schneller b) langsamer
- Wenn man eine Zigarette raucht, der Blutdruck.
a) steigt b) sinkt (http://67.199.72.89/mmr/english/ad_fatty.html)
- Tabakrauch bewirkt, dass der Körper Sauerstoff bekommt.
a) mehr b) weniger
- Rauchen ist ... gegen Stress.
a) gut b) schlecht
- Es gibt in Österreich unter den Erwachsenen ...
Nichtraucher als Raucher.
a) mehr b) weniger