



Rauchfrei  
Telefon  
0800 810 013

# ZIGARETTE & CO MYTHEN & FAKTEN





Rauchfrei  
Telefon

0800 810 013

# Schon mal probiert?

## *Die erste Zigarette...*

- Geschmack?

- Bitter?

- Scharf?

- Gefühl?

- Übelkeit?

- Schwindel?

- Empfinden?

- 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...**

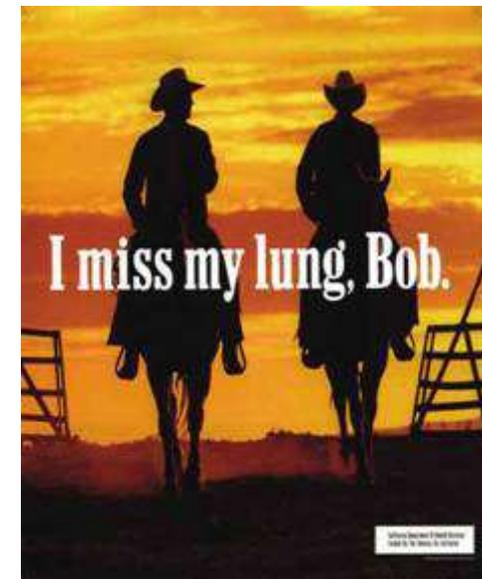
- ...stresst – dein Körper ist ständig auf Entzug!
- ...nimmt dir Sauerstoff ⇒ Konditionsabbau und Leistungsminderung
- ...verschlechtert Fruchtbarkeit und Sexualität
- ...macht später dick ⇒ Fettpolster um die Taille!

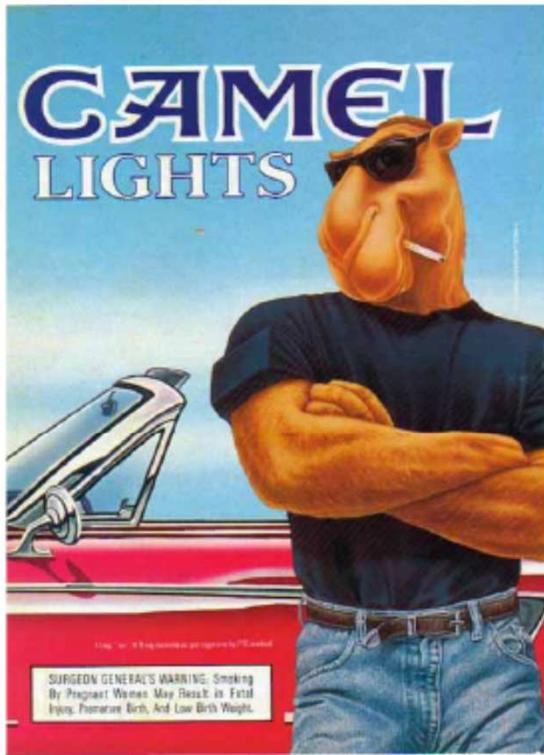
# Lass dich nicht manipulieren!

## 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**



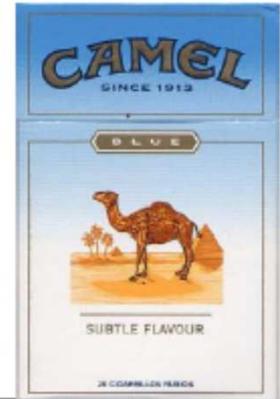
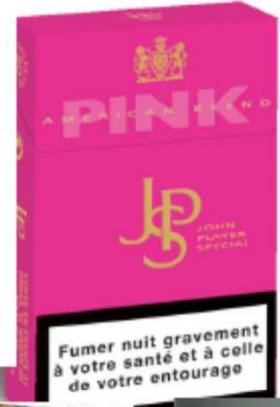
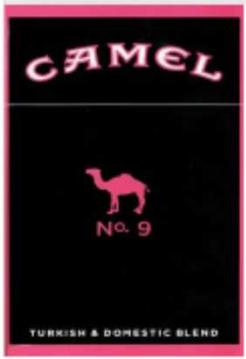
**Rauchen kann tödlich sein**



**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_invisibleHospital.html)  
[http://67.199.72.89/mmr/english/ad\\_fatty.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 m<sup>3</sup>

	PM 10	PM 2,5	PM 1	
PKW:	36	28	14	
<b>Zig.:</b>	<b>343</b>	<b>319</b>	<b>168</b>	<b>µg/m<sup>3</sup></b>

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



Rauchfrei  
Telefon

0800 810 013

# Warum Haie keine Krebs kriegen...



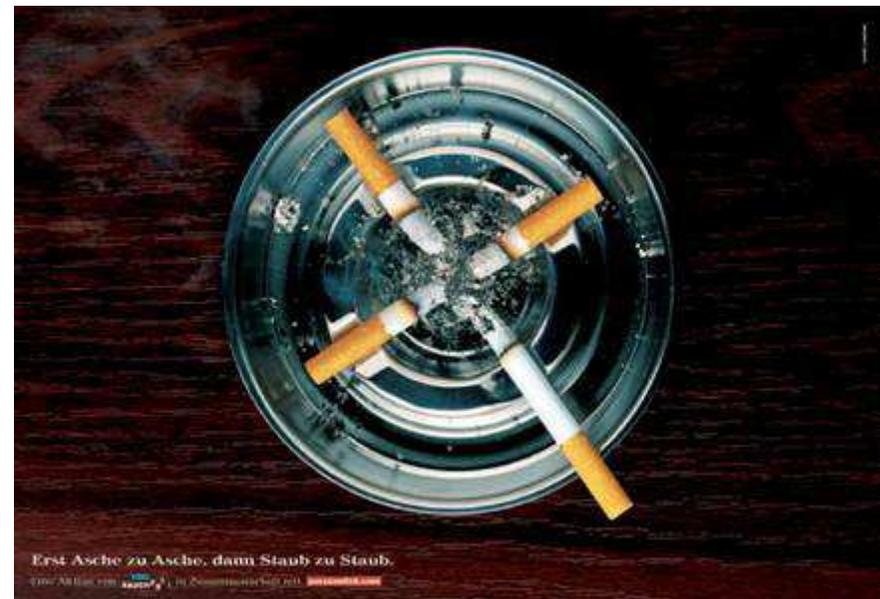


Rauchfrei  
Telefon

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?

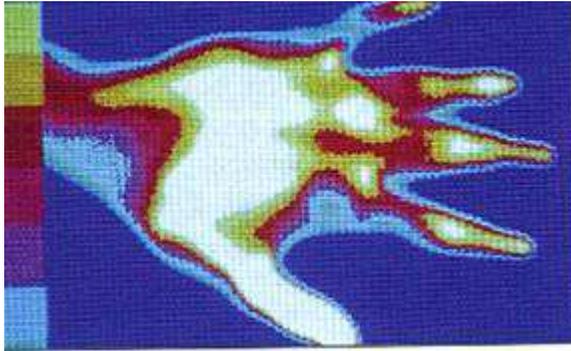
- Schnellerer Herzschlag, höherer Blutdruck  
⇒ Belastung des Blutkreislaufs!
- Atemnot beim Sport oder Stiegensteigen
- Unangenehmer Geruch oder Geschmack?  
(Kaugummi notwendig?)
- Zahnverfärbung, gelbliche Finger oder Nägel?
- Husten, mehrmaliges Räuspern
- Verminderte Durchblutung ⇒ kalte Füße/Hände



Rauchfrei  
Telefon

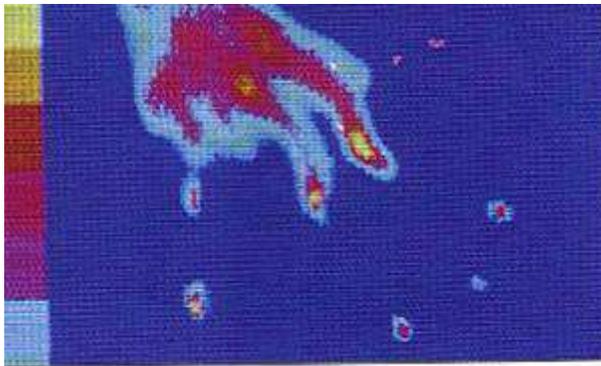
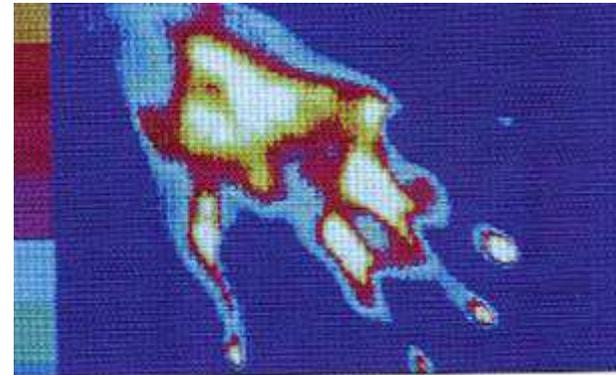
0800 810 013

# 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](http://www.rauchfrei.at)

[info@rauchfrei.at](mailto: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](http://www.exsmokers.eu)
- [www.1-2-free.at](http://www.1-2-free.at)
- [www.feelok.at](http://www.feelok.at)
- [www.kissme-smokefree.eu](http://www.kissme-smokefree.eu)
- [www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info)
- [www.emox.ch](http://www.emox.ch)
- [www.justbesmokefree.de](http://www.justbesmokefree.de)
- [www.praevention.at](http://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](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