

GERÜCHT? HIER DIE WAHRHEIT



Macht Rauchen impotent?

Ja! Schon bei jungen Männern führt Rauchen zu Erektionsstörungen.

Macht Rauchen wirklich schlank?

Nein! Raucherinnen und Raucher, die schon in der Jugend zu rauchen begonnen haben, sind als Erwachsene dicker.

Verbessert Rauchen die Konzentration?

Nein! Es ist die Pause, die dich entspannt und kreativer macht!

Wirkt Rauchen gegen Stress?

Nein! Rauchfreie Jugendliche fühlen sich weniger gestresst als Rauchende!

Macht Rauchen fit?

Nein! Durch das inhalierte Kohlenmonoxid wirst du müde und schlapp.

RAUCHFREI – SO GEHT'S

TIPPS & TRICKS

- Plane deinen Rauchstopp
- Suche dir Unterstützung: gemeinsam geht es leichter
- Lenke dich bei Gustoattacken ab: z.B. mit Mineralwasser, Kaugummi, Sport, ...
- Sag NEIN, wenn dir jemand eine Zigarette anbietet!
- Belohne dich für rauchfreie Zeiten!



RAUCHFREI PER HANDY

All deine Fragen rund ums Thema Rauchen:



0810 810 013

MO – FR 10:00 – 18:00 Uhr, max. € 0,10/Minute

Lass dich anonym beraten!

RAUCHFREI PER MAUSKlick

Tests, Tipps & Links
Interaktives Entwöhnungsprogramm
Rauchfrei-Community im Forum

www.rauchertelefon.at

info@rauchertelefon.at



Medieninhaber: NÖ, Gebietskrankenkasse,
3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3
Für den Inhalt verantwortlich: Rauchertelefon
Grafik: Ruth Holzerbauer, © Rauchertelefon

ZIGA-RETTE SICH WER KANN!

Mythen und Fakten



Eine Initiative der österreichischen Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Gesundheit, betrieben von der NÖ Gebietskrankenkasse

IM NETZ DER TABAKINDUSTRIE

Manipulation?

Da viele Konsumenten an den Folgen des Rauchens sterben, verführt die Tabakindustrie durch gezielte Werbung junge Leute wie dich zum Rauchen!

Glaubst du der Griff zur Zigarette war deine eigene Entscheidung?

Bilde dir deine eigene Meinung!

www.thetruth.com

www.tobaccovictims.org

Wann rauchst du?

- mit anderen Raucherinnen & Rauchern gemeinsam
- wenn ich gelangweilt, verärgert oder gestresst bin
- beim Telefonieren, auf dem Heimweg, in der Pause
- in bestimmten Situationen, z.B. nach dem Essen oder wenn ich Lust dazu habe

Trifft eine dieser Aussagen auf dich zu?

Dann zeigst du schon erste Anzeichen für eine Abhängigkeit!

Zuerst probierst du nur, doch schnell gewöhnst du dich daran und rauchst regelmäßig!

GIFTCOCKTAIL ZIGARETTE

Inhaltsstoffe des Tabaks – viel Rauch um nichts?

Der Suchtstoff Nikotin macht genauso schnell abhängig wie Heroin oder Kokain – schon nach wenigen Tagen kannst du eine Abhängigkeit entwickeln!

Tabakrauch enthält 4.000 chemische Substanzen, viele davon sind giftig und krebserregend.

Welche Stoffe enthalten sind und wo sie sonst noch vorkommen:

AMMONIAK = REINIGUNGSMITTEL

ARSEN = RATTENGIFT

BLEI, CADMIUM = BATTERIEN

KOHLENMONOXID = AUSPUFFGASE

METHANOL = BRENNSTOFF

FORMALDEHYD = LEICHENKONSERVIERUNGSMITTEL

POLONIUM 210, RADON = RADIOAKTIVE SUBSTANZEN

Auch Passivrauch ist gesundheitsschädlich!

Einige Folgen bemerkst du sofort z.B. an Augenreizungen, Kopfschmerzen und Schwindel.

TRIFF DEINE
ENTSCHEIDUNG

DEINE
SOFORT-
GEWINNE

RAUCHFREI GEWINNST DU VIEL!

Geldersparnis

10 Zigaretten / Tag = ca. € 50 / Monat

bessere Kondition und mehr Fitness

duften statt stinken

UND SONST...

Gesundheit

bessere Durchblutung

normale Potenz

frischer Atem

Schöne, gesunde Haut weiße Zähne

schlanker Taillenumfang

Verhütung mit der Pille
ohne Gesundheitsrisiko