

# Tabak



Zigarette  
Paffen  
Rauch  
Nikotin  
Abhängigkeit  
die letzte Zigarette  
Passivrauchen  
Werbung

## Der Rauch der Anderen

Auch der Rauch der Anderen ist gefährlich. Das Passivrauchen über längere Zeit kann zu Lungenkrebs oder anderen Krankheiten führen, auch wenn man selbst nie geraucht hat. Wer raucht, sollte die Menschen in seinem Umfeld schützen. Die möglichen Konsequenzen des Rauchens sollten andere nicht mittragen müssen.

## Informationen, Rat und Hilfe

Die Webseiten [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) oder [www.emox.ch](http://www.emox.ch) bieten Hilfestellungen für den Rauchstopp.

Bei Fragen zu Tabak und anderen Drogen kannst du dich gerne an uns wenden:

Sucht Schweiz

Telefon 021 321 29 76

[prevention@suchtschweiz.ch](mailto:prevention@suchtschweiz.ch)

**Sucht Schweiz**

Av. Louis-Ruchonnet 14

Postfach 870

CH-1001 Lausanne

Tel. 021 321 29 11

Fax 021 321 29 40

PC 10-261-7

[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

# Tabak

## Alle wissen es. Eigentlich.

Rauchen erhöht das Risiko für Atem- und Herzprobleme, Hirnschläge und Krebs. Rauchen erhöht auch die Wahrscheinlichkeit von Impotenz und Unfruchtbarkeit. Am Rauchen sterben in der Schweiz jeden Tag 25 Personen frühzeitig. Das sind mehr Todesfälle als durch Aids, illegale Drogen, Alkohol und Strassenverkehrsunfälle zusammengekommen.

Rauchen schadet der Gesundheit. Alle wissen es, und trotzdem rauchen viele ...

## Was ist in einer Zigarette drin?

Eine Zigarette enthält viele Substanzen:

- Nikotin macht schnell und stark abhängig.
- Teer erhöht das Krebsrisiko.
- Kohlenmonoxyd ist ein Gas, welches den Anteil Sauerstoff im Blut vermindert und so verhindert, dass die Organe optimal versorgt werden können.
- Reizgase lähmen die Fähigkeit der Atemwege zur Selbstreinigung, was zu Bronchitis und Lungenproblemen führen kann.
- Dem Tabak werden von den Fabrikanten verschiedene Stoffe zugegeben, um ihren Geschmack zu verbessern. Diese Stoffe sind möglicherweise auch krebserregend. 48 Zusatzstoffe hat man in Zigaretten gefunden, die in der Schweiz verkauft werden.

## Viele rauchen ... aber die meisten nicht!

Viele Jugendliche meinen, dass die meisten der Gleichaltrigen rauchen und dass man erst richtig dazugehört, wenn man selbst auch raucht. Das ist nicht richtig! Die Mehrheit der Jugendlichen raucht nicht, und von den jugendlichen Raucherinnen und Rauchern möchte die Hälfte eigentlich wieder damit aufhören, weil die Nachteile und Risiken des Rauchens eindeutig überwiegen.

## Macht Rauchen cool?

Die Zigarettenindustrie möchte uns glauben machen, dass Rauchen cool, frei und «in» macht. Sie gibt viele Millionen Franken aus, um uns dazu zu bringen, zu rauchen. Aber: Ist es wirklich cool, abhängig zu wer-

den, Risiken für die Gesundheit einzugehen, schlechten Atem zu kriegen und viel Geld auszugeben, das sich erst noch einfach in Rauch auflöst? Hat eine Abhängigkeit noch irgendwas mit Freiheit zu tun? Wie schafft es die Zigarettenindustrie, viele erfolgreich zu manipulieren?

## Von der Gewohnheit zur Abhängigkeit

«Ab und zu» eine Zigarette zu rauchen, kann schnell dazu führen, dass sich eine hartnäckige Gewohnheit einstellt. Die Zigarette am Morgen, in der Pause, nach dem Essen, vor dem Schlafengehen, die Zigarette gegen Schüchternheit oder ein Unbehagen ... Das Rauchen ist stark an solche Situationen gebunden, und nach und nach kann man nicht mehr darauf verzichten. Viele Raucherinnen und Raucher haben angefangen, mal gelegentlich eine zu rauchen ... und weniger als ein Jahr später rauchen sie ein Päckchen täglich. Die Gewohnheit ist zu einer körperlichen und psychischen Abhängigkeit geworden.

Es hilft übrigens nicht, Zigaretten mit weniger Nikotinanteil zu rauchen: Der Rauch wird dann einfach stärker inhaliert oder man raucht mehr Zigaretten – so kriegt der Körper die Dosis Nikotin, die er «verlangt».

## Rauchstopp – je früher desto besser!

Am besten ist es sicher, gar nicht erst mit dem Rauchen anzufangen.

Wer raucht, sollte möglichst rasch wieder damit aufhören, denn: Je stärker die Abhängigkeit, desto schwieriger der Rauchstopp. Ein Rauchstopp ist für viele nicht einfach, aber es gibt Hilfe. Sich Unterstützung zu holen, erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass es auch wirklich klappt.

Wieder Nichtraucher oder Nichtraucherin zu werden, hat viele Vorteile: Man spart Geld, hat eine frischere Haut, riecht angenehmer und hat eine bessere Kondition. Und sicher ist es auch angenehmer, jemanden zu küssen, der nicht raucht!