

Nikotinfrei durchs Leben

Ohne Rauch. Ohne Dampf. Ohne Druck.



Die wichtigsten Infos

Warum soll ich das lesen?



Zum Rauchen und Vapen gibt es unterschiedliche Meinungen. Für manche gehört die Zigarette bzw. die Vape einfach dazu. Die meisten Jugendlichen finden das Qualmen jedoch entweder schrecklich oder interessieren sich selber nicht dafür. Und wieder andere sind froh, dass sie mit dem Rauchen oder Dampfen aufgehört haben.

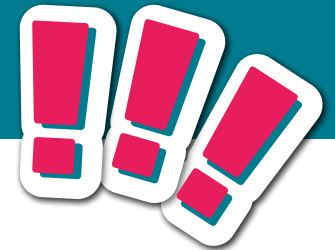
Diese Broschüre haben wir gemacht, damit du beim Thema Rauchen und Vapen Bescheid weißt. Zum Beispiel darüber:

- Welche Stoffe stecken in der Zigarette und wie wirken sie? Und wie schädlich ist das Vapen?
- Warum lohnt es sich, stark zu bleiben und wie können andere zum Aufhören ermutigt werden?
- Warum ist ein nikotinfreies Leben der bessere Weg?

Diese Broschüre ist nur der Anfang. Im Internet kannst du alles ausführlicher nachlesen und selbst aktiv werden.

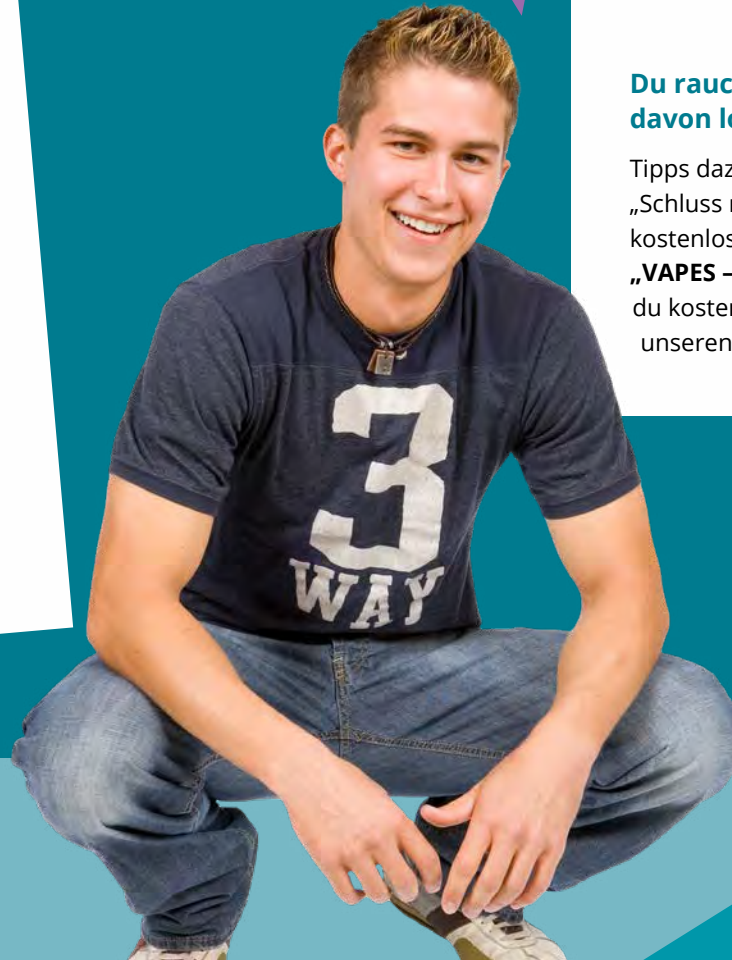
Unter www.rauchfrei-info.de erwarten dich aktuelle News und interessante Facts. Oder gerne auch auf bei TikTok und YouTube. Einfach mal reinschauen.

Ich will frei sein!



Du rauchst oder vapst und möchtest davon loskommen?

Tipps dazu findest du in unserer Broschüre „Schluss mit Nikotin“, die wir dir gerne kostenlos zuschicken. Auch Flyer z. B. zu **„VAPES – Die wichtigsten Infos“** kannst du kostenlos bekommen. Einfach über unseren **Shop** bestellen.



Zigaretten und andere Nikotin-Produkte im Alltag



Die gute Nachricht zuerst:

Viele Orte, an denen früher geraucht wurde, sind heute rauchfrei, zum Beispiel in Zügen oder fast überall in Restaurants. Auch das Vapen ist an diesen Orten normalerweise nicht erlaubt.

Trotzdem begegnen uns Nikotin-Produkte in unserer Gesellschaft immer noch an so manchen Stellen:



Übrigens...

Unter Jugendlichen in Deutschland ist Nichtrauchen angesagt! Nur 7 von 100 Jugendlichen (im Alter zwischen 12 und 17 Jahren) in Deutschland greifen zur Zigarette. Beim Vapen sind es noch weniger. Auch bei den Erwachsenen sind die Raucherinnen und Raucher mit ungefähr 25 Prozent klar in der Minderheit.

Die Zigarette begegnet dir ...

... bei Eltern und anderen Erwachsenen, die rauchen.

... bei Gleichaltrigen, die rauchen und dir vielleicht schon mal eine Zigarette angeboten haben.

... bei älteren Jugendlichen oder Geschwistern, die rauchen.

... in der Werbung.

... in Filmen oder anderen Medien.

So kannst du der Zigarette begegnen ...

An vielen Erwachsenen kannst du beobachten, wie schwer es ist, mit dem Rauchen wieder aufzuhören. Ebenso kannst du bei einigen von ihnen Anzeichen schnelleren Alterns erkennen. Um dir deine Freiheit zu erhalten, ist Nichtrauchen die erwachsenere Entscheidung!

Du kannst selber entscheiden, ob du mit dem Rauchen anfangen möchtest oder nicht. Das gleiche gilt natürlich auch für das Vapen und den Konsum anderer Nikotin-Produkte! Wie mit allem, was Gleichaltrige aus deiner Umgebung so machen: Wahre Freundinnen und Freunde werden deine Entscheidung akzeptieren.

Erwachsener und älter zu wirken ist schon toll. Bestimmt guckst du dir gerne so was wie Klamotten oder Frisuren von älteren Mitschülern ab. Das ist vollkommen ok. Nur beim Rauchen und Vapen solltest du einen klaren Kopf behalten.

Denk immer daran: Ziel der Werbung ist es, für die Tabakindustrie neue Kunden und Kundinnen zu gewinnen. Glaub nicht an die verlockenden Versprechungen, beliebter, sexier oder cooler zu werden, bloß weil du mit dem Rauchen oder mit dem Vapen anfängst.

Manchmal bezahlen Unternehmen sogar dafür, dass ihre Produkte in Filmen gezeigt und konsumiert werden. Durchschaue diesen Trick und frag dich, ob Rauchen in Filmen wirklich cool oder attraktiv auf dich wirkt.

Viel Rauch, viel Chemie und sogar krebserregend!

Mit jeder Zigarette geht eine volle Packung Chemie in Rauch auf. Drei Inhaltsstoffe des Tabakrauchs sind besonders bekannt: **Nikotin**, **Kohlenmonoxid** und **Teer**. Wir schreiben hier zwar, dass dir die Zigarette und auch andere Nikotin-Produkte an vielen Orten begegnen. Das heißt noch lange nicht, dass Rauchen oder Vapen „normal“ ist. Im Gegenteil:

Nikotin ist eines der stärksten bekannten Gifte. Kleinkinder können sterben, wenn sie eine Zigarette verschlucken.

Schon innerhalb weniger Sekunden nach dem Zug an einer Zigarette belastet Nikotin den Körper, indem es das Herz schneller schlagen lässt und die Atmung beschleunigt. Außerdem ist Nikotin der Stoff, der vom Rauchen abhängig macht – und das sehr viel schneller als viele glauben!

Kohlenmonoxid ist ein sehr giftiges Gas, das unter anderem in Autoabgasen enthalten ist. Aber es entsteht auch beim Verbrennen von Tabak und kann durch keinen Filter zurückgehalten werden. Die Wirkung: Der Körper wird schlechter mit Sauerstoff versorgt, sodass das Herz kräftiger und schneller schlagen muss. Ausdauer und Leistungsfähigkeit im Sport werden dadurch deutlich beeinträchtigt.

Teer entsteht als Reststoff beim Verbrennen von Tabak. Er lagert sich in den Atemwegen und in der Lunge ab. Die Funktion der Lunge wird beeinträchtigt und somit die Atmung erschwert.

Aber im Zigarettenrauch steckt noch viel mehr:

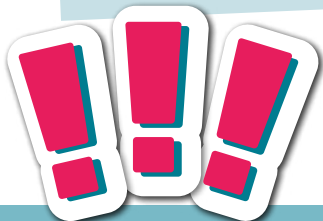
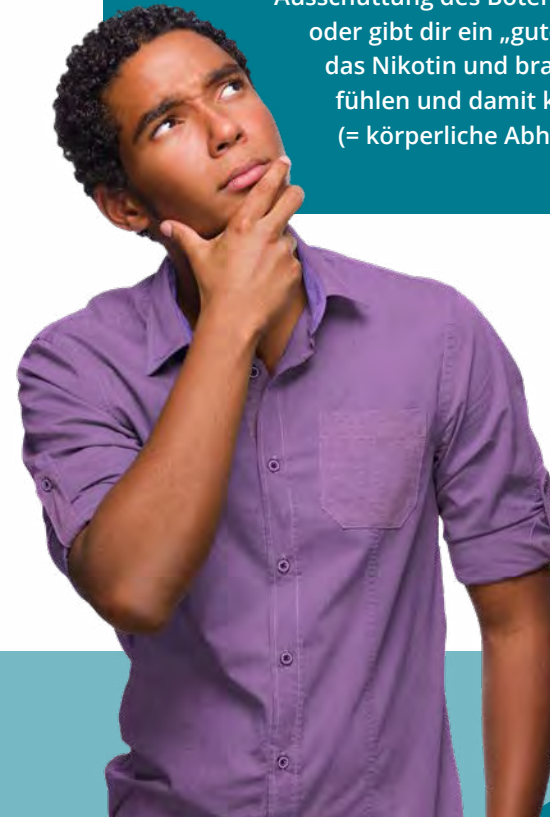
Über 7.000 Substanzen sind insgesamt im Tabakrauch enthalten. **Mindestens 250 dieser Substanzen sind giftig, eine ganze Reihe davon sogar krebserregend.**



Schon gewusst?

Auch im Dampf von E-Zigaretten bzw. Vapes wurden Schadstoffe entdeckt, darunter auch krebserregende Substanzen. Einige Studien zeigen außerdem, dass es beim Konsum von E-Zigaretten zu Atemwegsreizungen und allergischen Reaktionen kommen kann.

Die meisten dieser Produkte enthalten außerdem Nikotin. Nikotin macht abhängig. Es gelangt schnell in dein Gehirn. Dort regt es die Ausschüttung des Botenstoffs Dopamin an. Das entspannt dich oder gibt dir ein „gutes Gefühl“. Dein Körper gewöhnt sich an das Nikotin und braucht es um sich entspannt oder „gut“ zu fühlen und damit keine Entzugserscheinungen auftauchen (= körperliche Abhängigkeit).



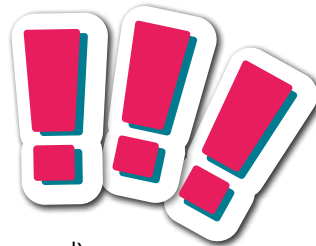
So viel Gift steckt im Tabakrauch!



Kaum zu glauben: Tabakrauch enthält unter anderem Blei, Benzol und Blausäure. Lest selbst

(die folgende Liste ist bloß eine Auswahl – es gibt noch viel mehr Giftstoffe im Tabakrauch!):

- **Acetaldehyd** (reizt stark die Augen und Atemwege, ist möglicherweise krebserzeugend)
- **Acrolein** (hautreizend, wahrscheinlich krebserzeugend)
- **Benzol** (schädlich für Organe, krebserzeugend)
- **Blausäure** (schädlich für Organe, hochgiftig)
- **Blei** (schädlich für Organe, ist möglicherweise krebserzeugend)
- **Formaldehyd** (hautreizend, schädlich für Haut und Augen, krebserzeugend)
- **Kohlenmonoxid** (schädlich für Organe, giftig beim Einatmen)



... und so weiter.



Willst du mehr wissen?

Weitere Infos zu den Giftstoffen von Zigaretten gibt's im Netz unter www.rauchfrei-info.de

Quelle: Tabakatlas (Deutsches Krebsforschungszentrum)

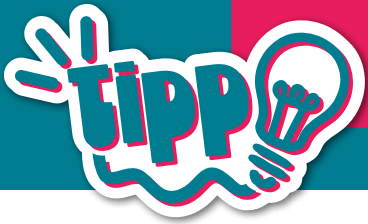
Die Tricks der Tabakfirmen

Die Tabakfirmen fügen dem Tabak bei der Herstellung der Zigaretten Zusatzstoffe zu. Zum Beispiel **Zucker** oder **Ammoniak**. Warum? Die zugesetzten Stoffe sollen unter anderem den Geschmack verbessern und das Inhalieren des Rauchs erleichtern. Dadurch nimmt der Körper mehr Nikotin auf und die Zigarette macht noch schneller abhängig.

Lasst euch nicht täuschen: Vapes sind zwar süß, aber noch lange nicht harmlos!

Auch die Hersteller von Vapes nutzen geschickte Strategien, um ihre Produkte möglichst gut zu verkaufen: Die Geräte sind bunt und stylish. Der Dampf schmeckt meist süß, oft fruchtig. Oft stehen Vapes an der Kasse im Süßigkeitenregal neben Schokoriegeln. All das soll den Eindruck erwecken, Vapes seien harmlos oder „cool“. Die süßen Aromen und die bunte Aufmachung täuschen darüber hinweg, dass es sich um ein Produkt handelt, das abhängig macht und der Konsum zu Gesundheitsschäden führen kann. Unsere Empfehlung: Besser gar nicht erst einsteigen oder aber: sobald wie möglich damit aufhören.





Viele GUTE GRÜNDE, nikotinfrei zu sein

Nikotinfrei ist einfach besser. Denn wer nikotinfrei ist, ...

... ist freier. Nikotin macht schnell abhängig – gerade Jugendliche. Das passiert schon innerhalb kurzer Zeit. Dann wird das Rauchen oder Vapen zum Muss. Nikotinfrei könnt ihr selbst entscheiden, was ihr mit eurer Zeit und eurem Geld macht.

... ist fitter. Mit Zigaretten geht die Kondition in den Keller. Vor allem das Kohlenmonoxid im Tabakrauch bewirkt, dass der Körper mit weniger Sauerstoff versorgt wird. Das macht ihn müde und weniger leistungsfähig. Nichtraucherinnen und Nichtraucher halten länger durch.

... lebt gesünder. Rauchen führt zu vielen Krankheiten, darunter Krebs, Herzkrankheiten und Schlaganfälle. In Deutschland sterben pro Jahr mehr als 350 Menschen täglich an den Folgen des Rauchens. Pro Jahr sind es ca. 130.000 Menschen – eine ganze Großstadt. Rauchen verursacht aber auch direkt und schnell gesundheitliche Beschwerden: z. B. Atemprobleme, Husten oder einen schlechteren Geschmacks- und Geruchssinn.

Wie sich Vapen langfristig auf die Gesundheit auswirkt, ist noch nicht ausreichend erforscht. Fest steht jedoch: Unbedenklich ist der Konsum nicht.

... ist entspannter und hat weniger Stress. Der Körper reagiert sofort auf jede Zigarette. Der Pulsschlag beschleunigt sich, das Herz schlägt schneller und der Kreislauf wird schwächer. Also purer Stress! Und was ist mit dem Gefühl der Entspannung, von dem Raucherinnen und Raucher manchmal reden? Das beruht nur auf den nachlassenden Entzugserscheinungen nach den ersten Zügen an einer Zigarette. Und das ist Stress, den Nichtraucherinnen und Nichtraucher gar nicht haben. Beim Vapen ist es übrigens ähnlich, sofern nikotinhaltige E-Zigaretten gedampft werden.

... ist attraktiver. Manche, vor allem regelmäßige, Raucher und Raucherinnen erkennt man an gelben Zähnen und schlechter Haut. Die Haut leidet unter dem Rauch. Sie wird schlechter durchblutet und altert schneller. Auch die Nase merkt es sofort: Raucherinnen und Raucher haben öfters Mundgeruch, ihre Haare und Klamotten stinken nach Rauch – und das ist alles andere als anziehend! Wie sich Vapen langfristig auf das Aussehen auswirkt ist noch nicht ausreichend erforscht.

... hat mehr Geld. Rauchen und Dampfen ist teuer. Rechne doch mal aus, was die Zigaretten und Vapes pro Jahr kosten: Das sind oft bis zu Hunderte, manchmal Tausende von Euro. Was du dir dafür alles leisten könntest!

Die Kombination von Rauchen und Pille (Verhütungsmittel) kann zu Thrombosen (Blutgerinnsel in den Blutadern) führen.

... ist ein Vorbild. Wer kein Nikotin konsumiert kann ein Vorbild sein, zum Beispiel für jüngere Geschwister. Außerdem setzen sie andere nicht den gesundheitsschädlichen Wirkungen des Passivrauchens aus.

Was sind deine Gründe fürs Nichtrauchen?

Es gibt bestimmt noch viele weitere gute Gründe, nikotinfrei zu bleiben oder es zu werden. Tausch dich darüber mit anderen in der rauchfrei-Community unter www.rauchfrei-info.de aus.



Rauchfrei, aber trotzdem gefährdet durch Tabakrauch?

„Die Zigarette ist das einzige Industrieprodukt, das bei bestimmungsgemäÙem Gebrauch zum Tode führt.“

Patrick Reynolds,
Enkel des Gründers von Amerikas zweitgrößtem Tabakkonzern



Übrigens...

Wenn du zur Schule gehst und deine ganze Klasse rauchfrei ist oder werden will – macht doch beim Wettbewerb für rauchfreie Schulklassen mit!

Bei **Be Smart – Don't Start** gibt's viele Aktionen und tolle Preise.

Alles Weitere findest du unter www.besmart.info

Ja, das gibt es leider. Überall, wo jemand raucht, raucht die Umwelt ungewollt mit. Da man aber gar nicht selbst raucht, sondern den Qualm der Raucherinnen und Raucher quasi passiv einatmet, wird das auch „Passivrauchen“ genannt.

Auch Passivrauchen ist ziemlich schädlich. Woran liegt das?

In dem Qualm, den du unfreiwillig einatmest, sind die gleichen gesundheits-schädigenden Inhaltsstoffe enthalten – teilweise sogar in größerer Menge – wie in dem Qualm, den der Raucher oder die Raucherin selbst einatmet.

Was kann dadurch alles passieren? Kurz danach oder während des Passivrauchens können Reizungen der Schleimhäute in Augen, Nase und Hals, Kopfschmerzen, Husten, Übelkeit usw. auftreten. Außerdem steigt durch häufiges oder sogar regelmäßiges Passivrauchen das Risiko, später Krebs- und/oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln.

Was kannst du dagegen tun?

In vielen Innenräumen – z. B. in der Disco, in Gaststätten oder auch in der Bahn – ist das Rauchen inzwischen verboten. Diese Verbote finden die meisten Leute gut – auch Raucherinnen und Raucher. Sollte jemand trotzdem rauchen und dich dem gesundheitsschädlichen Qualm aussetzen, kannst du ihn/sie darauf hinweisen.

Du kannst dir sicher sein, dass die meisten Personen auf deiner Seite sind. Falls das nichts ändert oder du die Person nicht ansprechen willst, hilft nur noch: dich von der rauchenden Person fernhalten.

Auch der Dampf von Vapes kann ganz schön nervig sein und möglicherweise auch gesundheitsschädlich. Am besten gehst du ihm ebenfalls aus dem Weg. Und in geschlossenen Räumen sollte gar nicht gedampft werden.

Schnell dabei und schwer wieder raus

Der Einstieg: Mal probieren

Die erste Zigarette oder die erste Vape ist häufig ein Experiment und macht noch keinen zum Raucher/ Raucherin oder zum Vaper/ Vaperin. Als Gründe für „die Erste(n)“ werden genannt:

- Ich war einfach neugierig
- Ich will cool wirken
- Ich will zu den Großen dazu gehören
- Ich will Freundinnen und Freunden imponieren, die auch rauchen oder vaperen
- Ich will den Eltern/den Erwachsenen zeigen: Ich kann's auch
- Ich will den Wilden/die Wilde spielen usw.

Ohne Zigarette oder Vape kannst du das auch haben, indem ...

- du neugierig auf das Leben bist.
- du dir immer wieder bewusst machst: Jeder darf selbst entscheiden, was er den anderen nachmacht und was nicht.
- du dir selbst treu bleibst.
- du dich so akzeptierst, wie du bist. Dann wirst du in den meisten Fällen auch von den anderen akzeptiert.
- du mehr Reife beweist, wenn du nicht mit dem Rauchen oder Vapen anfängst.
- du Freundschaften mit tollen Menschen pflegst, die dich so akzeptieren und mögen, wie du bist.

Wow!

Die Gewöhnung: Mehr, mehr ...

Wer nicht nach wenigen Zigaretten oder Vapes aufhört, wird oftmals zum „echten“ Raucher bzw. zur „echten“ Raucherin. Das geht schneller, als viele denken.

Denn: Der Griff zur Zigarette oder zur Vape wird beinahe unmerklich zur Gewohnheit. Immer eine mehr, und noch eine ... Das Nikotin beginnt zu wirken. Du hörst dich plötzlich öfter fragen: „Hast du mal 'ne Zigarette?“ oder „Kann ich mal an deiner Vape ziehen?“. Oder du fängst selbst an, dir welche zu kaufen. Schließlich geht es keinen Tag mehr ohne.

Die Abhängigkeit: Jetzt haben sie dich

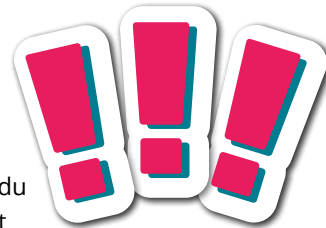
Du brauchst das Nikotin – und die Tabakindustrie beliefert dich. Es fällt schwer, mal auf eine Zigarette oder eine Vape zu verzichten. Zum Beispiel: wenn du irgendwo bist, wo du nicht rauchen oder dampfen darfst. Oder du merkst, dass du mehr konsumierst, als du eigentlich wolltest. Oder es dreht sich alles immer wieder um die nächste Zigarette oder die nächste Vape. Bei längeren Pausen stellen sich die ersten Entzugserscheinungen ein:

- Unruhe
- Konzentrationsprobleme in der Schule
- schlechte Laune
- unruhiger Schlaf



Du merkst jetzt, dass es gar nicht so einfach ist, wieder aufzuhören oder nur dann zu rauchen, wenn du eigentlich willst.

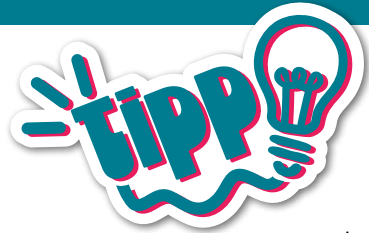
Auch von Vapes kannst du schnell abhängig werden, wenn diese Nikotin enthalten.



Brauchst du Hilfe?

Beratungshotline: 08 00 – 8 31 31 31
(kostenfreie Servicenummer)

Ich mach Schluss!



Manche Menschen machen sich einen Plan und reduzieren ihren Nikotin-Konsum immer mehr – bis sie bei null angekommen sind. Das kann funktionieren. Die Erfahrungen zeigen aber, dass es sehr viel Energie kostet, nach „Stundenplan“ zu rauchen. Für die meisten ist die leichtere – und auch erfolgreichere – Methode deshalb die sogenannte „Schlusspunkt-Methode“. Das bedeutet: Du legst einen bestimmten Tag fest, an dem du ganz mit dem Rauchen bzw. Vapen aufhörst.

Die meisten Raucherinnen und Raucher wollen am liebsten aufhören. Das ist aber nicht immer so einfach. Du rauchst (oder konsumierst ein anderes Nikotin-Produkt) und willst damit Schluss machen?

Wir haben eine spezielle Ausstiegsbroschüre, die dir dabei helfen kann. Sie heißt „Schluss mit Nikotin“. Du kannst sie einfach auf unserer Webseite bestellen, dann schicken wir sie dir zu – natürlich kostenlos. www.rauchfrei-info.de



Nikotinfrei – mit Unterstützung.

Denkst du darüber nach, mit dem Rauchen oder Vapen aufzuhören? Weitere Hilfe und Unterstützung zum Nikotin-Stopp sowie Tipps und Tricks findest Du online auf:



www.rauchfrei-info.de



www.tiktok.com/@rauchfrei_crew



www.youtube.com/@rauchfrei_crew

Wenn du Fragen zum Thema Rauch- bzw. Nikotin-Stopp hast oder dir das Aufhören schwerfällt, ruf uns gerne an:

Die BIÖG-Telefonberatung zur Rauchentwöhnung steht dir montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr unter 0 800 8 31 31 31 * zur Verfügung.

* kostenfreie Servicenummer

Impressum

Herausgeber: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), Köln,
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Projektleitung: Diana Cinkil, Stephanie Eckhardt, BIÖG

Text: Peter Spahlinger, Köln

Gestaltung: emfaktor, Stuttgart

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert.

Fotos:

Titelseite: SolStock via Getty Images

S. 01: avid_creative via Getty Images

S. 02: drbimages via Getty Images

S. 05: aldomurillo via Getty Images

S. 07: Lourdes Balduque via Getty Images

S. 09: Richard Drury via Getty Images

S. 10: Mix and Match Studio / 500px via Getty Images

S. 14 (oben): PhotoAlto/Sigrid Olsson via Getty Images

S. 14 (unten): Tanya Constantine via Getty Images

Auflage: 1.30.05.26

Artikelnummer: 31601000

Alle Rechte vorbehalten.

Bestellung bei:

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG),
50819 Köln

<https://shop.bioeg.de/>

oder per E-Mail an: bestellung@bioeg.de





Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

Ausgegeben durch:

Diese Broschüre wird vom BIÖG kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.