

„Leicht-Zigaretten sind weniger schädlich.“

richtig falsch

„Leichte“ Zigaretten enthalten zwar weniger Nikotin und Teer, oft aber gleich viele oder andere Zusatzstoffe und Gifte. Um auf die gewohnte Menge Nikotin zu kommen, werden sie oft tiefer inhaliert oder es werden mehr davon geraucht.

„Wasserpfeifen oder Shishas sind weniger schädlich als Zigaretten“

richtig falsch

Das Rauchen von Wasserpfeifen ist ähnlich schädlich für die Gesundheit wie Zigarettenrauchen. Sie können sogar mehr Gifte als Zigaretten enthalten, z.B. Teer, Kohlenmonoxide und andere krebserzeugende und schleimhautreizende Substanzen. Diese werden beim Inhalieren freigesetzt und gelangen in die Lunge. Die Folgen können Kreislauferkrankungen und andere Schäden sein. Außerdem kann Wasserpfeife rauchen süchtig machen, da der Tabak Nikotin enthalten kann.

„Wer mit dem Rauchen aufhören will, sollte das am besten von einem Tag auf den anderen machen.“

richtig falsch

Wer mit dem Rauchen aufhören will, sollte sich am besten einen bestimmten Tag aussuchen und von da an gar nicht mehr rauchen. Das erfordert einiges an Vorbereitung und ist für viele Menschen die erfolgreichste Methode.

Oft hört man den Mythos: „Alle rauchen!“ – das stimmt so aber nicht! Mehr als zwei Drittel der 15-jährigen rauchen nicht. Sehr viele RaucherInnen haben außerdem den Wunsch, mit dem Rauchen aufzuhören.

Rauchen kann zu einer Abhängigkeitserkrankung führen, deshalb ist es nicht so einfach, damit aufzuhören. Aber trotzdem ist es möglich! Es gibt viele überzeugende Gründe, die fürs Nicht-Rauchen sprechen. Unterstützung für ein rauchfreies Leben findest du zum Beispiel mit der Rauchfrei App – diese begleitet dich rund um die Uhr und ist immer in der Hosentasche mit dabei. Download kostenfrei für Android und iOS unter www.rauchfreiapp.at

Kostenfreie telefonische Beratung bekommt ihr am Rauchfrei Telefon unter **0800 810 013**.

Weitere Informationen findest du unter:

www.knowyourdrugs.at

www.rauchfrei.at

www.feel-ok.at

www.fachstelle.at



BESSER RAUCHFREI LEBEN

Geld für Freizeit und Spaß

Wer pro Tag ein Päckchen Zigaretten raucht, gibt pro Jahr im Schnitt €1.850 fürs Rauchen aus. NichtraucherInnen sparen also eine Menge Geld, das man in Freizeit und Spaß investieren kann.

Sex ohne Erektionsstörungen

Wer regelmäßig – und über einen längeren Zeitraum hinweg – raucht, kann tatsächlich von Erektionsstörungen betroffen sein. Grund dafür ist, dass das Rauchen den Blutfluss in den Genitalien reduzieren kann, da die feinen Blutgefäße geschädigt werden. Dadurch erhöht sich das Risiko von Erektionsstörungen.

Verhüten mit Pille ohne Gefahr

Die Neigung, an einer Thrombose zu erkranken – so nennt man die Bildung eines Blutgerinnsels – ist bei Mädchen und Frauen, welche mit der Pille verhüten und zudem rauchen, deutlich erhöht. Ein längerfristiges Miteinander von Pille und Zigarettenkonsum erhöht zudem das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden. Übrigens ist Rauchen während der Schwangerschaft schädlich für das ungeborene Kind. Ein früher Rauchstopp ist deshalb empfehlenswert.

Gesundheit

Um es einmal ganz drastisch beim Namen zu nennen: weltweit stirbt alle 8 Sekunden ein Mensch wegen dem Rauchen. Neben schweren Erkrankungen wie Krebs, Thrombosen, Schlaganfällen und Diabetes erkranken jugendliche RaucherInnen auch häufiger an Erkältungen, Husten und Halsschmerzen. Jede/r Jugendliche kann selbst entscheiden, wieviel ihm/ihr die eigene Gesundheit wert ist.

Fitness

Wer regelmäßig raucht, belastet damit die Atemwege und das Herzkreislaufsystem. Grund dafür ist, dass die Zufuhr von genügend frischer Luft erschwert ist. Fazit: Jugendliche, die rauchen, beeinträchtigen dadurch wesentlich ihre Fitness! Nicht-Rauchen hat also auch hier enorme Vorteile: du wirst weniger schnell müde, kannst dich besser konzentrieren und du bist leistungsfähiger bei sportlichen Aktivitäten. Denn bei intensiver Bewegung (wie z.B. beim Sport, aber auch beim Sex) braucht der Körper vermehrt Sauerstoff – Nicht-Rauchen bringt also mehr Spaß!

Alkoholkonsum unter Kontrolle

Es ist erwiesen, dass RaucherInnen beim Trinken von Alkohol eher die Kontrolle verlieren, als Nicht-RaucherInnen. Grund dafür ist, dass sowohl Alkohol als auch Zigaretten direkt auf das Lustzentrum im Gehirn wirken. Die beiden Faktoren verstärken sich somit gegenseitig – und man läuft eher Gefahr, über die Stränge zu schlagen, und sich zu betrinken.

Freiheit und Unabhängigkeit

Die Mehrheit der jugendlichen RaucherInnen ist von Zigaretten abhängig. Abhängig sein bedeutet, man kann nicht mehr frei wählen, ob, wann und wieviel man raucht. Und das passiert ganz schnell: durch die aggressiven Wirkstoffe im Tabak können Jugendliche schon nach wenigen Wochen süchtig werden. Damit einher geht immer der Verlust der eigenen Freiheit. Jugendliche RaucherInnen sind oft von Fragen angetrieben wie: Woher bekomme ich die nächste Zigarette? Wo kann ich rauchen, wann ist Rauchpause? Wenn man nicht rauchen kann, reagiert man mit Frust und Nervosität – die Laune fällt in den Keller. Hinzu kommen Entzugserscheinungen, wenn man länger nicht rauchen kann. Das können Gereiztheit sein, depressive Verstimmungen, Konzentrationsstörungen, Schwindel, Schweißausbrüche oder Herzsrasen. Nicht-Rauchen macht somit frei und unabhängig!

BESSER RAUCHFREI LEBEN

Natur und Menschen zuliebe

Die Tabakproduktion ist in vielen Entwicklungsländern eine sehr wichtige Geldquelle. Oft ist es so, dass auch Kinder täglich auf den Tabakplantagen arbeiten, und das für einen Hungerlohn. Sie sind dabei massiven gesundheitlichen Risiken ausgesetzt, zehntausende leiden an einer schweren Nikotinvergiftung. Und auch die Umwelt leidet. Für die Tabakproduktion werden jährlich Millionen von Hektaren Wald zerstört. Die betriebene Monokultur laugt den Boden aus, und macht die Ackerflächen für lange Zeit unfruchtbar. Eine sinnvolle Strategie gegen den Hunger in Entwicklungsländern wäre es, Getreide statt Tabak anzubauen. Und dies können alle Menschen unterstützen, indem sie nicht rauchen.

Aus Respekt vor NichtraucherInnen

Wir kennen das alle: stinkende Kleidung und Haare, brennende Augen oder ein kratzender Hals als Begleiterscheinungen des Passivrauchens. Diese sind nicht nur lästig, sondern auch gesundheitsgefährlich. Passivrauchen kann erwiesenermaßen in schweren Fällen sogar zu Lungenkrebs führen. Wer also in Gegenwart von NichtraucherInnen- und vor allem Kindern – auf Zigaretten verzichtet, zeigt Respekt.

SHISHA RAUCHEN

Ein Trend?

Insbesondere in arabischen Ländern rauchen viele Menschen Wasserpfeife – auch bekannt unter dem Namen Shisha. Der Konsum repräsentiert auch eine Lebenseinstellung, er wird mit Geselligkeit und Gastfreundschaft verbunden, aber auch als Mittel zur Entspannung betrachtet. In den letzten Jahren hat auch bei österreichischen Jugendlichen das Interesse daran zugenommen.

Gesundheitliche Risiken

Auch aufgrund der süßen Aromen entsteht der Eindruck, dass Shisha-rauchen weniger schädlich ist als Zigarettenrauchen. Das stimmt allerdings nicht. Durch das tiefere Einatmen beim Rauchen der Wasserpfeife wird meist ein höherer Anteil an Nikotin aufgenommen, d.h. die Konzentration von Nikotin im Körper ist nach dem Konsum der Wasserpfeife oft wesentlich höher als nach einer Zigarette. Dadurch erhöht sich die Suchtgefahr, da Nikotin eine stark abhängig machende Substanz ist. Ob durch Zigarettenrauchen oder Shisha, bei beiden Konsumarten können dieselben Erkrankungen auftreten (Krebserkrankungen in Mund, Rachen und Lunge, Verschlechterung der Lungenfunktion, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-System etc.). Der Mythos, dass das Wasser in der Shisha die Schadstoffe aus dem Rauch filtert, stimmt nicht. Das Wasser kühlt den Rauch lediglich ab, wodurch es weniger im Hals kratzt. Man kann die Schadstoffe daher wesentlich tiefer inhalieren.

Ein Hygiene Tipp

Falls die Shisha gemeinsam konsumiert wird, sollte jede/r ein eigenes Mundstück verwenden, damit keine Infektionskrankheiten wie Herpes, Tuberkulose etc. übertragen werden können.