



## TABAK / TABAKMISSBRAUCH

Die untenstehenden Links sind von uns geprüft und empfohlen. Wenn Sie mit einem unserer Link-Tipps nicht zufrieden sind, freuen wir uns über Ihre Kritik. Wenn Sie selber einen Link empfehlenswert finden, freuen wir uns natürlich über Ihre Information.

Link	<a href="http://www.at-schweiz.ch">www.at-schweiz.ch</a>
Betreiber/in	Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz (AT)
Stichworte Inhalt	Fakten und Infos über Rauchen, Passivrauchen, Tabakpolitik, Rauchstopp, Tabakindustrie, Werbung
Link	<a href="http://www.suchtpraevention-zh.ch">www.suchtpraevention-zh.ch</a>
Betreiber/in	Stelle für Suchtprävention im Kanton Zürich
Stichworte Inhalt	Infos über Tabak (und andere Suchtmittel), u.a. Selbsttest zu deinem/Ihrem Tabakkonsum ( <a href="http://www.suchtpraevention-zh.ch/angebote_suchtpraevention/selbsttests/selbsttests_i_f.html">http://www.suchtpraevention-zh.ch/angebote_suchtpraevention/selbsttests/selbsttests_i_f.html</a> )
Link	<a href="http://www.bag.admin.ch/themen/drogen/00041/index.html?lang=de">www.bag.admin.ch/themen/drogen/00041/index.html?lang=de</a>
Betreiber/in	Bundesamt für Gesundheit (BAG)
Stichworte Inhalt	Zahlen und Fakten zu Tabak, Produkte, Tabakpolitik, Tabakprävention, Tabakforschung, Therapiemöglichkeiten, Kampagnen des BAG, Tabakpräventionsfonds
Link	<a href="http://www.rauchenschadet.ch">www.rauchenschadet.ch</a>
Betreiber/in	Bundesamt für Gesundheit (BAG)
Stichworte Inhalt	Verschiedene Kampagnen, Projekte und Aktionen
Link	<a href="http://www.at-schweiz.ch/rauchfreie_arbeitsplaetze/">www.at-schweiz.ch/rauchfreie_arbeitsplaetze/</a>
Betreiber/in	Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz (AT)
Stichworte Inhalt	Thema ‚rauchfreie Arbeitsplätze‘
Link	<a href="http://www.sfa-ispa.ch">www.sfa-ispa.ch</a>
Betreiber/in	Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenfragen
Stichworte Inhalt	Informationen, Dokumentationen, Infobroschüren und Lehrmittel zu Alkohol und anderen Drogen

### Websites für einen erfolgreichen Rauchstopp

Link	<a href="http://www.sucht-ar.ch/downloads/merkblatt_rauchstopp.pdf">www.sucht-ar.ch/downloads/merkblatt_rauchstopp.pdf</a>
Betreiber/in	Beratungsstelle für Suchtfragen Appenzell Ausserrhoden
Stichworte Inhalt	Merkblatt mit Tipps, Methoden und Adressen für einen erfolgreichen Rauchstopp
Link	<a href="http://www.letitbe.ch">www.letitbe.ch</a>
Betreiber/in	Krebsliga CH, Lungenliga CH, Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention (AT), Bundesamt für Gesundheit (BAG)
Stichworte Inhalt	«Rauchen schadet - Let it be» ist eine gemeinsame Rauchstoppkampagne der obenstehenden Organisationen
Link	<a href="http://www.at-schweiz.ch">www.at-schweiz.ch</a>
Betreiber/in	Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz (AT)
Stichworte Inhalt	Fakten und Infos über Rauchen, Passivrauchen, Tabakpolitik, Rauchstopp, Tabakindustrie, Werbung
Link	<a href="http://www.zielnichtrauchen.ch">www.zielnichtrauchen.ch</a>
Betreiber/in	Produkt der Krebsliga Schweiz, entwickelt von der Universität Zürich
Stichworte Inhalt	«Ziel Nichtrauchen» ist ein datenbankbasiertes Entwöhnungsprogramm für Raucherinnen und Raucher

### Eigentlich wissen es alle

Rauchen schadet der Gesundheit, kann Krebs, chronische Bronchitis, Herzinfarkte und Hirnschläge verursachen und erhöht zudem das Risiko für Impotenz und Sterilität. Rauchen tötet hierzulande jeden Tag 25 Menschen. Das sind mehr als alle Toten durch AIDS, harte Drogen, Alkohol, Verkehrsunfälle, Morde und Suizide zusammengenommen. Eigentlich wissen es alle, und dennoch rauchen viele...

### Macht rauchen „lässig“?

Eine Zigarette anzuzünden und diese lässig zwischen den Fingern zu halten oder zwischen den Lippen hängenzulassen – das macht Eindruck. Und Rauchen, so sagt die Werbung, gehöre zu einem coolen Lebensstil, sei etwas für junge, dynamische, und humorvolle Menschen. Oder will uns die Werbung damit einreden, dass erst das Rauchen „lässig“ macht?

Wie auch immer. Die Zigarettenindustrie gibt allein in der Schweiz jedes Jahr 120 Millionen Franken aus, um vor allem junge Leute davon zu überzeugen, dass Tabak ein Genussmittel und damit etwas Gutes sei.

### Die Droge Nikotin

Nikotin ist die eigentliche „Droge“ des Tabaks und sie wirkt blitzschnell: In nur 7 Sekunden gelangt sie vom Mund ins Gehirn! Bei Müdigkeit kann Rauchen aufputschen, bei kleinen Ängsten und Spannungen beruhigen. Rauchen kann also sowohl anregen wie auch entspannen.



### **Eine Gewohnheit wird zum Reflex**

Der kleine Genuss hie und da wird schnell zur Gewohnheit und zum hartnäckigen Bedürfnis: Die Pausenzigarette, die Zigarette nach dem Essen, die Zigarette zum Telefonieren oder Diskutieren, die Zigarette, die gegen Schüchternheit hilft oder ein Unwohlsein vertreibt. All diese Zigaretten verbinden sich stark mit „ihren“ Situationen, sie fangen an, ganz natürlich dazugehören. Und werden diese Zigaretten dann nicht geraucht, steigt das merkwürdige Gefühl auf, dass etwas fehlt. Verzicht kommt dann kaum mehr in Frage und der kleine Genuss zwischendurch wird unmerklich zum gedankenlosen Reflex, zur psychischen Abhängigkeit.

### **Eine ausgewachsene Abhängigkeit**

Nikotin macht schnell auch körperlich abhängig, und zwar genauso stark wie harte Drogen. Mit jeder Zigarette gelangen zehn Züge Nikotin ins Gehirn und entfalten da ihre Wirkung.

Es gibt kaum eine andere Droge, die so oft und so unbedacht konsumiert wird, wie die Zigarette! Viele fangen damit an, gelegentlich zu rauchen und sind in weniger als einem Jahr so weit, dass sie ein Päckchen pro Tag regelrecht nötig haben. „Leichte“ oder „schwache“ Zigaretten zu rauchen ändert nichts: Das Bedürfnis nach Nikotin bestimmt, wie viele Zigaretten geraucht werden und wie intensiv der Rauch inhaliert wird. Das Risiko, abhängig zu werden und an Krebs zu erkranken, bleibt letztlich gleich wie bei normalen Zigaretten.

### **Wo ist das Problem?**

Natürlich kennt jeder und jede mindestens eine Person, die raucht und von Tabak abhängig ist, jedoch keine negativen Wirkungen zu spüren glaubt und damit auch nicht aufhören möchte. Doch viele Raucherinnen und Raucher - etwa sechs von zehn – wollen davon loskommen, und das aus verschiedenen Gründen:

- § Atem, Kleider, Haare und Finger riechen unangenehm, die Zähne werden gelblich und der Teint fahl.
- § Rauchen ist teuer. Wer ein Paket pro Tag raucht, gibt 1'500 Franken im Jahr dafür aus – und erhöht die Wahrscheinlichkeit, eines Tages schwer zu erkranken.
- § Am Morgen wird erst mal kräftig gehustet. Die körperliche Kondition wird schlechter und der Atem kürzer für den Sprint beim Fussballspielen oder für die Neuschneeabfahrt, auch schon für kurze Strecken beim Schwimmen und beim Treppensteigen.
- § Nichtraucherinnen und Nichtraucher wehren sich dagegen, überall eingenebelt zu werden, denn Passivrauchen ist unangenehm und auch schädlich.
- § Und so weiter... Fragt doch einfach eine Person, die raucht. Die kann sicher noch weitere Gründe nennen, die dagegen sprechen, überhaupt mit Rauchen anzufangen.

### **Es stimmt nicht, dass die meisten Freundinnen und Freunde rauchen**

Viele glauben: Erst wer raucht, gehört auch wirklich dazu! Dies ist jedoch eine falsche Vorstellung, denn: Vier von fünf Jugendlichen im Alter von 15 Jahren rauchen nicht. **Nichtrauchen** ist also die Regel! Etwa die Hälfte der 15jährigen Raucherinnen und Raucher möchte zudem mit dem „Paffen“ aufhören. Die Last des Rauchens ist ihnen in kurzer Zeit grösser geworden als die Lust daran.

### **Jetzt daran glauben...**

Es ist sehr viel einfacher, gar nicht erst mit Rauchen anzufangen als damit aufzuhören. Wer 20 Jahre alt wird ohne zu rauchen, wird auch eher Nichtraucherin oder Nichtraucher bleiben. Wer hingegen mit 15 Jahren damit anfängt, erhöht die Wahrscheinlichkeit, auch mit 35 Jahren noch davon abhängig zu sein ... und erhöht damit zudem sein Risiko, vorzeitig zu sterben.

### **Warum nicht aufhören? Tricks helfen dabei...**

Je stärker jemand von Zigaretten abhängig ist, desto schwieriger wird es, mit Rauchen aufzuhören. Deswegen ist es wichtig, möglichst gleich damit anzufangen, es sich abzugewöhnen. Das ist nicht unbedingt einfach. Aber es gibt Tricks. Solche, die helfen, die Anzahl gerauchter Zigaretten pro Tag herunterzuschrauben oder ganz mit Rauchen aufzuhören.

### **„Geniesse den Unterschied...“**

Wer nicht raucht, ist fitter, kann sein Geld für anderes als Zigaretten ausgeben, sieht frischer aus, riecht besser und tut viel für seine Gesundheit. Nicht umsonst gibt's denn Spruch: „Küsse einen Nichtraucher oder eine Nichtraucherin und geniesse den Unterschied !“