

pocket-info

Tabak

Informationsbroschüre für junge Menschen



Teste dein
Wissen!

Jugendschutzgesetz
NEU



WARUM DIESE POCKET-INFO?

Egal ob du in der Schule oder in der Arbeit bist, im Park oder bei Konzerten, an der Uni oder in einem Lokal: Du bist mit dem Rauchen konfrontiert.

Es stellt sich dir immer wieder die Frage: mitrauchen oder nicht rauchen?

Sicher hast du schon gehört, dass Rauchen ungesund ist. Trotzdem zünden sich viele Menschen eine Zigarette an. Aktuell raucht etwas weniger als die Hälfte der Wienerinnen und Wiener gelegentlich oder regelmäßig. Das heißt auch, dass sich die Mehrheit gegen das Rauchen entscheidet.

Diese Broschüre informiert dich darüber, was alles in einer Zigarette drin ist, und über die Wirkungen und Folgen des Rauchens. Teste dein Wissen auf Seite 6!

Falls du rauchst, gibt dir auf Seite 14 der Selbsttest Orientierung, ob du die Kontrolle über das Rauchen schon verloren hast. Wenn du weniger rauchen oder ganz aufhören möchtest, geben wir dir Tipps und Adressen, wo du Unterstützung bekommst.

Beim Thema Rauchen gibt es einige Widersprüche: Einerseits ist bekannt, dass Rauchen schädlich für die Gesundheit ist, andererseits rauchen viele Menschen. Der Staat nimmt viel Geld durch Tabaksteuern ein, andererseits muss er viel Geld für Folgeerkrankungen ausgeben. Und es gibt wirtschaftliche Interessen.

Triff deine Entscheidung kritisch und selbstverantwortlich, wie du zum Rauchen stehst.

INHALTSVERZEICHNIS

Warum rauchen viele Jugendliche?	4
Welche guten Gründe gibt es, nicht zu rauchen?	5
Wie steht es um dein Wissen?	6
Was ist Tabak? Was ist Nikotin?	8
Was steckt alles in einer Zigarette?	9
Wie wirkt Nikotin?	10
Wie entsteht eine Abhängigkeit?	11
Welche Rauchwaren gibt es?	12
Was ist der Unterschied zwischen Wasserpfeife und Zigarette?	13
Hast du das Rauchen im Griff?	14

Was sagt der Jugendschutz?	18
Welche Folgen gibt es für die Gesundheit?	19
Wie wirkt sich Rauchen während der Schwangerschaft aus?	20
Welche Folgen vom Rauchen gibt es sonst noch?	22
Wie schädlich sind Zigaretten für Menschen, die gar nicht rauchen? ...	23
Wie kannst du dein Risiko beim Rauchen verringern?	24
Was passiert, wenn du zu viel geraucht hast?	25
Was kannst du tun, wenn du aufhören oder weniger rauchen möchtest? ..	26
Wo bekommst du weitere Informationen im Internet?	27
Wo bekommst du Beratung und Hilfe?	29
Wer sind wir?	30

WARUM RAUCHEN VIELE JUGENDLICHE?

Viele rauchen, um sich zu entspannen, oder aus Langeweile. Oder auch, um Stress und Unruhe zu bekämpfen oder um andere leichter kennenzulernen.

Auch der Freundeskreis hat einen Einfluss darauf, ob jemand zu rauchen beginnt oder nicht. Nicht rauchende Freundinnen und Freunde nehmen einem den Druck, sich eine Zigarette anzuzünden. Kennst du das Gefühl, du „musst“ mitrauchen, um dabei zu sein?

Fernsehen und Kino vermitteln mit den Darstellerinnen und Darstellern häufig das Bild: Menschen, die rauchen, sind unabhängig, cool und interessant. Beobachte einmal, in welchen Situationen geraucht wird, welchen Stellenwert die Zigarette in der Szene hat. Und stell dir die Frage, ob dich das beeinflusst.

Falls du rauchst – wie ist das bei dir? Warum hast du damit angefangen?

WELCHE GUTEN GRÜNDE GIBT ES, NICHT ZU RAUCHEN?

Die Mehrheit der Jugendlichen entscheidet sich dafür, nicht zu rauchen.

Rauchfrei zu sein hat viele Vorteile:

- Du bist viel fitter – vor allem beim Sport.
- Du bleibst unabhängig.
- Du hast mehr Geld übrig.
- Deine Haare, deine Kleidung, deine Finger und dein Mund stinken nicht nach Rauch.
- Deine Haut altert nicht so schnell.
- Deine Zähne und deine Finger verfärben sich nicht gelb.

Und ganz wichtig: Du riskierst keine kurz- und langfristigen Schäden für deine Gesundheit.

- Kurzfristig bedeutet das: weniger Infektionskrankheiten wie Erkältungen, Halsschmerzen oder Bronchitis.
- Langfristig verringerst du dein Risiko, eine schwere Krankheit wie Krebs, Herzinfarkt oder eine Lungenkrankheit zu bekommen.

Es ist okay und selbstbewusst, „Nein“ zu sagen.

WIE STEHT ES UM DEIN WISSEN?

1. Stimmt es, dass Wasserpfeifen (Shishas) weniger schädlich für die Gesundheit sind als Zigaretten?

 Ja Nein

2. Ist es schädlich, in der Schwangerschaft zu rauchen?

 Ja Nein

3. Ist es erlaubt, ab 16 Jahren in Wien zu rauchen?

 Ja Nein

4. Kann man eine Nikotin-Vergiftung bekommen?

 Ja Nein

5. Beeinflusst das Rauchen die Fruchtbarkeit von Frauen und Männern?

 Ja Nein

AUSWERTUNG

1. Stimmt es, dass Wasserpfeifen (Shishas) weniger schädlich für die

Gesundheit sind als Zigaretten?

Nein. Es stimmt nicht, dass Shisha-Rauchen weniger schädlich ist. Vieles deutet darauf hin, dass sich die Gesundheits-Risiken durch das Rauchen von Zigaretten und Shisha nur wenig unterscheiden. Mehr dazu findest du auf Seite 13.

2. Ist es schädlich, in der Schwangerschaft zu rauchen?

Ja. Es ist für das Ungeborene und für die Mutter schädlich, in der

Schwangerschaft zu rauchen. Es schädigt das Ungeborene nicht, wenn

während der Schwangerschaft mit dem Rauchen aufgehört wird. Im

Gegenteil: Dadurch verringern sich die gesundheitlichen Risiken für Mutter und Kind. Mehr dazu findest du auf Seite 20.

3. Ist es erlaubt, ab 16 Jahren in Wien zu rauchen?

Nein. Im Jugendschutzgesetz wurde die Altersgrenze von 16 auf 18 Jahre

erhöht. Tabakwaren dürfen erst ab 18 Jahren konsumiert, gekauft oder

angenommen werden. Das gilt auch für E-Zigaretten und E-Shishas mit und

ohne Nikotin.

4. Kann man eine Nikotin-Vergiftung bekommen?

Ja. Die Merkmale sind: Übelkeit und Brechreiz, Kopfschmerzen und

Schwindel, Hitzegefühl und Schweißausbrüche, Durchfall und Krämpfe.

Mehr dazu findest du auf Seite 25.

5. Beeinflusst das Rauchen die Fruchtbarkeit von Frauen und Männern?

Ja. Rauchen beeinflusst die Fruchtbarkeit von Frauen und Männern

negativ. Mehr dazu findest du auf Seite 22.

WAS IST TABAK? WAS IST NIKOTIN?

Die Tabakpflanze kommt ursprünglich aus Mittel- und Südamerika, heute wird die Pflanze in vielen Ländern angebaut. Die Blätter oder die ganzen Pflanzen werden geerntet, getrocknet und meist mit Zusatzstoffen weiterverarbeitet.

Die Tabakblätter enthalten das Nikotin. Es ist im reinen Zustand eine ölige Flüssigkeit und ein hochwirksames Gift.

Die Höchstmenge an Nikotin in einer Zigarette darf 1,0 mg nicht übersteigen.

Wie viel Nikotin in den Körper gelangt, ist abhängig davon,

- ob mit oder ohne Filter geraucht wird,
- wie tief inhaliert wird,
- wie weit die Zigarette bis zum Filter geraucht wird.

WAS STECKT ALLES IN EINER ZIGARETTE?

In einer Zigarette steckt viel mehr als nur Tabak und Nikotin. Die meisten Sorten enthalten viele Zusatzstoffe, wie zum Beispiel: Glycerin, Sorbit, Propylenglykol, Kakao, Honig, Zucker. Diese Stoffe dienen etwa als Konservierungsstoff, halten den Tabak feucht, geben den Geschmack oder verstärken diesen.

Auch als „natürlich“ bezeichnete Zusätze wie Kakao können durch die Hitze in der Glut zu schädlichen Stoffen und giftigen Gasen werden und gelangen mit anderen schädlichen Stoffen wie Benzoesäure und Ammoniak in den Körper. Dazu kommen noch: das Papier, die Druckfarben, die Klebstoffe und das Filtermaterial.

Auf Außenverpackungen von Rauchtobakerzeugnissen muss die Informationsbotschaft "Tabakrauch enthält über 70 Stoffe, die erwiesenermaßen krebserregend sind" stehen. Bei elektronischen Zigaretten müssen die Inhaltsstoffe auf den Verpackungen angegeben werden.

WIE WIRKT NIKOTIN?

Durch das Inhalieren des Rauches kommt das Nikotin über die Mundschleimhaut und über die Lunge ins Blut und erreicht nach nur wenigen Sekunden das Gehirn.

So kann Nikotin kurzfristig wirken:

- Nikotin kann Angst, Stress und Schmerzen mindern.
- Nikotin kann die Gedächtnis-Leistung steigern.
- Nikotin kann den Appetit hemmen.
- Nikotin kann die Wachheit, Aufmerksamkeit und Reaktionsgeschwindigkeit fördern.

Es entsteht schnell ein Verlangen, sich erneut eine Zigarette anzuzünden, da die positiv gefühlten Wirkungen schon bald wieder abklingen.

Gerade diese Wirkungen machen es schwer, mit dem Rauchen aufzuhören. Durch das regelmäßige Rauchen entstehen große Risiken für die Gesundheit.

So wirkt sich Nikotin auf den Körper aus: Blutdruck und Herzfrequenz steigen, die Haut wird weniger durchblutet, der Stoffwechsel erhöht sich und damit der Kalorienverbrauch.

Die Wirkung ist auch abhängig davon, wie die eigene Stimmung gerade ist und wie es einem körperlich geht.

WIE ENTSTEHT EINE ABHÄNGIGKEIT?

Eine Abhängigkeit entsteht einerseits durch das **Nikotin** im Körper, andererseits durch **Gewohnheiten**. Wie oft und wie viel man raucht, ist dabei entscheidend.

Erwachsene Raucherinnen und Raucher haben sich meist schon in ihrer Jugend **angewöhnt**, bestimmte Situationen mit dem Rauchen zu verbinden: das Warten auf den Bus, Arbeitspausen, die Zeit nach dem Essen.

Auch **bestimmte Gefühle** lassen jemanden zur Zigarette greifen: Stress, Aufregung, Langeweile oder Frust. Da Nikotin schnell im Gehirn wirkt, kommt es rasch zu einer angenehm erlebten Wirkung. Das Rauchen wird so zu einer festen Gewohnheit. Das bedeutet, dass diese Situationen und Gefühle von alleine ein starkes Verlangen nach einer Zigarette auslösen, auch wenn es noch keine körperliche Abhängigkeit gibt.

Jeder Mensch reagiert auf häufiges Rauchen anders. Schon nach einigen Wochen regelmäßigen Rauchens können sich erste Zeichen einer Abhängigkeit zeigen. Man verliert meist die Kontrolle darüber, ob und wie viel man raucht.

Kann oder möchte man keine Zigarette rauchen, können schon nach ein paar Stunden Entzugserscheinungen auftreten. Dazu gehören: ein starkes Verlangen nach einer Zigarette, Gereiztheit, Aggression, Unruhe, Angst, Schlafstörungen oder mehr Appetit.

WELCHE RAUCHWAREN GIBT ES?

Tabak wird am häufigsten in Form von Zigaretten geraucht: fertig gekauft oder selbst gedreht. Tabak wird auch mit Wasserpfeifen, als Zigarillos, als Zigarren, mit Pfeifen, als Kautabak, Schnupftabak oder Lutschtabak (Snus) konsumiert. Es gibt auch Kräuter-Zigaretten und nikotinfreie Zigaretten.

Auch bei Zigaretten ohne Tabak und ohne Nikotin gibt es viele gesundheitliche Risiken. Durch das Verbrennen entstehen hier schädliche Stoffe.

E-Zigaretten

E-Zigaretten enthalten keinen Tabak, sondern verdampfen sogenannte Liquids. Es gibt sie mit und ohne Nikotin. Wenn regelmäßige E-Zigaretten mit Nikotin gedampft werden, besteht wie bei einer Zigarette die Gefahr einer Abhängigkeit.

E-Shishas sind E-Zigaretten ohne Nikotin mit süßen und fruchtigen Aromen.

Zu den gesundheitlichen Auswirkungen durch das Inhalieren der Dämpfe gibt es noch keine eindeutigen wissenschaftlichen Erkenntnisse. E-Zigaretten und E-Shishas können nicht als „gesündere“ Alternativen zum Rauchen empfohlen werden. Auch das Dampfen von E-Zigaretten kann zur Gewohnheit werden.

WAS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN WASSERPFEIFE UND ZIGARETTE?

Mit Wasserpfeifen sind **Shishas** gemeint. Diese traditionellen orientalischen Wasserpfeifen werden mit einem Schlauch, einem Mundstück und einem speziellen Wasserpfeifentabak geraucht.

Zigaretten und Wasserpfeifen werden oft in Bezug auf ihre Schädlichkeit verglichen. Dabei spielen die Art, Dauer und Häufigkeit des Rauchens eine Rolle:

- Das Rauchen einer Wasserpfeife dauert durchschnittlich fast eine Stunde, dadurch werden mehr Nikotin und Schadstoffe inhaliert als beim Rauchen einer Zigarette.
- Das Wasser in der Wasserpfeife kühlt den Rauch ab – es kann deshalb tiefer inhaliert werden, weil der Rauch weniger im Hals kratzt.
- Manche Tabakarten haben fruchtige und süße Aromen, die vielen schmecken, die sonst nicht rauchen.

Achtung – stimmt nicht!

Es stimmt nicht, dass die Schadstoffe durch das Wasser in der Wasserpfeife gefiltert werden und daher das Shisha-Rauchen weniger schädlich ist. Vieles deutet darauf hin, dass sich die Gesundheits-Risiken durch das Rauchen von Zigaretten und Shisha nur wenig unterscheiden.

Shishas sind Tabakwaren und es gilt in Wien das Jugendschutzgesetz wie für Zigaretten – siehe Seite 18.

HAST DU DAS RAUCHEN IM GRIFF?

Beantworte alle 10 Fragen mit Ja oder Nein. Jede Antwort mit Ja zählt als ein Punkt. Wie oft du mit Ja geantwortet hast, ergibt deine Gesamtpunktzahl. In der Auswertung bekommst du eine grobe Orientierung, ob du die Kontrolle über das Rauchen verloren hast und ob die Zigaretten schon dein Leben bestimmen.

1) Hast du jemals versucht aufzuhören, aber konntest es nicht schaffen?

<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
-----------------------------	-------------------------------

2) Rauchst du jetzt noch, weil das Aufhören so schwerfällt?

<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
-----------------------------	-------------------------------

3) Hast du jemals den Gedanken gehabt, dass du zigarettenabhängig bist?

<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
-----------------------------	-------------------------------

4) Hast du ab und zu ein starkes Verlangen nach einer Zigarette und musst rauchen?

 Ja Nein

5) Ist es dir jemals passiert, dass du dringend eine Zigarette gebraucht hast?

 Ja Nein

6) Fällt es dir schwer, an Orten oder in bestimmten Situationen auf das Rauchen zu verzichten, wo man eigentlich nicht rauchen darf?

 Ja Nein

Als du mal mit dem Rauchen aufgehört hast ... (oder wenn du mal länger nicht geraucht hast ...)

7) ... fandest du es da schwer, dich zu konzentrieren, weil du nicht rauchen konntest?

 Ja Nein

8) ... warst du da reizbarer, weil du nicht rauchen konntest?

Ja	Nein
----	------

9) ... hast du da das Gefühl gehabt, du musst jetzt unbedingt rauchen?

Ja	Nein
----	------

10) ... hast du dich da nervös oder unruhig gefühlt, weil du nicht rauchen konntest?

Ja	Nein
----	------

Quelle für die Testfragen: „Hooked-on-nicotine-checklist“. DiFranza et al. (2002) in Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 156(4), 397-403; Übersetzung by Marc Stephan. Autorisiert von J.R. DiFranza, Autor der „Hooked-on-nicotine-checklist“

AUSWERTUNG

Der Test gibt dir eine grobe Orientierung darüber, wie viel Kontrolle du über dein Rauchverhalten hast.

Kein „Ja“ angekreuzt

Du hast das Rauchen unter Kontrolle und bestimmst selbst, wann du einmal eine Zigarette rauchen möchtest und wann nicht. Bedenke, dass es kein unschädliches Rauchen gibt.

1 oder mehr „Ja“ angekreuzt

Ab einem „Ja“ hat es den Anschein, dass du nicht mehr die volle Kontrolle über das Rauchen hast. Mehrere „Ja“ sind ein Anzeichen, dass du die Kontrolle verlierst. Mach dir Gedanken darüber, ob du die Risiken für deine Gesundheit eingehen möchtest. Sprich mit Menschen, denen du vertraust oder die schon mit dem Rauchen aufgehört haben. Beratung und Unterstützung bekommst du bei den Stellen auf S. 29.

WAS SAGT DER JUGENDSCHUTZ?

In Wien dürfen Tabakwaren erst ab 18 Jahren (in der Öffentlichkeit) konsumiert, gekauft oder angenommen (Besitz) werden. Bei einem Verstoß gegen das Jugendschutzgesetz kann die Jugendliche oder der Jugendliche verwarnet oder angezeigt werden. Eine Geldstrafe wird nur dann verhängt, wenn ein Beratungs- und Informationsgespräch abgelehnt wird.

In **RaucherInnen-Bereichen in Lokalen** darf man sich erst ab 18 Jahren aufhalten.

In der **Schule** dürfen keine Tabakwaren konsumiert werden. Bei Verstößen in der Schule wird von der Schulleitung ein Beratungsgespräch veranlasst.

Was ist sonst noch zu beachten?

Mit 1.5.2018 trat eine neue Fassung des Tabak- und Nichtraucherinnen- bzw. Nichtrauchererschutzgesetzes (TNRSG) in Kraft, dessen Bestimmungen auf umfassende Rauchfreiheit in pädagogischen Einrichtungen wie Schulen oder Jugendeinrichtungen abzielen.

Das Rauchverbot gilt künftig auch auf Freiflächen von Schulen oder solchen Einrichtungen, in denen sich Kinder und Jugendliche aufhalten.

Die Bestimmungen betreffen alle dort anwesenden Personen wie z.B. Jugendliche, MitarbeiterInnen, BesucherInnen. Das Rauchverbot betrifft also auch Erwachsene. Früher gab es in solchen Einrichtungen (Schulen, Jugendzentren usw.) für erwachsene Personen öfters RaucherInnenplätze. Solche RaucherInnenplätze im Gebäude oder am Gelände einer Einrichtung sind nicht mehr erlaubt.

Diese Regelungen gelten auch für Erzeugnisse wie z.B. E-Zigaretten und deren Liquids, Kau- und Schnupftabak oder Wasserpfeifen.

WELCHE FOLGEN GIBT ES FÜR DIE GESUNDHEIT?

Je früher man mit dem Rauchen beginnt, desto größer ist das Risiko für die Gesundheit: einerseits, weil die Gesamtmenge größer ist, andererseits, weil die Schadstoffe in der Jugend einen größeren Schaden anrichten. Rauchen ist für viele Krankheiten verantwortlich, die die Lebensqualität stark beeinträchtigen und auch zum Tod führen können. Generell haben Raucherinnen und Raucher ein höheres Risiko, krank zu werden.

Die häufigsten Erkrankungen durchs Rauchen sind:

- Schnupfen, Bronchitis und andere Atemwegserkrankungen
- Asthma
- Akne
- Störungen des Immunsystems
- Autoimmun-Erkrankungen
- Zuckerkrankheit
- Herzinfarkt, Schlaganfall
- Lungenkrankheit COPD
- Lungen- und Kehlkopfkrebs, aber auch andere Krebsformen
- Abhängigkeit

Wer im Jugendalter nicht raucht, raucht auch mit hoher Wahrscheinlichkeit im Erwachsenenalter nicht. Umgekehrt rauchen vor allem diejenigen auch im Erwachsenenalter, die als Jugendliche schon mit dem Rauchen begonnen haben. Diese werden häufig starke Raucherinnen und starke Raucher.

WIE WIRKT SICH RAUCHEN WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT AUS?

♀ Rauche überhaupt nicht, wenn du schwanger bist oder stillst. Während der Schwangerschaft ist Rauchen ein hohes Gesundheits-Risiko für Mutter und Kind.

♂ Rauche nicht in Gegenwart deiner schwangeren Freundin, denn auch Passivrauchen ist schädlich. Und du kannst damit deine Freundin bei der Entwöhnung unterstützen.

Es schädigt das Ungeborene nicht, wenn während der Schwangerschaft mit dem Rauchen aufgehört wird. Im Gegenteil: Dadurch verringern sich die gesundheitlichen Risiken für Mutter und Kind.



Frauen, die während der Schwangerschaft rauchen, haben ein höheres Risiko als Nichtraucherinnen,

- eine Fehlgeburt zu haben,
- ihre Babys früher zur Welt zu bringen,
- Babys mit weniger Körpergewicht zu bekommen,
- Babys mit Fehlbildungen zu bekommen.

Nach der Geburt nimmt das Baby einer rauchenden Mutter die Schadstoffe auch über die Muttermilch auf.

Auch das Passivrauchen ist für Kinder besonders schädlich. Kinder von rauchenden Eltern sind öfter krank. Sie sind anfälliger für Bronchitis und Lungenentzündung.

WELCHE FOLGEN VOM RAUCHEN GIBT ES SONST NOCH?

♂ Rauchen kann den Sex beeinflussen: Bei Rauchern können die feinen Blutgefäße verkalken und dadurch kann es zu Erektions-Störungen und zu Impotenz kommen.

♀ Raucherinnen haben ein höheres Risiko, ein Blutgerinnsel zu bekommen, wenn sie die Pille nehmen. Falls du rauchst, sprich mit deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt über andere Verhütungs-Methoden. Raucherinnen haben oft stärkere Regelbeschwerden.

Rauchen beeinflusst die Fruchtbarkeit von Frauen und Männern negativ.

Ob jemand erkrankt oder Beschwerden hat, hängt von vielen Faktoren ab. Zum Beispiel von den persönlichen Rauchgewohnheiten, von Vorerkrankungen, davon, wie gesund der Körper allgemein ist, wie man sich ernährt und ob man sich ausreichend bewegt.

WIE SCHÄDLICH SIND ZIGARETTEN FÜR MENSCHEN, DIE GAR NICHT RAUCHEN?

Die vielen schädlichen Stoffe im Rauch sind nicht nur für die Raucherinnen und Raucher ungesund, sondern auch für die Menschen in ihrer Umgebung: zu Hause, am Arbeitsplatz oder beim Ausgehen. Wenn Tabakrauch von Menschen über die Atemluft eingeatmet wird, dann spricht man vom Passivrauchen. An den negativen gesundheitlichen Folgen des Passivrauchens bestehen heute keine Zweifel mehr. Rauch ist besonders für Babys, kleine Kinder und Schwangere sehr schädlich.

**Rauche nicht, wenn Schwangere, Babys und Kinder im Raum sind.
Rauchen im Auto ist verboten, wenn Kinder und Jugendliche bis zu 18 Jahren mitfahren.**

Tabakernte

Tabak kann auch für die Menschen ungesund sein, die in Ländern mit nicht so strengen Arbeitsbestimmungen wie bei uns Tabak ernten. Kinderarbeit, Ausbeutung, die Arbeit mit Schädlings-Bekämpfungsmitteln ohne Schutzbekleidung und direkter Hautkontakt mit Nikotin sind keine Seltenheit. Werden etwa bei der Ernte keine Handschuhe getragen, gelangt Nikotin in den Körper und kann zu Durchfall, Herzrasen oder Atemnot führen.

WIE KANNST DU DEIN RISIKO BEIM RAUCHEN VERRINGERN?

Es gibt kein unschädliches Rauchen! Rauchen ist immer ein Risiko für deine Gesundheit, auch wenn du nur wenig und selten rauchst.

Wenn du im Moment nicht aufhören kannst oder möchtest, beachte unsere Tipps.

Wenn du rauchst:

- Inhaliere nicht zu tief und nicht zu lange.
- Rauche die Zigarette nicht bis zum Filter.
- Nimm bei selbst gedrehten Zigaretten einen Filter.

Rauche gar nicht,

- wenn du einen leeren Magen hast.
- wenn du schwanger bist oder stillst.
- wenn du krank bist.
- wenn du die Pille nimmst.

Du kannst deine Gesundheit unterstützen:

- Iss viel Obst und Gemüse.
- Beobachte, wann dir das Rauchen nicht bekommt und wann du am ehesten auf eine Zigarette verzichten kannst.
- Mach Sport und beweg dich viel.
- Mach bewusst immer öfter längere Pausen zwischen den Zigaretten.
- Mach Dinge, die dich entspannen. Du weißt am besten selber, was das bei dir ist: Musik, Sport oder Natur?

WAS PASSIERT, WENN DU ZU VIEL GERAUCHT HAST?

Ein „Zuviel“ hängt davon ab, ob und wie viel du sonst rauchst. Nikotin-Vergiftungen kommen meist vor, wenn man mit dem Rauchen beginnt, und bei ungewohnt hohen Mengen. Wenn du rauchst und beim Ausgehen Alkohol trinkst, belastest du deinen Körper zusätzlich.

Merkmale einer Nikotin-Vergiftung sind:

- Übelkeit und Brechreiz,
- Kopfschmerzen und Schwindel,
- Hitzegefühl und Schweißausbrüche,
- Durchfall und Krämpfe.

Wenn das passiert, dann rauche auf keinen Fall weiter. Wenn es dir sehr schlecht geht, hol dir Hilfe oder ärztlichen Rat.

Beachte, dass beim Verschlucken von Zigaretten viel mehr Nikotin in den Körper gelangt als beim Rauchen. Bei Kindern kann schon eine verschluckte Zigarette bedrohlich sein. Die Vergiftungszentrale (Tel.: 01/406 43 43) oder die Rettung (Tel.: 144) beraten dich dabei, was zu tun ist.

WAS KANNST DU TUN, WENN DU AUFHÖREN ODER WENIGER RAUCHEN MÖCHTEST?

Viele wollen beides: Einerseits möchten sie mit dem Rauchen aufhören, andererseits möchten sie auch weiterrachen. Was bleibt, sind oft ein vergeblicher Versuch und das Gefühl, es einfach nicht zu schaffen. Rückfälle gehören beim Aufhören dazu, lass dich nicht entmutigen.

Tip: Schreib dir eine Liste mit Vor- und Nachteilen des Rauchens auf und setz dir Ziele. Probiere auch einmal den Rauch-Kosten-Rechner aus und berechne, wie viel Geld du dir sparen könntest: www.rauch-frei.info.

Wenn du dir unsicher bist, ob du es alleine schaffen kannst, dann sprich mit jemandem, der das Rauchen schon aufgegeben hat, oder mit jemandem, der dich dabei unterstützen kann.

Achtung – stimmt nicht:

Auch wenn Zigaretten eine appetithemmende Wirkung haben können und den Stoffwechsel erhöhen, heißt das nicht unbedingt, dass du zunimmst, wenn du mit dem Rauchen aufhörst. Solltest du zunehmen, kannst du das mit Sport und gesundem Essen ausgleichen.

Auf Seite 29 findest du Beratungsstellen, wo du kostenlos Unterstützung bekommst.

WO BEKOMMST DU WEITERE INFORMATIONEN IM INTERNET?

www.rauchfrei.at

Unter der Rubrik „Jung und rauchfrei“ gibt es Infos und Tipps speziell für Jugendliche, in der Rubrik „Aufhören“: Kosten-Rechner, Rauchfrei-Rechner, Gratis-Rauchfrei-App unter www.rauchfreiapp.at



www.feel-ok.at

Interaktive Website mit Infos, Spielen, Chatroom und vielem mehr zu den Themen Tabak, Alkohol, Cannabis, Ernährung, Bewegung



www.rauch-frei.info

Interaktive Website mit vielen Infos für Jugendliche, Rauch-Kosten-Rechner unter „Was kostet mich das?“, Quiz und Tipps zum Aufhören



www.infodealer.at

Website mit Infos zu psychoaktiven Substanzen wie Nikotin und deren Wirkungsweisen plus Infofilm über Nikotin



WO BEKOMMST DU BERATUNG UND HILFE?

Kostenlose Unterstützung und Antworten auf deine Fragen bekommst du – auch ohne Nennung deines Namens – bei:

Rauchfrei-Telefon

Tel.: 0800/810 013

info@rauchfrei.at

www.rauchfrei.at

www.facebook.com/RauchfreiTelefon

MEN – Männergesundheitszentrum

Jugendberatung

10., Kundratstraße 3

Tel.: 01/601 91-5454

kfj.men@wienkav.at

www.men-center.at

wienXtra-jugendinfo

1., Babenbergerstraße 1

Tel.: 01/4000-84100

Persönliche Beratung, Beratung am Telefon und Online-Beratung

jugendinfowien@wienXtra.at

www.jugendinfowien.at

WER SIND WIR?

wienXtra-jugendinfo

Die jugendinfo ist ein Service der Stadt Wien für junge Leute von 13 bis 26 Jahren. Hier gibt ´s Informationen und Beratung zu verschiedenen Themen wie zum Beispiel Arbeit & Bildung, Beziehung & Sexualität, Freizeit, Sport, Wohnen, außerdem günstige Konzerttickets, aktuelle Musikinformation und anwaltliche Erstberatung (jeden 1. Dienstag im Monat von 15:30 bis 18:30 Uhr).

Die Beratung bei Fragen und Problemen erfolgt vertraulich, anonym und kostenlos.

Infos – Tickets – Beratung – Mobile Info – Erasmus+: Jugend in Aktion

1., Babenbergerstraße 1 / Ecke Burgring

Tel.: 01/4000-84100

jugendinfowien@wienxtra.at

www.jugendinfowien.at

www.facebook.com/jugendinfowien

www.instagram.com/wienXtra_jugendinfo

Institut für Suchtprävention Wien

Das Institut für Suchtprävention (ISP) der Sucht- und Drogenkoordination Wien (SDW) ist die Landesfachstelle für Suchtprävention in Wien und das Kompetenzzentrum für suchtpräventive Aktivitäten. Aufgabe des ISP ist die Entwicklung, Koordination und Vernetzung der Suchtprävention in Wien. Dies geschieht durch Sensibilisierung für Suchtvorbeugung als gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Konkret geht es um die Entwicklung und Umsetzung von Pilot- und Modellprojekten, Vernetzung mit Institutionen und Fachkräften, Weiterentwicklung und Sicherung der Qualität der bestehenden suchtpräventiven Angebote in Wien.

Sucht- und Drogenkoordination Wien gemeinnützige GmbH

Institut für Suchtprävention

3., Modecenterstraße 14/Block B/2. OG

Tel.: 01/4000-87320

isp@sd-wien.at

www.sdw.wien

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber:

**Institut für Suchtprävention (ISP) der Sucht- und
Drogenkoordination Wien gemeinnützige GmbH &
wienXtra-jugendinfo**

Für den Inhalt verantwortlich: Lisa Brunner (ISP)

**Redaktion: Margit Bachschwöll (ISP), Stefan Kühne (wienXtra), Brigitte
Wegscheider (SDW), Viki Weißgerber (wienXtra)**

Gestaltung: Stefan Rauter

Druck: Druckerei Walla

Verlags- und Herstellungsort: Wien

2. aktualisierte und überarbeitete Auflage

Stand: März 2019

Alle Angaben ohne Gewähr



 **Bundesministerium**
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich
GmbH 



**Fonds Gesundes
Österreich**

WIEN XTRA

www.jugendinfowien.at



Institut für Suchtprävention
sucht und drogen
koordination wien

StoDt+Wien

BILDUNG · JUGEND
13
WIR BEWEGEN WIEN

StoDt+Wien