

DE

# *I am* **SMOKEFREE**



**Fondation  
Cancer**

Info · Aide · Recherche



RAUCHEN IST  
**UNGESUND**

## TABAK: DIE GEFAHREN

Welche Katastrophe fordert jeden Tag weltweit so viele Todesopfer wie der Absturz von 35 vollbesetzten Jumbo-Jets (Boeing 747-200)?

Das Rauchen, oder besser gesagt: die **Folgen des Rauchens**. Denn jeden Tag sterben ungefähr 17.000 Menschen, weil sie geraucht haben.

In Luxemburg sterben pro Jahr etwa 1.000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums!

Von zwei Teenagern, die mit Rauchen anfangen und ihr Leben lang weiter rauchen, wird wahrscheinlich einer durch Krankheiten sterben, die durch das Rauchen verursacht werden, 10 bis 15 Jahre früher als gleichaltrige Freunde.

### ZUM RECHNEN

Alle ..... Sekunden stirbt auf unserem Planeten ein Mensch, weil er geraucht hat.

(Auflösung Seite 30)

WIE EINE

TASSE TEER



Stell dir vor, morgen liest du in der Zeitung, dass Wissenschaftler in deinem Lieblingsjoghurt **eine krebserregende Substanz** gefunden haben. Den **Skandal** und die Folgen kannst du dir vorstellen. Aber wusstest du, dass im **Rauch der Zigarette mindestens 60 krebserregende Substanzen** sind? Erschreckende Zahl – findest du nicht?

Ein Raucher, der während eines Jahres täglich ein Päckchen Zigaretten raucht, hat die Menge einer vollen Tasse Teer (ähnlich wie wir ihn von der Straße kennen) in seinem Körper. Der Teer zieht seine „Drecksur“ durch den ganzen Körper.

## FIT BLEIBEN

Beim Rauchen atmet der Raucher **Kohlenmonoxid** ein, dasselbe gefährliche Atemgift, das aus dem **Auspuff der Autos** kommt. Dieses Giftgas bewirkt, dass unser ganzer Körper nicht genügend mit lebenswichtigem Sauerstoff versorgt wird und das hat äußerst negative Auswirkungen auf unsere körperliche Fitness. Sportliche Kondition und Rauchen vertragen sich nicht! Also liebe Sportsfreunde, ihr müsst euch entscheiden!

Vergleiche in der folgenden Tabelle den Anteil des Kohlenmonoxids (CO)

	CO
SAUBERE LUFT	≈ 0 %
ABGASE EINES GUT EINGESTELLTEN AUTOS	< 1 %
ZIGARETTENRAUCH	> 2 %

Es ist theoretisch weniger gefährlich, die Luft direkt neben dem Auspuff eines Autos einzusatmen (was ja wohl niemandem einfällt!) als zu rauchen!

PFUI!

# WIE EINE FABRIK

Eine brennende Zigarette kann mit einer kleinen chemischen Fabrik verglichen werden. Der Rauch enthält Tausende von chemischen Substanzen; davon sind mindestens 60 krebserregend.

## Atmen Raucher wirklich gerne diese und ähnliche Substanzen ein?

Arsen	Tödliches Gift
Azeton	Nagellackentferner
Blausäure	Tödliches Gift
Naphthalin	Mottenkugeln
Polonium 210	Radioaktiver Stoff
DDT	Insektenvertilgungsmittel
Ammoniak	Toilettenputzmittel
Kohlenmonoxid	Giftgas in Autoabgasen
Benzol	Giftige und krebserregende Substanz in Benzindämpfen
Cadmium, Quecksilber, Blei	Substanzen in Autobatterien

Wenn man sieht, was alles im Tabakrauch enthalten ist, grenzt es fast schon an ein Wunder, dass kein Mensch gleich nach einer gerauchten Zigarette tot umfällt. Beim Rauchen werden ziemlich kleine Mengen all dieser Gifte eingeatmet, aber allmählich sorgen sie leider für eine **Zerstörung von Organen, Blutgefäßen, Körpergeweben und Zellen**. Was das für Folgen hat, kannst du auf den nächsten Seiten nachlesen.

# WAS BEWIRKT DAS RAUCHEN?

## MÖGLICHE SPÄTFOLGEN

### DIREKTE FOLGEN



Gereizte und gerötete Augen



Schlechter Atem



Leere Taschen



Schlechte sportliche Kondition



Raucherhusten



Gelbe Zähne



Schnelles Altern der Haut



Kleider und Haare stinken



Gelb verfärbte Finger



Verminderter Geschmackssinn



Verminderter Geruchssinn



Herzinfarkt

Schwere Lungenkrankheiten (z. B. Emphysem)

Schlaganfall

Lungenkrebs

Krebs im Mund und im Hals

Raucherbein

Nieren- und Blasenkrebs

Chronische Bronchitis



**Rauchen verstopft Ihre Arterien**



# AUCH EIN NICHTRAUCHER ATMET RAUCH EIN

Vielleicht denkst du, dass die Gefahren des Rauchens dich überhaupt nichts angehen, weil du nicht rauchst und auch nie damit anfangen willst. Aber nicht nur die Raucher selbst sind den Schadstoffen des Tabakrauchs ausgesetzt. Ein großer Teil des Rauchs geht in die Luft und wird unfreiwillig von anderen Menschen eingeatmet. Das nennt man dann **Passivrauchen**.

## BESTIMMT HAST DU SCHON BEMERKT, DASS TABAKRAUCH STÖREN KANN.

Über was hast du dich bis jetzt am meisten geärgert?

- ☐ Deine Haare und Kleider riechen nach Tabakrauch.
- ☐ Deine Augen sind gerötet und schmerzen.
- ☐ Du musst niesen oder husten.
- ☐ Du bekommst Kopfschmerzen oder fühlst dich benommen.



Selbst wenn du nichts angekreuzt hast, falls Tabakrauch dich wenig stört, so sollst du Passivrauchen möglichst vermeiden. Passivraucher riskieren nämlich die gleichen Krankheiten zu bekommen wie „aktive“ Raucher, allerdings seltener. Wissenschaftler haben bewiesen, dass **Lungenkrebs und Herzkrankheiten** auch durch Passivrauchen entstehen können. Wer sich acht Stunden in einem stark verrauchten Raum aufhalten muss, hat so viele Schadstoffe eingeatmet wie ein Raucher, der vier bis sechs Zigaretten raucht. Passivrauchen ist am gefährlichsten, wenn in kleinen, schlecht belüfteten Räumen geraucht wird, wie zum Beispiel im Auto, in kleinen Büros oder Zimmern.

Raucher, die nicht aufhören wollen oder können, haben das Recht weiter zu rauchen. Sie sollen aber bitte **Rücksicht auf die Nichtraucher** nehmen und deren **Recht auf reine Luft** respektieren.



Hast du schon gemerkt, dass von fünf Erwachsenen in Luxemburg vier **Nichtraucher** sind – und nur ein Raucher? Nicht rauchen ist die Regel, rauchen die Ausnahme!

## FOLGENDE SYMPTOME UND KRANKHEITEN KÖNNEN DURCH PASSIVRAUCHEN HERVORGERUFEN WERDEN:



- » Kopfschmerzen und Schwindelgefühle
- » Schnupfen und Husten
- » Atemwegserkrankungen wie Bronchitis und Lungenentzündung
- » Zusätzliche Anfälle bei Asthmatikern
- » Mittelohrentzündungen, die zu Gehörschäden führen können
- » Plötzlicher Kindstod
- » Lungeninsuffizienz
- » Pseudokrupphusten
- » Lungenkrebs
- » Herzkrankheiten



DU KANNST DICH  
**SCHÜTZEN**

## SO KANNST DU DICH VOR DEN GEFAHREN DES PASSIVRAUCHENS SCHÜTZEN:

- Raucher freundlich bitten, nicht in deinem Zimmer oder im Auto zu rauchen.
- Raucher freundlich darauf aufmerksam machen, dass ihr Rauchen dich stört und sie bitten, draußen oder in einem anderen Raum zu rauchen.
- Dich schlau machen, wo das Rauchen verboten ist\*, und Raucher höflich darauf aufmerksam machen, falls sie sich darüber hinwegsetzen.
- Wenn Eltern, Geschwister oder Freunde rauchen, sie motivieren und ihnen dabei helfen, mit dem Rauchen aufzuhören.

*Oft kennen Raucher die Gefahren des Passivrauchens nicht. Sie wissen nicht, dass sie deine Gesundheit gefährden. Informiere sie darüber, bleibe dabei aber höflich!*

\* Rauchen ist verboten (u.a.):

- in Schulen und auf dem Schulgelände
- in Krankenhäusern
- in Bussen und Zügen
- in Sporthallen
- in Kinos, Theatern und Museen
- in Einkaufszentren
- in Restaurants und Konditoreien
- in Hotels
- in Cafés und Diskotheken
- in Freizeiteinrichtungen (z. B. Bowlingbahnen)
- auf Spielplätzen
- in Stadien, wenn Jugendliche unter 16 Jahren Sport treiben
- in Fahrzeugen, wenn Kinder unter 12 Jahren mitfahren



# RAUCHEN MACHT KÖRPERLICH ABHÄNGIG



Wahrscheinlich kennst du in deiner Familie, in deiner Nachbarschaft, in deinem Sportverein usw. einige junge Raucher. Vielleicht hast du sogar selbst einmal eine Zigarette probiert. Hast du junge Raucher schon einmal gefragt, weshalb sie überhaupt mit dem Rauchen angefangen haben?

In einer Umfrage haben Jugendliche (Raucher und Nichtraucher) folgende **Hauptgründe** angegeben:

- aus Neugierde
- um sich nicht vor Freunden zu blamieren
- um cool zu sein
- um sich erwachsen zu fühlen

Mit der Zeit aber rauchen sie hauptsächlich weiter, weil sie inzwischen abhängig geworden sind.

Die wahrscheinlich heimtückischste Substanz in der Zigarette ist **Nikotin**, eine **starke Droge**, die schnell abhängig macht. Nach einer Weile braucht der Raucher seine gewohnte Dosis Nikotin, um sich wohl zu fühlen. Der Raucher ist körperlich abhängig geworden und fühlt sich schlecht und krank, wenn er die Droge nicht bekommt.

Er ist Sklave seiner Zigarette und braucht einen starken Willen und viel Kraft, um mit dem Rauchen aufzuhören.

Nur ein Viertel der regelmäßigen Raucher sind mit ihrer Situation zufrieden, die anderen möchten weniger oder überhaupt nicht mehr rauchen.

**NIKOTIN**

# RAUCHEN MACHT PSYCHISCH ABHÄNGIG

Man gewöhnt sich schnell an, in bestimmten Situationen immer wieder zur Zigarette zu greifen und bald schon gehört das Rauchen zum Alltag dazu. Das nennt man psychische Abhängigkeit.

So fühlen sich z. B. manche Raucher sicherer, wenn sie eine Zigarette in der Hand halten: Sie zeigen, dass sie zu einer Gruppe von rauchenden Freunden gehören, sie fühlen sich weniger nervös oder ängstlich, sie haben sich angewöhnt nach dem Essen, bei der Kaffeepause, abends beim Fernsehen, am Wochenende beim Ausgehen usw. zu rauchen und haben Schwierigkeiten, ihre lieb gewordenen Gewohnheiten zu ändern.

Rauchen macht also auf zwei verschiedene Arten, körperlich und psychisch, abhängig.

Wie bei anderen Drogen wird der **Raucher** nach einiger Zeit **unfrei**. Die Abhängigkeit bestimmt seinen Tagesablauf.

**Nicht der Raucher kontrolliert sein Rauchverhalten, das Rauchen beherrscht ihn.**



# CLEVERE KIDS FANGEN NICHT MIT RAUCHEN AN

Du kennst vielleicht Raucher, die morgens, gleich nach dem Aufstehen schon rauchen, keine Pause, keine Mahlzeit ohne Tabak überstehen, nervös werden, wenn sie keine Zigaretten mehr haben.

Diese Abhängigkeit erklärt, weshalb viele Raucher, obschon sie die Gefahren des Rauchens kennen, weiter rauchen und weshalb es so schwer ist, mit dem Rauchen aufzuhören.

Also: Clevere Kids fangen erst gar nicht mit dem Rauchen an!

**Trotz aller Schwierigkeiten gelingt es aber tagtäglich vielen Rauchern mit dem Rauchen aufzuhören.**

**Beratung und Unterstützung können sie beim Beratungsdienst der Fondation Cancer erhalten: T 45 30 331**



# DIE TABAKINDUSTRIE AUF KUNDENFANG

**Jedes Jahr verliert die Tabakindustrie viele Kunden:  
Die einen sterben (oft an den Folgen des Tabakkonsums),  
anderen gelingt es endlich das Rauchen aufzugeben.**

Um neue Raucher zu gewinnen, gibt die Tabakindustrie viel Geld aus. Eine wichtige Zielgruppe: junge Menschen – denn diese sind noch gesund, neugierig und leicht beeinflussbar und sie können noch viele Jahre treue Kunden bleiben.

Zum Glück verbietet in Luxemburg das Anti-Tabak-Gesetz vom August 2006 jede Form von direkter und indirekter Werbung. Auch in anderen europäischen Ländern gibt es Werbeverbote.

Wie reagieren die Tabakkonzerne darauf? Sie versuchen es mit „Tricks“.

WE WANT  
YOU

TABAK



## DIE TRICKS DER TABAKINDUSTRIE

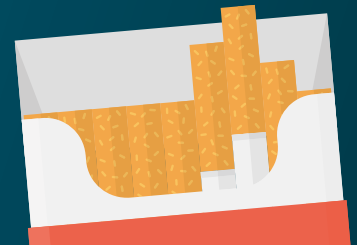
Ein Trick der Tabakmultis ist die sogenannte Produktplatzierung und die Schleichwerbung. Hierbei handelt es sich um Werbung, die zwar wahrgenommen, nicht aber als solche erkannt wird. Solche Werbung kann eine starke Wirkung haben. Hierzu werden zum Beispiel Zigaretten in Filme oder Fernsehprogramme eingebaut.

Die Zigarettenindustrie achtet also stark darauf, dass in Filmen und Serien, die gerne von Jugendlichen angeschaut werden, geraucht wird. Beispiele hierfür sind „Die Simpsons“, „Two and a half men“ und „Fack ju Göhte“. Es wäre ja doof, diese Vorbilder nicht zu instrumentalisieren, um dir vorzugaukeln, dass man zu den Stars gehört, wenn man raucht.

Auch soziale Netzwerke werden von Tabakfirmen genutzt, um ihre Produkte – besonders an ein junges Publikum – zu vermarkten.

Ein anderer Trick der Tabakindustrie ist verstecktes Sponsoring. Rennautos und ganze Motorsport-Teams tragen etwa die Farben von bekannten Zigarettenmarken, auch wenn die Markennamen selbst, aufgrund von Werbeverböten, nicht zu sehen sind.

Außerdem versuchen Tabakfirmen oft, ihr Markenimage aufzupolieren, indem sie sich für bestimmte, positiv besetzte Projekte einsetzen und beispielsweise einen „Kunstpreis“ oder einen Preis für Journalisten, die sich für Pressefreiheit einsetzen, verleihen. Dies alles, um sich ein positives Image zu verleihen und mit einer guten Nachricht in die Medien zu kommen.



TABAK SCHADET

UNSERER UMWELT

## RAUCHEN UND UMWELTVERSCHMUTZUNG

Tabak ist nicht nur schlecht für die Gesundheit, er schadet auch unserer Umwelt. Durch den Anbau der Tabakpflanze, die Produktion der Zigarette und ihren Konsum wird unsere Umwelt auf verschiedene Weisen verschmutzt und gefährdet:

### Beim Anbau der Tabakpflanze

- werden ganze Wälder abgeholzt, um Anbaufelder zu gewinnen.
- werden große Mengen Düngemittel und giftiger Schädlingsbekämpfungsmittel angewendet.

### Beim Trocknen der Tabakblätter

- wird viel Holz verbrannt.

### Bei der Produktion der Zigarette

- werden Kilometer von Papier gebraucht, um als „Blättchen“ um den Tabak gewickelt zu werden. Dafür werden also wiederum Bäume abgeholzt.

### Beim Konsum der Zigarette

- wird eine Menge Abfall in Form von Zigarettenstummeln und Verpackungen produziert.
- werden im Rauch der Zigarette giftige Gase frei, welche den Raucher, den Nichtraucher und die Erdatmosphäre belasten (krebserregende Stoffe, Treibhauseffekt usw.).



# WUSSTEST DU, DASS:

Ungefähr einer von acht Bränden durch Rauchen verursacht wird?

Ein Raucher, der durchschnittlich pro Tag eine Schachtel Zigaretten raucht, im Jahr ungefähr 7.300 Zigarettenstummel und 365 Zigarettenpäckchen wegwirft? Für alle Raucher zusammen ist das eine große Menge Abfall.

Eine moderne Zigarettenfabrikationsmaschine sechs Kilometer Papier pro Stunde verbraucht?

## ZUM RECHNEN

Wenn in Luxemburg ungefähr 38.000 Raucher täglich eine Schachtel Zigaretten rauchen, wieviel Abfall (Zigarettenstummel und Verpackungen) ergibt das in einem Jahr?

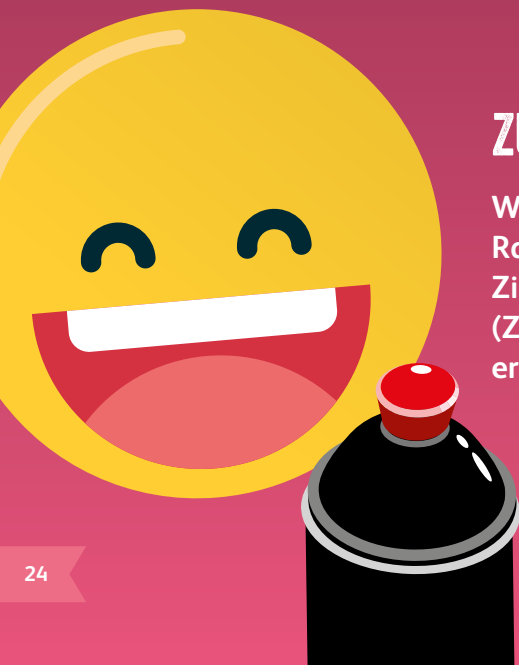
(Auflösung Seite 30)

# ZIGARETTE, NEIN DANKE!



Zigaretten zu widerstehen ist manchmal schwer. Immer wieder kommst du in eine Situation, in der andere, sogar gute Freunde, dir vormachen, du seiest ein Versager, wenn du nicht mitrauchst. Würdest du dir wirklich die Gesundheit verderben, nur um irgendjemandem eine Freude zu bereiten oder um so zu tun wie die anderen?

Auf der nächsten Seite findest du einige Tipps und Tricks, wie du auch in solchen Situationen „du selbst“ bleiben kannst. Und „du selbst“ bleibst du, wenn du selbst entscheidest, was du machst und lässt und nicht dem Druck deines Freundeskreises nachgibst.



# TIPPS UND TRICKS

Stell dir einmal folgende Szene vor: Es wird geraucht und es wird von dir erwartet, dass du mitmachst. Hier einige möglichen Antworten, die deine Freunde beeindrucken werden:

„Nein, danke, ich bin doch ein freier Mensch. Kein Kettenraucher!“



„Nein, danke, ich habe vor, sportlich in Form zu bleiben!“



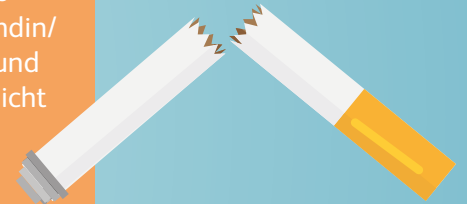
„Hast du gesehen, was da auf der Schachtel für ein Foto drauf ist und was da für ein Text drauf steht? Wenn die schon selbst sagen, dass die Dinger gefährlich sind, wie schlimm muss es dann in Wirklichkeit sein?“

„Das ist etwas für die Alten! Aber inzwischen wollen die ja alle wieder aufhören! Da brauch ich gar nicht erst anzufangen!“



„Nee! Mein Freund/meine Freundin mag mich nicht mit gelben Zähnen.“

„Hast du schon einen Aschenbecher geküsst? Also meiner Freundin/meinem Freund will ich das nicht zumuten!“



„Also, du bist für Umweltschutz, gegen das Ozonloch, und dann qualmst du hier die Luft voll und willst, dass ich auch noch mitmache? Völlig unlogisch finde ich das!“

„Sag mal, hast du dir schon überlegt, dass du dir für das Geld von 20 Päckchen Zigaretten 13 Kinokarten leisten kannst? Oder drei Playstation®-Spiele? Oder 100 neue Songs zum Herunterladen?“





**STREITEN**

**MUSS NICHT SEIN**



Streiten muss ja nicht unbedingt sein, aber ein gutes Diskussionsthema wäre es auf jeden Fall, meinst du nicht? In einer Clique könntet ihr auch einmal eine Diskussionsrunde führen.

Was glaubst du wohl, was die anderen so an Argumenten für das Rauchen finden werden? Wetten, du kannst sie überzeugen?

Und wahrscheinlich bist du mit deiner Haltung gar nicht allein, ja nicht einmal in der Minderzahl!

## **FREUNDE BLEIBEN FREUNDE...**

...auch wenn ihr unterschiedlich seid – und wenn einer deiner Freunde raucht und du nicht.

Trick: Halte immer einige Kaugummis bereit. Wenn dann die Zigaretten herumgereicht werden, kannst du ja gleich mal deinen Kaugummi in den Mund schieben und ihn auch deinen Freunden anbieten. Wenn sie deinen nicht wollen, können sie ja auch nicht böse sein, wenn du ihr Qualmzeug ausschlägst. Damit hat es sich dann wohl... ohne Streit und Spöttei. Denn Rauchen und Kauen zugleich... das geht nicht!

Also, viel Glück für deine Zukunft als Nichtraucher!

# ES IST DEINE ENTSCHEIDUNG!



Willst du Sklave der Zigarette werden?



Willst du etwas konsumieren, das gesundheitsschädlich und zudem krebserregend ist?



Willst du deine Freiheit verlieren?



Willst du der Umwelt schaden?



## AUFLÖSUNG DER RECHENAUFGABEN

### Seite 3

Alle fünf Sekunden stirbt ein Mensch an den Folgen des Rauchens.

### Seite 24

In Luxemburg werden jedes Jahr mindestens 13.870.000 (13,9 Millionen!) Verpackungen und 277.400.000 (277 Millionen!) Zigarettenstummel weggeworfen.

## WEITERE INFOS

Bei uns erhältst du kostenlose Poster auf telefonische Anfrage.

Sobald du im Lyzeum bist, kannst du unsere vierteljährlich erscheinende Jugendzeitschrift *den ins!der* gratis abonnieren.

Kennst du Raucher, die mit dem Rauchen aufhören möchten? Sie erhalten Hilfe und Unterstützung beim Beratungsdienst der Fondation Cancer: T 45 30 331.



## WEBSURFER AUFGEPASST

Kennst du unsere Website [www.maviesanstabac.lu](http://www.maviesanstabac.lu)

Dort findest du interessante Informationen zum Thema Rauchen und noch vieles mehr.

Hast du Fragen zum Thema Rauchen? Ruf uns an oder schick uns eine E-Mail an: [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu).

### Herausgeber

Fondation Cancer  
209, route d'Arlon  
L-1150 Luxembourg  
RCS Luxembourg G 25

Edition 2018

T 45 30 331  
E [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu)

[www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)



