

Rauchen.
Wer braucht's?

Ob du rauchst oder nicht, hier einige Fakten übers Rauchen, die du vielleicht noch nicht kennst. Einfach so zum Wissen und Weitererzählen:

MACHT RAUCHEN SÜCHTIG? Ja, Rauchen macht süchtig. Das im Tabak enthaltene Nikotin löst psychische und physische Abhängigkeit aus. Langfristig führt die Sucht zu einer Verminderung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, das Immunsystem wird geschwächt.

WIE DIE ELTERN. Egal wie du zu deinen Eltern stehst: Beim Rauchen und Nichtrauchen sind sie dein Vorbild. Wenn bei dir zu Hause jemand raucht, wirst auch du mit höherer Wahrscheinlichkeit rauchen, als wenn du in einem Nichtraucherhaushalt leben würdest.

LUNGENZUG. Weißt du noch: die erste Zigarette? Der Husten danach? Eine gesunde Abwehrreaktion deiner Lunge! Wenn du beim Inhalieren nicht mehr hustest, ist dein Körper bereits angegriffen: Die Flimmerhärchen, die die Lunge reinigen, sind kaputt und können sich nicht mehr gegen den Rauchangriff wehren. Die Lunge ist jetzt offen und wehrt – für den Rauch.

SCHADSTOFFE. Zigarettenrauch enthält tausendmal mehr Staubteilchen als der dichteste je gemessene Smog. 20 Jahre lang 20 Zigaretten pro Tag befördern sechs Kilo Russ (ca. 10 Briketts) in die Lunge. Diese verändert ihre Farbe von rot zu schwarz. Eine Zigarette enthält rund 4000 chemische Verbindungen, mindestens 40 davon sind krebserregend. 12.000 bis 14.000 Menschen sterben in Österreich jedes Jahr an den Folgen des Nikotinkonsums.

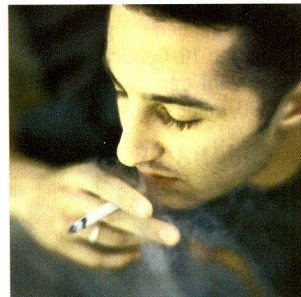
8 VON 10 FANGEN ALS TEENAGER AN. In den Industrieländern beginnen 8 von 10 Rauchern als Teenager – ihr Risiko, frühzeitig am Rauchen zu sterben, steigt dadurch weiter.

AUFDRUCKE AUF ZIGARETTENPACKUNGEN. „Rauchen kann tödlich sein.“ „Rauchen fügt Ihnen und den Menschen in Ihrer Umgebung erheblichen Schaden zu.“ Solche Sätzen stehen seit 1. Oktober 2003 auf österreichischen Zigarettenpackungen und sollen Raucher bekehren. Umfragen haben aber gezeigt, dass diese Warnungen kaum Beachtung finden: 82% der Raucherinnen und Raucher geben an, dass sie deshalb nicht aufhören werden!

NIKOTIN. In der Tabakpflanze ist Nikotin zum Schutz vor Insekten enthalten. Nikotin wird von allen bekannten Lebewesen gemieden, nur vom Menschen nicht. Dieses Supergift kann auch synthetisch erzeugt werden, in reiner Form ist es eine

ölige farblose Flüssigkeit. Nikotin ist eines der stärksten Gifte der Natur: Schluckt man reines Nikotin, so sind 50 bis 100 Milligramm bereits tödlich. Eine Zigarette enthält bis zu 1,5 Milligramm Nikotin.

RAUCHEN MACHT SCHLANK. Der Körper von Menschen, die rauchen, ist einer Art Dauerstress ausgesetzt. Deshalb altern Raucher/innen schneller. Und das sieht man auch.



RAUCHEN SCHMECKT. Wer raucht, ist fast immer einer bestimmten Marke treu und kauft sich nie eine andere. Aber Versuche haben gezeigt, dass von 100 Rauchern nur 2 bis 10 ihre eigene Marke blind am Geschmack erkennen. Und das, obwohl Zigaretten massenhaft Aromastoffe enthalten.

WERBUNG FÜRS RAUCHEN. Die Tabakwerbung verknüpft Rauchen sehr oft mit angenehmen Dingen: Genuss etwa. Cowboys auf Pferden deuten Freiheit an. Doch ist es nicht mehr Freiheit, keine Zigaretten zu brauchen und ohne sie durch die Welt zu reiten? Nicht immer an das nächste Packerl zu denken und unwirsch zu werden, wenn die Trafik geschlossen und kein Geld für den Automaten da ist und der Nachschub somit ausbleibt?

AUFHÖREN. Laut Umfragen haben 100 von 100 Rauchern schon ans Aufhören gedacht. Im Grunde ist es einfach. Die Entscheidung fällt in deinem Kopf. Wenn die Antwort lautet: „Ich brauch’s nicht!“, bist du bereit zum Aufhören. Wenn du rauchst und wirklich aufhören möchtest, können Nikotinkaugummis und -pflaster dir dabei helfen. Rauchen unter Jugendlichen steigt stark an. Rauchen ist in Österreich erst ab dem 16. Geburtstag erlaubt. Eine WHO-Studie zeigt, dass die Zahl der rauchenden Jugendlichen in Österreich seit 1990, insbesondere bei Mädchen, stark gestiegen ist: