

Was tua, wenn...?

Bei plötzlichen körperlichen Problemen: ruf Hilfe (144 Rettung)

Bei Suchtfragen oder rechtlichen Fragen: Kontaktiere folgende Beratungsstelle, die Hilfe dort ist anonym!



Nikotin

Zigarette, Tschick, Kippe

Nikotin ist der Hauptwirkstoff der Tabakpflanze und ein stark suchterzeugendes Nervengift. Es kann geraucht (Zigarette, Wasserpfeife), geschnupft oder gekaut (Snus) werden.



Was macht's mit mir?

- Wirkt sehr schnell (7-10 Sekunden!)
- Kann anregend und beruhigend wirken
- Hunger nimmt ab
- konzentrationssteigernd
- Blutdruck und Herzfrequenz steigen

Gföhrlich!

- Psychische und körperliche Abhängigkeit
- Zigaretten sind teuer (1 Schachtel am Tag ca. 1460€ im Jahr)
- Passivrauchen schädigt auch Nichtraucher
- Deutlich erhöhtes Risiko für Krebserkrankungen
- Deutlich erhöhtes Risiko für Herz- Kreislauferkrankungen

Ufpassa!

- Nicht täglich rauchen
- Die Zigarette nicht bis zum Filter runter rauchen
- Nicht zu kräftig inhalieren
- Nicht in Anwesenheit von Kindern rauchen
- Wasserpfeife ist gleich schädlich wie Zigaretten

Tipps, wenn...

... du weniger rauchen oder aufhören möchtest:

- beobachte dein Rauchverhalten genau (aufschreiben)
- verzichte zuerst auf die „weniger wichtigen“ Zigaretten
- überleg dir Alternativen für klassische Rauchsituationen
- gib nicht gleich auf auch wenn es nicht sofort klappt