

Alle wissen es!

Rauchen schadet der Gesundheit. Tabak kann eine Vielzahl von Krankheiten auslösen, zum Beispiel Krebs, chronische Bronchitis, Herzinfarkt und Lungenerkrankungen. Und er erhöht das Risiko für Impotenz und Unfruchtbarkeit. Rauchen tötet jeden Tag 25 Personen in der Schweiz, mehr als Aids, harte Drogen, Alkohol, Verkehrsunfälle, Mord und Selbsttötung zusammengenommen. Eigentlich wissen es alle. Und trotzdem rauchen viele...

Wie cool ist Rauchen wirklich?

Sich vor anderen eine Zigi anzünden, sie lässig zwischen den Fingern halten, den Rauch tief ein- und locker ausatmen... das ist eine Art Selbstdarstellung, die cool und locker wirken soll. Die Zigarettenindustrie will dir einreden, dass du dich mit Zigaretten jung und dynamisch fühlst, fröhlich bist, und vieles mehr. Für diese Überzeugungsarbeit gibt sie alleine in der Schweiz jährlich rund 120 Millionen Franken aus.

Die Mehrheit der Jugendlichen raucht nicht!

Vielleicht glaubst du, dass die Mehrheit der Jugendlichen in deinem Alter raucht und dass man erst wirklich dazu gehört, wenn man ebenfalls raucht. Dies ist jedoch eine falsche Vorstellung, denn: Die Mehrheit der Jugendlichen raucht nicht, und mehr als die Hälfte der Rauchenden möchte aufhören. Also: Rauchen liegt gar nicht im Trend.

Die Droge Nikotin

Nikotin ist die eigentliche Droge im Tabak. In nur sieben Sekunden gelangt es vom Mund ins Gehirn. Bei Müdigkeit wirkt das Rauchen aufputschend, bei Anspannung, Stress und Angst beruhigend. Nikotin kann also sowohl anregen wie auch entspannen.

Von der Gewohnheit zur Abhängigkeit

Kaum jemand schafft es lange, «nur ab und zu» eine Zigarette zu rauchen. Schnell wird das Rauchen zur Gewohnheit und zum hartnäckigen Bedürfnis: die Zigi am Morgen, in der Pause, nach dem Essen, beim Telefonieren. Die Zigi, die gegen Schüchternheit hilft oder ein Unwohlsein vertreibt. All diese Zigaretten verbinden sich stark mit bestimmten Situationen und beginnen ganz natürlich dazuzugehören. Ohne Zigarette scheint dann etwas zu fehlen.

Viele fangen als Gelegenheitsraucherin oder -raucher an und sind in weniger als einem Jahr so weit, dass sie ein Päckchen pro Tag brauchen. Aus der Gewohnheit wird eine Abhängigkeit.

Nikotin ist eine stark suchterzeugende Substanz. Mit jeder Zigarette gelangen zehn Züge davon ins Gehirn und entfalten ihre Wirkung. «Schwache» Zigaretten sind nicht besser: Das Bedürfnis nach Nikotin bestimmt, wie viele Zigaretten jemand raucht und wie intensiv der Rauch inhaliert wird.

Besser gar nicht anfangen

Neben den Gesundheitsrisiken, die oft zu weit weg scheinen um bedrohlich zu wirken, birgt Rauchen auch unmittelbare Unannehmlichkeiten.

- > Rauchen macht Mundgeruch, muffige Kleider, Haare und Finger, gelbliche Zähne und einen fahlen Teint.
- > Rauchen geht ins Geld. Ein Päckchen pro Tag macht 2000 Franken im Jahr.
- > Die körperliche Leistungsfähigkeit sinkt, man wird kurzatmig und hustet schon am Morgen.
- > Nichtraucher haben es satt, den Rauch einzuatmen, und halten mit Kritik nicht zurück.

Passivrauchen

Den Rauch von anderen einzuatmen ist gesundheitsschädigend und erhöht zum Beispiel das Risiko, Krebs oder einen Herzinfarkt zu erleiden, auch wenn man selbst nie geraucht hat. Aus Rücksicht anderen gegenüber sollten Raucher und Raucherinnen wenigstens im Freien rauchen. Nichtraucher wollen die negativen Konsequenzen nicht mit tragen müssen.

Rauchstopp - je früher, desto besser

Am besten gar nicht erst mit Rauchen anfangen! Wer bis zum 20. Altersjahr nicht zu rauchen beginnt, wird danach kaum mehr anfangen. Wer hingegen mit 15 Jahren schon raucht, erhöht die Wahrscheinlichkeit mit 35 Jahren noch von der Zigarette abhängig zu sein – und irgendwann vorzeitig zu sterben.

Je stärker die Abhängigkeit, desto schwieriger der Rauchstopp. Deswegen ist es wichtig, mit der Rauchentwöhnung möglichst sofort anzufangen. Das ist für viele nicht einfach, aber es gibt gute Tipps, die helfen die Anzahl gerauchter Zigaretten pro Tag herunterzuschrauben oder ganz mit Rauchen aufzuhören.

Wieder Nichtraucher oder Nichtraucherin zu sein bringt Vorteile: Du bist fitter, siehst frischer aus und riechst besser. Nicht umsonst heisst es: «Küss einen Nichtraucher und geniess den Unterschied!»

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Suchtfachstelle St.Gallen



Suchtfachstelle St.Gallen

Brühlgasse 15, 9000 St.Gallen

Telefon 071 245 05 45

E-Mail suchtfachstelle@stiftung-suchthilfe.ch

www.stiftung-suchthilfe.ch



sfa/ispa
1001 Lausanne