

# Rauchfrei leben!

## Warum beginnen wir zu rauchen? Welche Vorbilder gibt es?

**Eltern:** Kinder von Nichtraucherfamilien bleiben zu 88% Nichtraucher! **Bildungssystem:** Hauptschule - Polytechnikum - Berufsschule führt zu 50% regelmäßigen Rauchern, AHS- bzw. BHS-Schüler nur zu 20% bzw. 25%! **Freunde:** Rauchende Schüler haben zu 97% rauchende Freunde!

## Warum kann man so schwer aufhören?

Nikotin setzt Nervenbotenstoffe im Gehirn, sog. „Glückshormone“ - Dopamin, Noradrenalin, Serotonin - frei, die beim Raucher positive Gefühlszustände hervorrufen. Um diese Zustände (weniger Stress) wieder zu erleben, ist sehr bald eine weitere Zigarette notwendig. Der „Raucher“ wird zum „Braucher“. Nur 50% der Raucher schaffen es, auf Dauer vom Nikotin wegzukommen.

## „Passiv“-Rauchen und Kinder?

Passivrauchen tötet in Österreich jährlich 600 Menschen und weltweit ist jeder 100. Tote ein Opfer des Passivrauchens. Deshalb sollte auf keinen Fall in Autos und Wohnräumen geraucht werden. Besonders wichtig ist dabei der Schutz von Kindern!

## Welche Schadstoffe sind enthalten?

**Nikotin** zerstört die natürlichen Killerzellen im Menschen und führt zu Gefäßverengungen.  
**Teer** verschmutzt die Bronchien und Lunge; dadurch vermindert sich das Lungenvolumen.  
**Kohlenmonoxid** vermindert die Sauerstoffzufuhr und führt zu Durchblutungsstörungen.  
**4000 chem. Verbindungen** wie z.B. Blausäure, Formaldehyd; 50 davon sind krebserregend.

## Welche Krankheiten können kommen?

**1/3 aller Krebserkrankungen bzw. -todesfälle:** u.a. Lungen-, Blasen-, Kehlkopf, Nierenkrebs  
**Lungenkrankheiten:** COPD / Emphysem, Bronchitis, Asthma - oftmals künstliche Beatmung  
**Gefäßkrankheiten:** Arterienverschlüsse/Trombosen führen zu Raucherbein, Herzinfarkt, Schlaganfall  
Rauchen ist für über 30 Erkrankungen mitverantwortlich und der größte Killer unserer zivilisierten Welt.

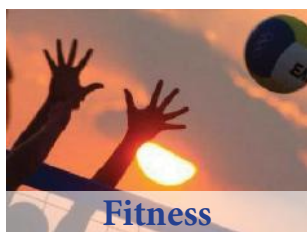
## Wasserpfeifen/Shishas bzw. E-Zigaretten/E-Shishas

**Schadstoffe:** 6.000 Schadstoffe (Zigarette 4.000), da der Tabak mit Glycerin angereichert ist - mehr Rauch!  
**Nikotin:** Rauch ist kühler, es gelangt mehr Nikotin in die Lunge und von dort ins Gehirn - höhere Suchtgefahr!  
**Geschmack:** Tabak ist oft mit süßen Fruchtgeschmack angereichert - als Einstieg daher umso „süßer“!  
**E-Produkte:** Liquids (chem. Produkt) werden erhitzt und Dampf inhaliert -

## Was haben Nichtraucher mehr?



Geld



Fitness



Schönheit



Besserer Körper- & Mundgeruch



Leistungsfähigkeit

Es gibt keinen Ex-Raucher, der sagt: „Sch...ade, ich rauche nicht mehr!“

Mehr Informationen unter: <http://www.krebshilfe-ooe.at/kampagnen/rauchfrei.shtm#vortrag>



**ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE OBERÖSTERREICH**  
4020 Linz, Harrachstr. 143, 0732/777756, office@krebshilfe-ooe.at, www.krebshilfe-ooe.at  
RLB 1039890 - Hypo OÖ 255968 - Sparkasse 117334 - Spenden sind absetzbar!

