

# VOM RAUCHEN UND NICHTRAUCHEN

TESTS, INFOS UND IDEEN FÜR JUGENDLICHE



---

## Fragen und Antworten rund um das Thema Rauchen und Nichtrauchen

Du hast die Möglichkeit, dir Fragen zum Rauchen und Nichtrauchen zu stellen, Neues zu erfahren und über deine Gewohnheiten nachzudenken. Dazwischen findest du Infos zu verschiedenen Themen rund ums Rauchen und Nichtrauchen.

Die Themen und Fragen sind zum Teil persönlich. Versuche die Fragen zuerst für dich allein zu beantworten, bevor du mit andern darüber diskutierst!

Die Tests können nur Tendenzen aufzeigen. Beurteile selbst, ob die Auswertungen auf dich zutreffen.

---

## ICH UND MEINE WELT

Ob du rauchst oder nicht rauchst hat viel mit dir selbst und den Menschen um dich herum zu tun. Wo stehst du?

Kreuze bei jeder Frage die Antwort an, welche am besten auf dich zutrifft.

1

In den letzten Monaten...

- |                          |   |                               |
|--------------------------|---|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | A | bin ich so richtig gut drauf. |
| <input type="checkbox"/> | B | geht es mir recht gut.        |
| <input type="checkbox"/> | C | bin ich nicht so zufrieden.   |
| <input type="checkbox"/> | D | hatte ich etliche Probleme.   |

2

Ich langweile mich...

- |                          |   |             |
|--------------------------|---|-------------|
| <input type="checkbox"/> | A | sehr oft.   |
| <input type="checkbox"/> | B | oft.        |
| <input type="checkbox"/> | C | hie und da. |
| <input type="checkbox"/> | D | selten.     |

3

Wenn mich etwas ärgert, bedrückt, quält, traurig oder wütend macht, reagiere ich am ehesten so (nur eine Antwort):

- |                          |   |  |
|--------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> | A | Ich lasse es raus.                                   |
| <input type="checkbox"/> | B | Ich ziehe mich zurück.                               |
| <input type="checkbox"/> | C | Ich schlucke es runter.                              |
| <input type="checkbox"/> | D | Ich spreche mit jemandem darüber.                    |
| <input type="checkbox"/> | E | Ich lenke mich ab (Musik, Fernsehen, Computer usw.). |
| <input type="checkbox"/> | F | Ich rauche eine Zigarette.                           |
| <input type="checkbox"/> | G | Ich trinke Alkohol.                                  |
| <input type="checkbox"/> | H | Ich rauche einen Joint.                              |
| <input type="checkbox"/> | I | Ich gehe spazieren.                                  |
| <input type="checkbox"/> | J | Ich lasse mir nichts anmerken.                       |
| <input type="checkbox"/> | K | Ich esse etwas.                                      |



## ICH UND MEINE WELT

---

4

Ich kann kaum warten, bis ich erwachsen und selbständig bin.

- A trifft auf mich zu
- B trifft auf mich nicht zu

5

Meine besten Kollegen/Kolleginnen drängen mich, etwas mitzumachen, das ich eigentlich nicht möchte. So wie ich mich kenne, werde ich am ehesten...

- A klar bei meinem „Nein“ bleiben.
- B versuchen, die Kollegen/Kolleginnen umzustimmen.
- C dem Frieden zuliebe nachgeben.
- D „Ja“ sagen, um die Kollegen/Kolleginnen nicht zu verlieren.
- E Ich weiss es nicht.

6

Manchmal habe ich Lust auf etwas, aber ich mache es nicht, weil „es sich nicht gehört“.

- A trifft auf mich zu
- B trifft hie und da auf mich zu
- C trifft nicht auf mich zu

7

Ich bin mit meinem Aussehen im Moment...

- A sehr zufrieden.
- B recht zufrieden.
- C nicht so zufrieden.
- D gar nicht zufrieden.

## ICH UND MEINE WELT

---

8

Ich fühle mich gestresst (durch die Schule, Familie oder anderes):

- |                            |          |
|----------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> A | sehr oft |
| <input type="checkbox"/> B | oft      |
| <input type="checkbox"/> C | selten   |
| <input type="checkbox"/> D | nie      |

9

In meiner Familie...

- |                            |                                  |
|----------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A | raucht niemand.                  |
| <input type="checkbox"/> B | raucht eine Person.              |
| <input type="checkbox"/> C | rauchen zwei oder mehr Personen. |

10

Von meinen fünf besten Kollegen/Kolleginnen rauchen regelmässig:

- |                            |                                     |
|----------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A | keine                               |
| <input type="checkbox"/> B | ein bis zwei Kollegen/Kolleginnen   |
| <input type="checkbox"/> C | drei oder mehr Kollegen/Kolleginnen |

11

In meiner Schulklasse...

- |                            |                                       |
|----------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A | raucht niemand.                       |
| <input type="checkbox"/> B | rauchen ein/e bis drei Schüler/innen. |
| <input type="checkbox"/> C | rauchen vier bis sechs Schüler/innen. |
| <input type="checkbox"/> D | rauchen mehr als sechs Schüler/innen. |

12

Meine feste Freundin/mein fester Freund...

- |                            |               |
|----------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> A | raucht nicht. |
| <input type="checkbox"/> B | raucht.       |

## ICH UND MEINE WELT

Mit dieser Tabelle kannst du deine Punktzahl bestimmen. Schau nach, welche Antwort du bei den einzelnen Fragen angekreuzt hast, markiere sie und zähle alle Punkte zusammen.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
Frage 1	0	1	2	3							
Frage 2	3	2	1	0							
Frage 3	0	1	2	0	2	3	3	3	1	2	2
Frage 4	2	0									
Frage 5	0	0	3	3	2						
Frage 6	3	2	0								
Frage 7	0	1	2	3							
Frage 8	3	2	1	0							
Frage 9	0	1	3								
Frage 10	0	2	3								
Frage 11	0	1	2	3							
Frage 12	0	3									

Die Auswertung findest du auf Seite 6.



## AUSWERTUNG

Meine Gesamtzahl beträgt:

### 0 – 9 Punkte

Wahrscheinlich rauchst du nicht und wirst auch nicht damit anfangen. Du und deine Welt sind ganz auf Nichtraucher eingestellt.

### 10 – 16 Punkte

Hier und da scheint das Thema Rauchen in der Luft zu liegen, aber du und deine Welt sind eher auf Nichtraucher eingestellt.

### 17 – 24 Punkte

Deine Punktzahl liegt in der oberen Hälfte und deutet darauf hin, dass bei dir ein gewisses „Rauch-Risiko“ besteht. Du und deine Welt sind eher auf Rauchen eingestellt.

### mehr als 24 Punkte

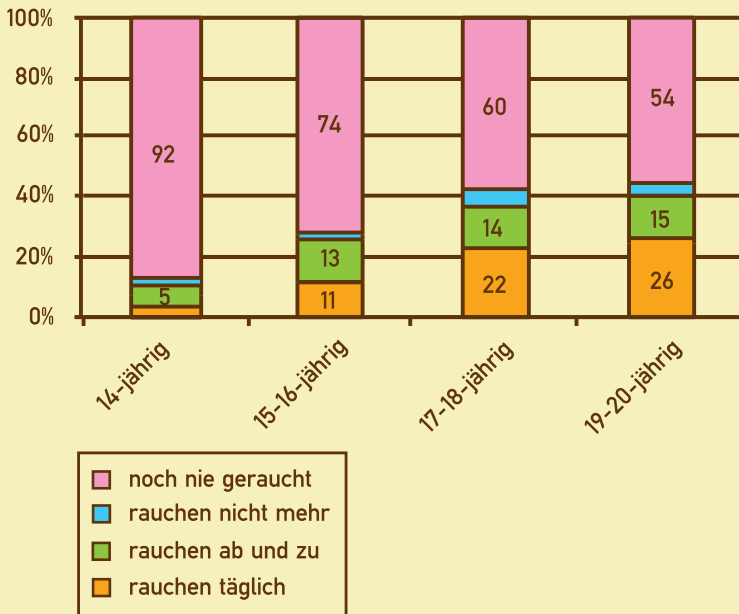
Im Vergleich mit anderen Jugendlichen ist bei dir das Risiko grösser, dass du rauchst oder in wenigen Jahren damit anfangen wirst. Du und deine Welt sind sehr auf Rauchen eingestellt.

Nichtrauchen und Rauchen haben viel mit deinem Befinden, mit deinen persönlichen Zielen, mit Vorbildern und geltenden Regeln zu tun.

## Wie viele Jugendliche rauchen in der Schweiz?

- Die Nichtraucher/innen sind in allen Altersklassen in der Mehrheit.
- Weniger als drei von zehn Jugendlichen rauchen mit 15 Jahren.
- Viele fangen mit 15 oder 16 Jahren an zu rauchen.
- Junge Frauen rauchen etwa gleich viel wie junge Männer.
- Mehr als die Hälfte der rauchenden Jugendlichen denkt daran, mit dem Rauchen wieder aufzuhören.

Anteile rauchender und nichtrauchender Jugendlicher



Quelle: Tabakmonitoring (2003)



**FEBRUAR IM SCHIFF**

1 Josa  
2 smoked 3  
3 latin house  
4 the velvet tone  
8 Lady mosh  
9 Funk Food  
10 Smu, Stuco 2000  
11 alligator  
15 clubnight tv  
16 natuscuu nite fevex  
19 pascha sundau  
18 venus' n' maxs  
22 glen of guinness  
23 two weas schiff  
24 Dichtdau glan  
25 nouline  
26 soulection  
30 b' movie  
31 veen

## Wer hat das bessere Image?

Was denkst du: Gibt es Unterschiede zwischen Raucher/innen und Nichtraucher/innen?

- Wer ist kontaktfreudiger?
- Wer kann besser geniessen?
- Wer ist cooler?
- Wer ist erfolgreicher?
- Wer ist attraktiver?

Genau diese Fragen haben auch 1000 rauchende und nicht rauchende Jugendliche in einer Schweizer Studie beantwortet:

- Die meisten haben bei allen Fragen gesagt: „die Nichtraucher/innen!“  
Viele sagten auch, dass es keinen Unterschied gäbe zwischen Nichtraucher/innen und Raucher/innen.
- Einzige Ausnahme: Raucher/innen denken von sich selbst, sie seien kontaktfreudiger als Nichtraucher/innen.

Die gleichen Jugendlichen wurden auch gefragt:

- Wer ist nervöser – Raucher/innen oder Nichtraucher/innen?
  - Wer ist aggressiver?
  - Wer ist unzufriedener?
  - Wer ist unsicherer?
  - Wer ist egoistischer?
- Hier haben die meisten geantwortet: „die Raucher/innen!“.  
Das meinten auch die befragten Jugendlichen, die selber rauchen.

Quelle: Tabakmonitoring (2003)



## ICH UND MEINE MOTIVE

---

Was trifft für dich zu?

Ich habe noch nie geraucht.

NICHTRAUCHER/INNEN

➔ FÜR DICH GEHT ES WEITER AUF SEITE 12

---

Ich rauche seit mindestens einem Monat nicht mehr.

EX-RAUCHER/INNEN

➔ FÜR DICH GEHT ES WEITER AUF SEITE 14

---

Ich rauche ab und zu, aber nicht mehr als 4-5 Zigaretten pro Woche.

GELEGENHEITS-RAUCHER/INNEN

➔ FÜR DICH GEHT ES WEITER AUF SEITE 16

---

Ich rauche täglich.

REGELMÄSSIGE RAUCHER/INNEN

➔ FÜR DICH GEHT ES WEITER AUF SEITE 20

---

Mit folgendem Test kannst du deine guten Gründe fürs Nichtrauchen finden. Vielleicht findest du einfach eine Bestätigung für das, was du schon weißt.

### WARUM RAUCHST DU NICHT?

Kreuze alles an, was auf dich zutrifft.

- |                          |                                     |  |
|--------------------------|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Ich habe noch nie ans Rauchen gedacht.                   |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Rauchen ist zu teuer.                                    |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Rauchen ist nicht cool.                                  |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Rauchen kann krank machen.                               |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Ich mag den Geschmack nicht.                             |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Ich treibe Sport.  |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Ich will nicht süchtig werden.                           |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Die Kleider stinken nach Rauch.                          |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Ich finde Nichtraucher/innen attraktiver.                |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Mein Freund/meine Freundin raucht nicht oder nicht mehr. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Rauchen stört andere.                                    |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Rauchen sieht doof aus.                                  |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Rauchen ist zu Hause verboten.                           |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Rauchen ist in der Schule verboten.                      |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | In meinem Freundeskreis wird nicht oder kaum geraucht.   |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Zu Hause raucht auch niemand.                            |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Es gibt gelbe Zähne.                                     |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Es stört mich, wenn Eltern oder Bekannte rauchen.        |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Mein Freund/meine Freundin will nicht, dass ich rauche.  |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Mir wurde noch nie eine Zigarette angeboten.             |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Ich habe keine Lust darauf.                              |

Die Auswertung findest du auf Seite 13.

### Wieso die meisten Jugendlichen nicht rauchen

- 94% der nichtrauchenden Jugendlichen sagen: „Rauchen ist ungesund“.
- 85% der nichtrauchenden Jugendlichen sagen: „Ich möchte nicht abhängig werden“.
- 76% der nichtrauchenden Jugendlichen sagen: „weil man dabei so stinkt“.
- 71% der nichtrauchenden Jugendlichen sagen: „weil es teuer ist“.

Quelle: Tabakmonitoring – Befragung von über 2000 Jugendlichen in der Schweiz (2003)

## AUSWERTUNG

Es gibt viele Gründe nicht zu rauchen. Aber nicht alle Leute haben die gleichen.

Welches Symbol findest du bei deinen Antworten am häufigsten?



Du scheinst aus eigener Überzeugung nicht zu rauchen und bist wohl nicht so leicht davon abzubringen. Stimmts?



Dein Entschluss, nicht zu rauchen, hängt wohl mehr von anderen Personen ab als von dir selbst. Falls sich da etwas ändert, besteht das Risiko, dass du doch mit Rauchen anfängst (z.B. wenn Verbote wegfallen, wenn Freunde/Freundinnen anfangen zu rauchen usw.). Wie siehst du das?

Weiter zur Schlussfrage auf Seite 24.

Es gibt viele Gründe, nicht mehr zu rauchen.

### WARUM RAUCHST DU NICHT MEHR?

Kreuze alles an, was auf dich zutrifft.

- |                          |                                     |   |
|--------------------------|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Ich mag den Geschmack nicht.                            |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Rauchen ist zu teuer.                                   |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Rauchen ist nicht cool.                                 |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Rauchen kann krank machen.                              |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Ich will nicht süchtig werden.                          |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Die Kleider stinken nach Rauch.                         |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Mein Freund/meine Freundin raucht nicht.                |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Rauchen stört andere.                                   |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Rauchen sieht doof aus.                                 |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Rauchen ist zu Hause verboten.                          |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Ich treibe Sport.                                       |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Rauchen ist in der Schule verboten.                     |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | In meinem Freundeskreis wird nicht oder kaum geraucht.  |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Zu Hause raucht niemand.                                |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Es gibt gelbe Zähne.                                    |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Mein Freund/meine Freundin will nicht, dass ich rauche. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Pille und Zigaretten vertragen sich nicht.              |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Das Küssen schmeckt besser.                             |

Die Auswertung findest du auf Seite 17.

Wie schnell erholt sich dein Körper, wenn du mit Rauchen aufhörst?

**20 MINUTEN** nach der letzten Zigarette ist die Herzschlagfrequenz und die Körpertemperatur wieder etwa die gleiche wie bei Nichtraucher/innen.

**8 STUNDEN** nach der letzten Zigarette hat sich das Kohlenmonoxid in den Blutbahnen verflüchtigt und dem Sauerstoff Platz gemacht.

**EIN TAG** nach dem Rauchstopp verschwindet der unangenehme Mundgeruch.

**ZWEI TAGE** nach dem Rauchstopp verfeinert sich dein Geruch- und Geschmackssinn.

**NACH DREI MONATEN** können deine Lungen bis zu 10% mehr leisten.

**EIN JAHR** nach dem Rauchstopp beginnen auch die Risiken für Herzkrankheiten und Lungenkrebs zu sinken. Je länger du nicht mehr rauchst, umso mehr sinkt das Risiko, schwer krank zu werden.

Quelle: SFA (2003)

## AUSWERTUNG

Es gibt viele Gründe nicht zu rauchen. Aber nicht alle Leute haben die gleichen.

Welches Symbol findest du bei deinen Antworten am häufigsten?



Du scheinst aus eigener Überzeugung nicht mehr zu rauchen und bist wohl nicht so leicht davon abzubringen. Stimmts?



Dein Entschluss, nicht mehr zu rauchen, hängt wohl mehr von anderen Personen ab als von dir selbst. Falls sich da etwas ändert, besteht das Risiko, dass du wieder mit Rauchen anfängst (z.B. wenn Verbote wegfallen, wenn Freunde/Freundinnen anfangen zu rauchen usw.). Wie siehst du das?

Weiter zur Schlussfrage auf Seite 24.

### IN WELCHEN SITUATIONEN RAUCHST DU?

Kreuze alles an, was auf dich zutrifft.

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/>            | allein                                  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | zusammen mit Kolleginnen/Kollegen       |
| <input checked="" type="checkbox"/> | mit meiner Freundin/meinem Freund       |
| <input checked="" type="checkbox"/> | vor Proben, Prüfungen, Hausaufgaben     |
| <input checked="" type="checkbox"/> | in der Beiz, in der Bar, im Restaurant  |
| <input type="checkbox"/>            | zu Hause                                |
| <input checked="" type="checkbox"/> | nach dem Essen                          |
| <input checked="" type="checkbox"/> | an Partys                               |
| <input checked="" type="checkbox"/> | einfach so                              |
| <input checked="" type="checkbox"/> | nach der Schule                         |
| <input checked="" type="checkbox"/> | zum Geniessen                           |
| <input checked="" type="checkbox"/> | nach Proben, Prüfungen, Hausaufgaben    |
| <input checked="" type="checkbox"/> | wenn mir jemand eine Zigarette anbietet |
| <input checked="" type="checkbox"/> | wenn es mir langweilig ist              |
| <input checked="" type="checkbox"/> | beim Warten                             |
| <input checked="" type="checkbox"/> | wenn ich Lust darauf habe               |
| <input checked="" type="checkbox"/> | in der Pause                            |
| <input checked="" type="checkbox"/> | wenn ich nervös bin                     |
| <input checked="" type="checkbox"/> | wenn ich in guter Stimmung bin          |
| <input checked="" type="checkbox"/> | wenn ich im Stress bin                  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | wenn ich wütend bin                     |
| <input checked="" type="checkbox"/> | in ungewohnten Situationen              |
| <input checked="" type="checkbox"/> | ich weiss es nicht                      |

Die Auswertung findest du auf Seite 18.

## Warum gibt es so wenige Gelegenheits-Raucher/innen?

Alle haben einmal mit wenigen Zigaretten angefangen, auch jene, die täglich zwei oder drei Päckchen rauchen. Tatsache ist aber, dass nur ganz wenige über längere Zeit mit sehr wenigen Zigaretten auskommen (zwei bis drei Zigaretten in der Woche). Warum das so ist, erfährst du hier:

### 1. DAS NIKOTIN

Nikotin macht abhängig. Die Abhängigkeit von Nikotin ist vergleichbar mit der Abhängigkeit von Heroin. Das Nikotin kann sowohl entspannend als auch anregend wirken. Der Drang, diese angenehmen Gefühle immer wieder auszulösen, führt dazu immer mehr zu rauchen.

### 2. DIE RITUALE

Rauchen kann vor allem dann zur Gewohnheit werden, wenn bestimmte Alltagssituationen immer häufiger mit einer Zigarette verbunden werden, z. B. die Zigarette beim Telefonieren, beim Warten, die Zigi nach dem Essen usw. So raucht man in einer bestimmten Situation praktisch automatisch. Man gewöhnt sich daran, dass die Zigarette dazu gehört.

### 3. DIE VERLOCKUNG

Zigaretten sind fast überall erhältlich. Die raffinierte Werbung spricht unsere Sehnsüchte an: Freiheit, Erotik, Abenteuer, Erfolg, Lebensfreude, Zusammensein... Wer möchte nicht so sein wie die glücklichen Leute in der Werbung?

## AUSWERTUNG

### ZU WELCHER GRUPPE GEHÖRST DU AM EHESTEN?

Welches Symbol findest du bei deinen Antworten am häufigsten?

● → GESELLSCHAFTSRAUCHER/IN

Du rauchst zusammen mit anderen und vielleicht auch wegen anderen Leuten.

Rauchen mit andern kann das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken.

Wie ist das bei dir?

◆ → VERLEGENHEITS- UND LANGEWEILERAUCHER/IN

Du rauchst in Verlegenheits- und Langeweilesituationen. Vielleicht weil die

Zeit schneller vergeht? Weil du dann etwas zu tun hast? Weil die Nervosität

etwas verschwindet? Oder weil du dich an etwas festhalten kannst? Was trifft

auf dich zu?

■ → ENTSPANNUNGS- ODER STRESSRAUCHER/IN

Du rauchst, um Spannungen und Stress besser auszuhalten. Rauchen bedeutet für

dich aber auch Pause, Belohnung, Erholung oder Entspannung. Stimmts?

▲ → GENUSSRAUCHER/IN

Du scheinst zu einer kleinen Gruppe von Gelegenheits-Raucher/innen zu gehören,

welche vor allem zum Geniessen eine Zigarette rauchen. Es gibt nur wenige,

die über eine längere Zeit dabei bleiben können. Wie ist das bei dir?

+

Du weisst eigentlich nicht, warum du rauchst oder du magst nicht darüber nachdenken. Wieso?

Weiter zur Schlussfrage auf Seite 24.



### IN WELCHEN SITUATIONEN RAUCHST DU?

Kreuze alles an, was auf dich zutrifft.

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/>            | allein                                  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | zusammen mit Kolleginnen/Kollegen       |
| <input checked="" type="checkbox"/> | mit meiner Freundin/meinem Freund       |
| <input checked="" type="checkbox"/> | vor Proben, Prüfungen, Hausaufgaben     |
| <input checked="" type="checkbox"/> | in der Beiz, in der Bar, im Restaurant  |
| <input type="checkbox"/>            | zu Hause                                |
| <input checked="" type="checkbox"/> | nach dem Essen                          |
| <input checked="" type="checkbox"/> | an Partys                               |
| <input checked="" type="checkbox"/> | einfach so                              |
| <input checked="" type="checkbox"/> | nach der Schule                         |
| <input checked="" type="checkbox"/> | zum Geniessen                           |
| <input checked="" type="checkbox"/> | nach Proben, Prüfungen, Hausaufgaben    |
| <input checked="" type="checkbox"/> | wenn mir jemand eine Zigarette anbietet |
| <input checked="" type="checkbox"/> | wenn es mir langweilig ist              |
| <input checked="" type="checkbox"/> | beim Warten                             |
| <input checked="" type="checkbox"/> | wenn ich Lust darauf habe               |
| <input checked="" type="checkbox"/> | in der Pause                            |
| <input checked="" type="checkbox"/> | wenn ich nervös bin                     |
| <input checked="" type="checkbox"/> | wenn ich in guter Stimmung bin          |
| <input checked="" type="checkbox"/> | wenn ich im Stress bin                  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | wenn ich wütend bin                     |
| <input checked="" type="checkbox"/> | in ungewohnten Situationen              |
| <input checked="" type="checkbox"/> | ich weiss es nicht                      |

Die Auswertung findest du auf Seite 22.

### Die sofortigen Auswirkungen des Rauchens

- Husten, Halsschmerzen und Erkältungen häufen sich (der Rauch reizt die Atemwege).
- Die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt deutlich ab. Dies ist vor allem bei sportlichen Aktivitäten spürbar (das Kohlenmonoxid (CO) behindert den Sauerstofftransport im Blut).
- Die Zähne werden vom Nikotin schon nach kurzer Zeit gelblich.
- Die Haut von Raucher/innen ist oft unrein und blass, altert schneller und wird faltig (das Blut befördert zu wenig Sauerstoff, dafür zu viele schädliche Stoffe in die Haut).

### Die Risiken nach mehreren Jahren

Vom Tabakrauch sind bisher 4000 aktive Wirkstoffe bekannt (Ammoniak, Dioxin, Formaldehyd, Arsen usw.). Davon sind 40 krebserzeugend. Teer, Kohlenmonoxid (CO) und viele andere Giftstoffe im Zigarettenrauch können schwerwiegende Gesundheitsschäden bewirken:

- Krebserkrankungen (Lungen, Atemwege, Speiseröhre, Nieren, Blase usw.)
- Entzündungen und Atemprobleme durch Teerablagerungen: die "schwarze Lunge"
- Kreislaufstörungen mit Folgen:
  - Erektionsstörungen (Impotenz)
  - Herzinfarkt
  - Schlaganfall (ein Teil des Gehirns wird nicht mehr durchblutet)
  - Thrombose (Blutgerinnsel in Venen)

### Spezielle Risiken für Frauen

Raucherinnen, welche die Pille nehmen, haben ein erhöhtes Risiko für Thrombosen (Blutgerinnsel in Venen), Schlaganfälle und Herzinfarkte.

### "Das weiss ich alles...deswegen rauche ich ganz leichte Zigaretten!"

- Falsch! Das Rauchen von Zigaretten mit weniger Teer und Nikotin ist genauso schädlich! Der Körper verlangt seine gewohnte Menge Nikotin, deshalb wird bei leichten Zigaretten einfach mehr geraucht, um den nötigen Nikotinpegel zu erreichen. Zudem wird der Rauch tiefer inhaliert und so gelangen krebserregende Stoffe auch tiefer in die Lunge.

## AUSWERTUNG

### ZU WELCHER GRUPPE GEHÖRST DU AM EHESTEN?

Welches Symbol findest du bei deinen Antworten am häufigsten?

● → GESELLSCHAFTSRAUCHER/IN

Du rauchst zusammen mit anderen und vielleicht auch wegen anderen Leuten.

Rauchen mit andern kann das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken.

Wie ist das bei dir?

◆ → VERLEGENHEITS- UND LANGEWEILERAUCHER/IN

Du rauchst in Verlegenheits- und Langeweilesituationen. Vielleicht weil die

Zeit schneller vergeht? Weil du dann etwas zu tun hast? Weil die Nervosität

etwas verschwindet? Oder weil du dich an etwas festhalten kannst? Was trifft

auf dich zu?

■ → ENTSPANNUNGS- ODER STRESSRAUCHER/IN

Du rauchst, um Spannungen und Stress besser auszuhalten. Rauchen bedeutet für

dich aber auch Pause, Belohnung, Erholung oder Entspannung. Stimmts?

▲ → GENUSSRAUCHER/IN

Du scheinst zu einer kleinen Gruppe zu gehören, welche vor allem zum Geniessen

eine Zigarette raucht. Es gibt nur wenige, die über eine längere Zeit dabei bleiben

können. Wie ist das bei dir?

+

Du weisst eigentlich nicht, warum du rauchst oder du magst nicht darüber nachdenken. Wieso?

Weiter zur Schlussfrage auf Seite 24.

## RAUCHEN KANN ABHÄNGIG MACHEN!

Ist das bei dir schon der Fall? So kannst du es herausfinden:

Versuche mindestens einen oder besser mehrere Tage nicht zu rauchen und beobachte was passiert.

Regelmässige Raucher/innen sagen oft: „Ich könnte schon aufhören, wenn ich wollte.“ Dies entpuppt sich aber häufig als Fehleinschätzung.

### Wie ist das mit der Abhängigkeit?

Wenn man immer wieder in bestimmten Situationen oder Stimmungen zur Zigarette greift, wird das Rauchen zur Gewohnheit. Es entsteht das Gefühl, die Zigarette zu brauchen, man wird abhängig. Das Nikotin verstärkt diese Entwicklung. Die Abhängigkeit vom Nikotin ist vergleichbar mit derjenigen von Heroin. Das Nikotin erreicht das Gehirn in weniger als zehn Sekunden.

Jugendliche werden schneller abhängig vom Rauchen als Erwachsene. Bereits wenige Zigaretten pro Monat können abhängig machen. Der Körper verlangt dann seine Dosis Nikotin, sonst reagiert er mit Entzugssymptomen: Man fühlt sich angespannt und gereizt.



## ICH UND MEINE ZUKUNFT

---

Du hast dir Gedanken gemacht zum Thema Nichtrauchen oder Rauchen und hast versucht, dich in dieser Hinsicht besser kennen zu lernen.

Was sind Deine wichtigsten Erkenntnisse?

---

---

---

Möchtest du etwas an deinem Verhalten ändern?

- ja
- nein
- ich weiss nicht

→ **Für Nichtraucher/innen, die dabei bleiben wollen:** Super!

→ **Für Raucher/innen, die weniger oder gar nicht mehr rauchen möchten:**  
Wir wünschen dir viel Erfolg und Energie zum Durchhalten! Lass dich nicht gleich bei der ersten Schwierigkeit entmutigen! Jeder Versuch ist eine Erfahrung, die dich weiterbringen kann. Lies die Tipps im Info-Kästchen auf der gegenüberliegenden Seite!

→ **Für Raucher/innen, die nichts ändern wollen:**  
Du entscheidest selbst, ob und wann du mit Rauchen aufhören möchtest. Du weisst jetzt mehr über deine Rauchgewohnheiten, deshalb sind deine Chancen für einen erfolgreichen Rauchstopp gestiegen.

## EINIGE TIPPS FÜR DEN AUSSTIEG AUS DEM RAUCHEN

- Beobachte dich und deine Rauchgewohnheiten. Führe ein Rauchtagebuch und halte fest, in welchen Situationen du rauchst.
- Finde eine Person, die dich unterstützt oder auch mit Rauchen aufhört.
- Wähle einen günstigen Zeitpunkt für den Rauchstopp und setze ein Datum fest, z.B. Ferien oder ein gemütliches Wochenende.
- Überlege dir im Voraus, wie du dich ablenken kannst, falls dich die Lust nach einer Zigarette packt, z.B. Kaugummi kauen, telefonieren, ein SMS schreiben usw.
- Belohne dich selbst von Anfang an mit etwas Besonderem, z.B. mit dem Geld, das du nicht mehr für Zigaretten brauchst.
- Besuche mal [www.emox.ch](http://www.emox.ch). Dort findest du viele nützliche Tipps, Infos und eine Auswahl von Angeboten, die beim Ausstieg aus dem Rauchen hilfreich sind.

## HAST DU SORGEN ODER PROBLEME?

Hier findest du Unterstützung:

- Telefonnummer [147](tel:147) – hier kannst du anrufen, wenn du Hilfe brauchst, oder ein E-Mail schreiben an [147@projuventute.ch](mailto:147@projuventute.ch)
- [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch) – hier kannst du dich via E-Mail beraten lassen zu Themen wie Sexualität, Beziehungen, Sucht und Drogen, Schule und Job usw.
- [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) – hier findest du Infos, Tests und Rat zum Rauchen, Kiffen, zur Liebe, zum Umgang mit Stress und noch mehr.
- [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de) – hier erfährst du viel über Drogen und kannst dein Wissen testen.

## DIESE BROSCHÜRE WURDE DIR ÜBERREICHT VON:



### Bestelladressen für weitere Broschüren:

#### Kanton Bern:

Berner Gesundheit

Zentrum Bern Tel. 031 370 70 70  
bern@beges.ch

Zentrum Jura bernois – Seeland Tel. 032 329 33 70  
biel@beges.ch

Zentrum Emmental - Oberaargau Tel. 034 427 70 70  
burgdorf@beges.ch

Zentrum Oberland Tel. 033 225 44 00  
thun@beges.ch

#### Schweiz:

AT – Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz

Effingerstrasse 40  
3001 Bern  
Tel. 031 389 92 46  
info@at-schweiz.ch

### Impressum:

Ein Produkt der Berner Gesundheit


Berner Gesundheit  
Santé bernoise



Mitfinanziert durch Lungenliga Bern und  
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention

LUNGENLIGA BERN  
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE



**at**  Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz  
Association suisse pour la prévention du Tabagisme  
Associazione svizzera per la prevenzione del Tabagismo

4. Auflage 2005: 70'000 Exemplare in deutscher und französischer Sprache

Idee: Franz Käser, Burgdorf

Überarbeitung der 4. Auflage: Berner Gesundheit

Gestaltung: Karoline Schreiber, Zürich

[www.bernergesundheit.ch](http://www.bernergesundheit.ch)