

## **Leicht-Zigaretten sind weniger schädlich.**

**Nein:** Die meisten Raucher/innen konsumieren dann einfach mehr oder inhalieren stärker. Letzteres führt sogar dazu, dass noch mehr Schadstoffe aufgenommen werden.

## **„Wie der Vater, so der Sohn“**

**Stimmt!** Rauchende Eltern sind schlechte Vorbilder. Ihre Kinder greifen dreimal häufiger zur Zigarette. Vor allem wenn Vater und Mutter rauchen und das schon längere Zeit, ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Kinder ebenfalls zu rauchen anfangen, deutlich höher als bei Kindern von Nichtraucher/innen. Eine rauchende Mutter wirkt auf Töchter und Söhne gleichermaßen „ansteckend“, hingegen macht ein rauchender Vater eher Söhne zu Rauchern, kaum aber Töchter.

## **Wasserpfeifentabak ist ‚natürlicher‘ als Zigaretten-Tabak.**

**Stimmt nicht.** Der Wasserpfeifentabak besteht hauptsächlich aus Tabakblättern, er ist im Gegensatz zum Zigaretten-Tabak feucht und eher klebrig. Erheblich trägt hierzu die so genannte Melasse bei, ein Gemisch aus Zuckerrohrsirup. Dadurch wirkt der Rauch auch milder und süßer als beim Zigaretten-Tabak. Der Melasse wird noch Glycerin beigefügt, damit der Tabak mehr raucht. Mit vielfältigen künstlichen Aromastoffen sorgen die Hersteller dafür, dass „für jeden Geschmack etwas dabei ist“.

## **Wasserpfeiferauchen ist gesetzlich nicht geregelt.**

**Falsch.** Nicht nur Zigaretten u.a. fallen unter die Bestimmungen der österreichischen Jugendschutzgesetze, das Wasserpfeiferauchen ebenso.

Eine/r von 5 Jugendlichen, die mit dem Rauchen beginnen, lässt es auch gleich wieder bleiben.

Etwa die Hälfte der dauerhaften Raucher/innen möchte irgendwann wieder aufhören oder zumindest reduzieren. Da Nikotin abhängig macht, fällt das den meisten aber recht schwer. Trotzdem lohnt der Versuch.

Ob die für den Ausstieg angebotenen Medikamente (inkl. Nikotin-Pflaster) wirklich in jedem Fall den Ausstieg erleichtern, ist umstritten.

## **Rauchertelefon**

Eine sehr einfache, günstige und bewährte Form der Unterstützung beim Rauchstopp bietet das Rauchertelefon. In einem anonymen telefonischen Erstgespräch kannst Du mit einer Fachperson besprechen, wie die Tabakentwöhnung am besten zu schaffen ist.

Es besteht auch die Möglichkeit von weiterführenden telefonischen Beratungsgesprächen, mit denen die Berater/innen den Rauchstopp in regelmäßigen Abständen begleiten.

**0810 - 810 013 | Montag bis Freitag: 10 - 18 Uhr**  
**[www.rauchertelefon.at](http://www.rauchertelefon.at)**



**Ausführlichere Infos:**  
**[www.kontaktco.at/itsup2u](http://www.kontaktco.at/itsup2u)**



# SMOKE GETS IN YOUR EYES?

## Wer raucht?

Ungefähr ein Drittel der Österreicher/innen rauchen. Noch vor einigen Jahren hat das Rauchen vor allem bei den Mädchen zugenommen, in der letzten Zeit geht das tägliche Rauchen bei Jugendlichen beiderlei Geschlechts zurück.

## Was bringt es?

Rauchen kann sowohl anregen (bei Müdigkeit) als auch entspannen (bei Stress oder Nervosität). Verantwortlich dafür ist das Nikotin, das in 7 Sekunden ins Gehirn gelangt.

## Bringt es das Rauchen wirklich?

Schnelle Wirkung – lange Abhängigkeit: An die Wirkung von Nikotin gewöhnt man sich schnell – aus dem kleinen Genuss (die Zigarette in der Pause, an der Bushaltestelle, im Café) – wird eine Gewohnheit und oft auch eine Abhängigkeit. Wenn du jetzt einsteigst, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass du viele Jahre Raucher/in sein wirst: Wer als Erwachsene raucht, hat meistens zwischen 12 und 18 Jahren angefangen (das gilt freilich auch für Männer).

## Ist Rauchen sinnlich?

In Omas „guter alten Zeit“ galt die Zigarette noch als verrucht und schick. Die Zeiten sind vorbei: Nachdem heute schon 12jährige paffen, ist die Aura des Erotischen inzwischen wohl „in Rauch aufgegangen“. Was übrig bleibt, hat mit Sinnlichkeit eher wenig zu tun: Der ungute Geruch von kaltem Rauch, die beeinträchtigten Geschmacksnerven beim Essen – kurzum: mehr Nachteile als Vorteile.

## Emanzipation?

Du gehst deinen eigenen Weg, möchtest selbst über dein Leben bestimmen. Gut so. Fraglich ist freilich, inwieweit Rauchen wirklich ein Zeichen persönlicher Freiheit ist. Aus den Fängen der Familie in die Abhängigkeit der Zigarette(nindustrie) – ob das schlau ist?

## Rauchen & Schönheit?

Naja, du weißt das wahrscheinlich schon – aber der Vollständigkeit halber sei es noch mal gesagt: Wenn du rauchst, altert deine Haut schneller. Gelbe Zähne und Finger sind auch nicht attraktiv.

## Schwangerschaft?

Mit dem Kinderkriegen hat es noch einige Zeit. Trotzdem kann es nicht schaden, auch hier schon einen wichtigen Hinweis zu geben. Rauchen in der Schwangerschaft stellt eine starke Belastung für das ungeborene Kind dar und kann zu einer Frühgeburt führen. Als Folgen sind ein geringeres Geburtsgewicht, die verzögerte Entwicklung des Babys und häufige Atemwegserkrankungen bekannt.

## Wann und warum rauchen Jugendliche?

Es fällt auf, dass vor allem Jugendliche rauchen, die sich nicht wohl fühlen, sei es dass sie sich in der Schule nicht leicht tun oder zu Hause ihre Probleme haben. Insbesondere Lehrlinge, die früh in die Erwachsenenwelt eintreten, versuchen dies dadurch auszugleichen, dass sie rauchen, weil sie sich dadurch älter fühlen. Dabei hat Rauchen schon lange nichts mehr mit „erwachsen sein“ zu tun: 5% der Volksschüler/innen greifen zumindest versuchsweise zur Zigarette, weil sie es cool finden oder durch Freundinnen bzw. Freunde dazu überredet werden.

# NO SMOKE – MORE POWER

## Eigentor?

Wer raucht, nimmt in 20 Jahren 6 Kilo Kohlestaub oder 10 Briketts in seiner Lunge auf. Das wirkt sich natürlich heftig auf die Kondition aus. Rauchen erhöht übrigens auch das Risiko für Impotenz und Sterilität. Langfristig betrachtet ergibt sich eine recht üble Bilanz: In Österreich sterben jährlich ca. 14.000 Menschen an den Spätfolgen des Rauchens.

## Money, money, money?

Über 100 € kostet dich das Rauchen im Monat, wenn du am Tag eine Packung brauchst. Dafür kannst du oft ins Kino gehen oder dir ein tolles Konzert leisten.

## Tabak – ein Business wie jedes andere?

Die Tabakproduktion ist für das afrikanische Malawi eine der wichtigsten Geldquellen. Aber: Dort arbeiten rund 80.000 Jungen und Mädchen bis zu zwölf Stunden täglich auf den Tabakplantagen, oftmals nur für einen Hungerlohn von weniger als 1 Cent pro Stunde. Sie sind dabei massiven gesundheitlichen Risiken ausgesetzt. Zehntausende leiden an einer schweren Nikotinvergiftung. Die Kinder bekommen von der Arbeit auf den Feldern starke Kopf- und Unterleibsschmerzen und leiden an Muskelschwäche, Husten und Atemnot. Hilfsorganisationen fordern die Tabakindustrie nun dazu auf, sichere und faire Arbeitsbedingungen zu schaffen.

# WASSERPFEIFE RAUCHEN

## Ein exotischer Trend?

Insbesondere in arabischen Ländern rauchen viele Menschen Wasserpfeife. Der Konsum repräsentiert auch eine Lebenseinstellung, er wird mit Geselligkeit und Gastfreundschaft verbunden, aber auch als Mittel zur Entspannung betrachtet. In den letzten Jahren hat auch bei österreichischen Jugendlichen das Interesse daran zugenommen.

## Ist Wasserpfeife rauchen weniger schädlich?

Ja und nein. Grundsätzlich ist die Schädlichkeit immer abhängig von der konsumierten Dosis, der Dauer und Häufigkeit des Konsums. Ein Unterschied ist die Dauer des Rauchvorgangs: Eine Zigarette wird meist in fünf bis zehn Minuten geraucht, bei der Wasserpfeife dauert der Rauchvorgang durchschnittlich 50 Minuten. Und nur eine kleine Minderheit konsumiert die Wasserpfeife täglich.

## Aber:

Beim Konsum findet eine deutlich stärkere Nikotinaufnahme als bei der Zigarette statt (nach dem Rauchen einer Wasserpfeife ist die Nikotinkonzentration im Blut größer, als wenn du innerhalb von 7 Stunden 20 Zigaretten rauchst). Die stärkere Nikotinaufnahme wird durch die beigefügten Fruchtaromen nicht so wahrgenommen. Weiters wird der durch die Wasserpfeife gekühlte Rauch stärker inhaled.

## Filtert das Wasser die Schadstoffe heraus?

Nein. Es gibt sogar einige Schadstoffe, die in der Wasserpfeife stärker nachweisbar sind. So können höhere Kohlenmonoxid- und Teerwerte als nach dem Zigarettenkonsum gemessen werden. Die klassischen Rauchererkrankungen, wie Verschlechterung der Lungenfunktion, erhöhtes Tumorrisiko und Herz-Kreislaufkrankungen, finden sich also auch hier.

## Ein Hygiene-Tipp

Falls die Wasserpfeife gemeinsam konsumiert wird, sollte jede(r) ein eigenes Mundstück verwenden, damit keine Infektionskrankheiten wie Herpes, Tuberkulose etc. übertragen werden können.