



RAUCHEN

EINLEITUNG

In Belgien raucht jeder Vierte über 15-Jährige regelmäßig oder täglich und nur vier von zehn Personen haben noch nie geraucht. Jeden Tag sterben in Belgien etwa 40 Menschen an den Folgen des Rauchens. Weltweit ist der Tabakkonsum die häufigste Ursache für „vermeidbare“ Todesfälle, d.h. für Todesfälle, die durch politische, gesundheitspolitische oder präventive Maßnahmen hätten verhindert werden können. Jugendliche tendieren in Bezug auf ihre Gesundheit eher nicht zu langfristigem Denken, was die Raucherprävention bei dieser Zielgruppe erschwert. Daher ist es wichtig, dieses Thema mit ihnen zu besprechen.

ZWECK DER ANIMATION

- Die Jugendlichen sollen die Beweggründe für den Einstieg ins Rauchen erforschen.
- Die Jugendlichen sollen über die (kurz- und langfristigen) Folgen des Rauchens nachdenken.
- Die Jugendlichen sollen verstehen, wie die Abhängigkeit von der Zigarette funktioniert.
- Die Jugendlichen sollen lernen, den Marketing- und Verkaufsstrategien zum Thema Rauchen kritischer gegenüberzustehen.
- Die Jugendlichen sollen lernen, den Stellenwert des Rauchens in der Gesellschaft kritischer zu beurteilen.



VORSTELLUNGEN DES LEITERS/DER LEITERIN

Bevor Sie mit der Animation beginnen, sollten Sie unbedingt Ihre eigenen Vorstellungen zum Thema hinterfragen. Während der Debatte werden die Jugendlichen Ideen (Meinungen, Ansichten, Argumente) austauschen, denen Sie zustimmen oder die Sie ablehnen werden. Und das ist ganz normal. Die einzigartigen Erfahrungen jedes Einzelnen prägen die Art und Weise, wie er bestimmte Themen interpretiert. Daher sind die Begriffe Respekt, Beurteilung und Auftreten eng miteinander verknüpft.

Als Leiter(in) ist es daher wichtig, auf die eigenen Vorstellungen zu achten und sie nicht zu äußern, damit sie die Diskussion mit den Jugendlichen nicht beeinträchtigen. Sie könnten sich verurteilt fühlen, und die Spontaneität der Debatte würde darunter leiden.

Denken Sie daran, dass es wichtig ist, dass junge Menschen sich ohne Tabus oder Angst vor Verurteilung ausdrücken können. Die Haltung des Leiters/der Leiterin muss einladend und respektvoll sein.

Wenn das Thema für Sie selbst heikel ist, sollte die Debatte vielleicht gemeinsam mit einer anderen Person geführt werden, die besser mit diesem Thema umgehen kann.

THEORIE

ERWACHSEN WERDEN UND RAUCHEN

Die Pubertät ist eine typische Zeit für den Einstieg in das Rauchen. In Belgien haben 33% der Jugendlichen zwischen 15 und 17 Jahren schon einmal geraucht und 14% der Sekundarschüler rauchen täglich¹. Es ist davon auszugehen, dass über 90% der Teenager, die 3-4 Zigaretten pro Tag rauchen, Gefahr laufen, in eine Abhängigkeit zu geraten, die sie dazu bringen wird, regelmäßig zu rauchen, oft 30 oder 40 Jahre lang.

Um zu verstehen, wie junge Menschen mit dem Rauchen anfangen und dabei bleiben, müssen zunächst ihre Beweggründe erforscht werden. Um sich einen Überblick zu verschaffen, müssen drei miteinander verwobene Aspekte betrachtet werden: die Person (der Jugendliche) - das Produkt (hier: die Zigarette) - das Umfeld.

Diese ganzheitliche Wahrnehmung verhindert, dass der Blick auf einen einzelnen Aspekt gerichtet wird, was zum Beispiel dazu führen könnte, dass der Diskurs sich ausschließlich auf die Auswirkungen des Produkts konzentriert.

¹ Laut der Umfrage zum Tabakkonsum 2019, die von IPSOS Belgien für die Krebsstiftung durchgeführt wurde.



Jeder Aspekt legt nahe, dass verschiedene Faktoren beachtet werden müssen:

- Die Person des jungen Menschen umfasst die Persönlichkeit, die Reife, die Physiologie, die Bedürfnisse und Wünsche. Jeder Teenager zeigt bei diesen neuen Erfahrungen eine einzigartige Empfindsamkeit, und seine Beweggründe sind ebenso persönlich. Dabei lassen sich beispielsweise die Suche nach einem guten Gefühl (Zugehörigkeit zu einer Gruppe, Adrenalinstoß beim Überschreiten einer Regel usw.), die Neugier auf neue Erfahrungen, der Reiz, Risiken einzugehen, oder das Bedürfnis, Regeln zu brechen, erkennen. Dieser Aspekt erfordert auch die Berücksichtigung von jugendspezifischen Merkmalen wie der Toleranz gegenüber dem Produkt oder auch psychosozialen Kompetenzen, die echte Schutzfaktoren bilden (z.B. die Fähigkeit, sich dem Einfluss von Gleichaltrigen zu widersetzen, was u.a. mit dem Selbstwertgefühl zusammenhängt: Je höher das Selbstwertgefühl und das Wissen um die Risiken des Rauchens, desto unwahrscheinlicher ist es, dass der Jugendliche mit dem Rauchen anfängt). Die „Qualität“ der beim Rauchen erlebten Wirkung hat ebenfalls einen großen Einfluss darauf, ob der Konsum fortgesetzt wird oder nicht.
- Bei der Frage der Produktdimension, das heißt der Tabakware, stehen die Zusammensetzung des konsumierten Produkts (Art der Zigarette), seine Zugänglichkeit, sein Suchtpotenzial (nikotinbedingter Abhängigkeitsmechanismus) und die gesundheitlichen Schäden im Mittelpunkt. In der Präventionsrhetorik wurde der Schwerpunkt oft ausschließlich auf diesen Aspekt verlegt. Doch die Ausklammerung aller anderen Faktoren hat eine auf Angst ausgerichtete Strategie befördert, die bei Jugendlichen nicht ankommt, weil sie die langfristigen Folgen nicht erkennen.
- Die Frage des Kontextes schließlich reicht vom familiären Umfeld (z.B. Banalisierung des Rauchens innerhalb der Familie) über das Umfeld der Gleichaltrigen (Einfluss von Freunden, die rauchen) bis hin zum sozialen Hintergrund (Präventionserziehung, Stellenwert der Zigarette im öffentlichen Raum, Lobby der Tabakindustrie). Alle diese Umgebungen interagieren systemisch mit dem Rauchverhalten eines Jugendlichen.

DER INHALT EINER ZIGARETTE

Zigarettenrauch enthält nicht nur Nikotin, sondern auch etwa 7000 andere chemische Substanzen. Dazu gehören Blei, Polonium, Quecksilber oder Kohlenmonoxid (CO – das gleiche, das auch in Autoabgasen vorkommt). Außerdem gibt es 69 als krebserregend bekannte Stoffe wie Teer (derselbe wie auf den Straßen), Reizstoffe wie Aceton (Nagellackentferner), Stickoxide, Zusätze zur Geschmacksverbesserung sowie Glycerin, damit der Rauch leichter inhaliert werden kann. In einigen Ländern, in denen dies gesetzlich nicht verboten ist, zögern die Zigarettenhersteller auch nicht, Kalziumkarbonat hinzuzufügen, um das Papier weißer zu machen, sowie Kakao oder Menthol, um einen leichteren und tieferen Zugang zur Lunge zu ermöglichen.



DIE GESUNDHEITLICHEN AUSWIRKUNGEN

Auch wenn Raucher durch das Rauchen ein körperliches und/oder psychologisches Wohlbefinden verspüren, gibt es keine positiven Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit. Die negativen Auswirkungen auf die Gesundheit wiederum sind je nach Konsument unterschiedlich. Junge Menschen fühlen sich im Allgemeinen eher von den kurzfristigen Auswirkungen betroffen. Hier einige Beispiele:

- **Kurzfristige Auswirkungen:** Es können Veränderungen des körperlichen Erscheinungsbildes beobachtet werden. Die Haut des Rauchers kann fahler und weniger strahlend aussehen, die Augenringe können stärker ausgeprägt sein und die Hautalterung kann um 10 bis 20 Jahre beschleunigt werden. Auch die Finger sowie das Gebiss können betroffen sein: gelbe Zähne und Finger, starker Zahnstein, Veränderungen des Zahnschmelzes, braune Flecken usw. Das Haar neigt dazu, stumpfer und fettiger zu werden.

Auf physiologischer Ebene kann der Raucher Atemnot, eine schlechtere Sauerstoffversorgung oder auch eine Reizung der Atemwege verspüren. Rauchen beeinträchtigt auch den Geschmacks- und Geruchssinn, was dazu führt, dass Raucher zu Lebensmitteln mit einem stärkeren Geschmack greifen, wie z.B. Produkte mit einem höheren Fettgehalt oder solche mit mehr Geschmacksverstärkern wie Salz. Andere Folgen sind Müdigkeit und verminderte Energie. **Für Frauen erhöht die Kombination von Zigarette und Antibabypille das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, während das Rauchen während der Schwangerschaft zu Komplikationen für die Mutter und die gesunde Entwicklung des Fötus führen kann.**

- **Mittel- und langfristige Auswirkungen:** Bei Rauchern ist eine verminderte Fruchtbarkeit zu beobachten, wobei es bei Männern zu Erektionsstörungen und bei Frauen zu Problemen mit der Lubrikation der Vagina kommt. Auch Atemprobleme wie Asthma oder Starkhusten können auftreten. Zigaretten erhöhen auch das Risiko von Augenerkrankungen, Krebs und Herzproblemen. Schließlich hat ein Raucher eine um zehn Jahre kürzere Lebenserwartung als ein Nichtraucher. Das Alter der ersten Zigarette beeinflusst ebenfalls das Lebensende: Etwa 90% der Raucher, die an den Folgen des Rauchens sterben, haben vor ihrem 20. Geburtstag mit dem Rauchen begonnen. Je früher eine Person anfängt, desto stärker ist die Abhängigkeit und desto schwieriger ist es, mit dem Rauchen aufzuhören.



Passivrauchen:

Der Zigarettenrauch ist die Hauptursache für die negativen gesundheitlichen Folgen des Rauchens. Aus diesem Grund ist Passivrauchen problematisch: Wenn eine Person neben anderen Menschen oder Tieren raucht, atmen diese den Rauch ebenfalls ein und leiden dann unter den gleichen Auswirkungen des Tabakkonsums, ohne selbst geraucht zu haben. Nach Angaben der WHO verursacht das Passivrauchen jährlich 600 000 vorzeitige Todesfälle. Aus diesem Grund wurden verschiedene Verbote eingeführt (Rauchverbot in Restaurants, in Schulen usw.). Diese Gesetze schützen Nichtraucher vor dem Passivrauchen.

WIE ENTSTEHT DIE NIKOTINSUCHT?

Trotz all dieser negativen Informationen über Zigaretten fangen Jugendliche weiterhin mit dem Rauchen an und bleiben sogar über einen längeren Zeitraum dabei. Wenn diese Teenager nicht versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören, bedeutet das, dass ihnen diese tägliche Gewohnheit guttut. Wie lässt sich das erklären?

Nach den ersten, meist wenig angenehmen Zügen sind manche Jugendliche aus individuellen Gründen versucht, es erneut auszuprobieren. Dann beginnt ein Raucherlernprozess, und die Wiederholung führt in vielen Fällen zur Abhängigkeit. Diese kann in drei Formen auftreten: körperliche, psychologische und verhaltensbezogene Abhängigkeit. Die Intensität dieser drei Formen ist von Person zu Person unterschiedlich.

1. Aus physischer Sicht: Das im Tabak enthaltene Nikotin stimuliert den Belohnungskreislauf, indem es Dopamin (Lusthormon), Serotonin (Stimmungsregulator) und Noradrenalin (Neurotransmitter, der die Informationsübertragung im Nervensystem fördert) freisetzt. Die Ausschüttung dieser Hormone erzeugt sehr schnell ein Gefühl des Wohlbefindens und des Energieschubs. Nach und nach wird es für die Person schwierig, auf diese Wirkungen zu verzichten, und der Körper verlangt immer wieder danach. Wenn das Nikotin fehlt, kommen die körperlichen Entzugserscheinungen und der Körper verlangt nach seiner Dosis. Wenn der Teenager dann eine Zigarette raucht und dem Verlangen nachgibt, wird das Gefühl der Erleichterung oft als „stressabbauende/beruhigende“ Wirkung interpretiert. Dieser Glaube ist falsch, denn Tabak ist eine Droge aus der Familie der Psychostimulanzien und nicht der Opiate. Die Zigarette beruhigt also nicht, sondern lindert lediglich die Entzugserscheinungen.
2. Psychologisch: Rauchen kann psychologisch abhängig machen, wenn es in verschiedenen Situationen als Stütze, als „Krücke“ dient: Einsamkeit, aufwühlende Emotionen usw.



3. Verhaltensgesteuertes Rauchen: Der Konsum wird zu einem täglichen Ritual, das man als „Reflexzigarette“ bezeichnen kann. Die Zigarette wird mit einem Moment der Entspannung, den man sich gönnt, einem geselligen Moment, den man mit anderen Rauchern teilt, und einer fest verankerten Routine (auf dem Schulweg mit Freunden, beim Gassigehen mit dem Hund usw.) in Verbindung gebracht.

Zu beachten ist, dass diese verschiedenen Abhängigkeiten bei jeder Person gleichzeitig und in unterschiedlichem Ausmaß auftreten können. Außerdem sind die Erscheinungsformen dieser Süchte miteinander verbunden: Bei jedem Streit mit meiner Freundin (= Verhalten) bin ich sehr gestresst (= Emotion), also rauche ich mindestens drei Zigaretten, um mich zu beruhigen (= Emotion und körperliche Reaktion).

DIE KOMPLEXITÄT DER RAUCHERENTWÖHNUNG

Unter den Rauchern gibt es diejenigen, die gerne aufhören würden, es aber nicht schaffen und den Ausstieg nicht in Betracht ziehen, weil der Genuss, der beim Rauchen entsteht, höher eingeschätzt wird als das ihnen bekannte Risiko oder weil die Angst vor dem Entwöhnungsprozess zu groß ist. Diese Angst kann mit verschiedenen Faktoren zusammenhängen.

- Erstens, die Intensität der körperlichen Entzugssymptome. Der Nikotinentzug kann zu Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit, Herzrhythmusstörungen, Kopfschmerzen usw. führen. Aber auch wenn diese Beschwerden in den ersten 72 Stunden besonders stark auftreten, werden sie in den ersten 2 Wochen abnehmen und innerhalb eines Monats verschwinden.
- Auf psychologischer und Verhaltensebene sind verschiedene Mechanismen im Spiel. Das geht so weit, dass der Rauchstopp manchmal mit einem Trauerfall verglichen wird. Die Zigarette nimmt nämlich einen wichtigen Platz ein und ihr Entzug kann dann zu einer „reaktiven Depression“ mit Schlaf- und/oder Stimmungsstörungen führen. Dann ist es wichtig, die entstandene Lücke mit neuen Ritualen zu füllen. Der Kontext spielt ebenfalls eine wichtige Rolle, insbesondere über das Umfeld der Person (persönlich, beruflich, kulturell usw.). Die Präsenz von Rauchern in der Umgebung der Person ist ein schwerwiegender Faktor bei der Raucherentwöhnung.
- Manche Menschen befürchten auch eine Gewichtszunahme. Diese betrifft jedoch nicht alle Raucher, die das Rauchen einstellen, und liegt im Durchschnitt zwischen 2 und 5 Kilogramm. Sie erklärt sich zum einen durch verstärktes Naschen, um den Entzug zu kompensieren, sowie durch die Nahrungsaufnahme, die die Zigarette in der Hand und im Mund ersetzt. Die Rückkehr zu einem natürlichen Ausgleich des Stoffwechsels spielt auch eine Rolle bei der Gewichtszunahme (2-3 kg), da das Körpergewicht eines Rauchers in der Regel geringer ist, als das natürliche Gewicht, das er gehabt hätte, wenn er nicht geraucht hätte. Um dieser Gewichtszunahme entgegenzuwirken, muss der entwöhnte Raucher seine Essgewohnheiten ändern, seine Verausgabung durch regelmäßige körperliche Aktivität oder Sport erhöhen und sich gegebenenfalls von einem Gesundheitsexperten begleiten lassen.



RAUCHERENTWÖHNUNG UND IHRE VORTEILE

Zunächst einmal ist es wichtig, die Entscheidung von Rauchern, ob Teenager oder Erwachsene, zu respektieren und sie nicht zu verurteilen. Wenn ein Raucher weniger rauchen oder mit dem Rauchen aufhören möchte, ist es wichtig, ihn dabei zu unterstützen, damit er die Möglichkeit erhält, sich zu informieren, darüber zu sprechen und an die verschiedenen möglichen Hilfen verwiesen zu werden (ein Elternteil, ein Erzieher, ein Jugendlicher in seinem Umfeld, der mit dem Rauchen aufgehört hat, usw.).

Wenn Sie mehr Informationen über die Hilfsmittel zum Aufhören wünschen, können Sie die Datei „Mittel, die Ihnen helfen, das Rauchen einzustellen“ weiter unten herunterladen.

Die Vorteile werden sich im Laufe der Tage, Wochen und Monate nach dem Absetzen der Zigarette bemerkbar machen. Diese Wirkung hängt nicht davon ab wie viel oder wie lange geraucht wurde.

- **Sehr kurzfristig:** Einige Minuten nach der letzten Zigarette lässt die durch das Nikotin hervorgerufene Erregbarkeit nach und der Körper kommt zur Ruhe. Danach werden die Muskeln besser mit Sauerstoff versorgt und die Müdigkeit sowie die durch den Entzug verursachten Kopfschmerzen nehmen ab oder verschwinden ganz. Nach einem Tag enthält der Körper kein Nikotin mehr und die Lunge beginnt, Schleim und Rauchrückstände zu beseitigen. Nach und nach verbessern sich Geschmacks- und Geruchssinn sowie die Atmung, die leichter wird, und man gerät nicht mehr so schnell außer Atem.
- **Mittelfristig:** Innerhalb weniger Monate verbessert sich die Blutzirkulation und die Blutgerinnung normalisiert sich. Das Risiko eines Herzinfarkts sinkt. Die Haut entgiftet sich von den Auswirkungen des Rauchens und beginnt, wieder strahlender und elastischer zu werden. Auch der Atem wird angenehmer. Husten und Müdigkeit lassen nach, man bekommt wieder mehr Luft und kann leichter gehen. Ein Jahr nach dem Rauchstopp ist das Risiko einer Herzerkrankung um die Hälfte gesunken.
- **Langfristig:** Zwei Jahre nach der letzten Zigarette entspricht das Risiko eines Herzinfarkts dem einer Person, die nicht raucht. Fünf Jahre nach dem Entzug sinkt das Schlaganfallrisiko um die Hälfte, ebenso wie das Risiko für Mund-, Speiseröhren-, Bauchspeicheldrüsen- und Blasenkrebs. Zehn Jahre nach dem Aufhören ist das Lungenkrebsrisiko um die Hälfte reduziert, das Schlaganfallrisiko ist dann genauso hoch wie bei Nichtrauchern. Das Risiko von Herzerkrankungen und Todesfällen wird erst nach 15 Jahren auf das gleiche Niveau wie bei Nichtrauchern gesenkt.



Weniger rauchen!

Die negativen Folgen der Zigarette hängen von der konsumierten Menge ab: Das Rauchen von 1-2 Zigaretten pro Tag birgt ein geringeres Risiko als das Rauchen von 1-2 Päckchen pro Tag. Dieser Zusammenhang ist jedoch nicht linear: Auch das Rauchen von 1-2 Zigaretten pro Tag führt zu negativen gesundheitlichen Folgen.

Raucher, die ihren Konsum einschränken, sind also nicht vor den negativen Auswirkungen des Tabaks geschützt. Außerdem ist die Menge nicht der einzige ausschlaggebende Faktor. Am schlechtesten für die Gesundheit ist nämlich die Dauer des Tabakkonsums: Über mehrere Jahre hinweg wenig zu rauchen ist schädlicher als ein Jahr länger zu rauchen.

GESETZGEBUNG, WERBUNG UND MARKETING

In unserem Land ist der Verkauf von Raucherwaren an Personen unter 18 Jahren verboten. Im Jahr 1997 wurde ein Gesetz verfasst, das die direkte und indirekte Zigarettenwerbung verbietet. Dennoch lassen sich Unternehmen und Werbetreibende einiges einfallen, um ihre Propaganda fortzusetzen, auf die Verletzlichkeit von Jugendlichen einzuwirken und so ihre Verkaufszahlen zu steigern und neue Raucher anzuziehen. So kommt es, dass verdeckte Werbung überall zu finden ist: im Internet, in Zeitschriften, als Sponsor von Sportveranstaltungen, beim Verteilen von Artikeln mit ihrem Markennamen bei kulturellen Veranstaltungen usw. Um sich ein „cooles und sexy“ Image zu geben, zögern sie nicht, eine berühmte Persönlichkeit oder einen Helden zu assoziieren oder sich mit einem attraktiven und sportlichen Image auszustatten.

Im Jahr 2016 wurde durch einen Königlichen Erlass vorgeschrieben, dass alle in Belgien verkauften Tabakprodukte einen Gesundheitshinweis auf der Verpackung haben müssen. Seit April 2019 schreibt ein weiterer Königlicher Erlass eine neutrale Verpackung für Zigaretten, Tabak zum Selbstdrehen und Shisha-Tabak vor. Dieser Erlass soll am 1. Januar 2022 in Kraft treten, die Packungen werden ab diesem Zeitpunkt das gleiche Aussehen und die gleiche Farbe haben.

Mehrere Länder versuchen auch, den Konsum über Preiserhöhungen zu senken. Die WHO schätzt, dass eine Erhöhung des Preises für eine Packung Zigaretten um 10% zu einem Rückgang der Nachfrage um 4% in Ländern mit hohem Einkommen und um 4-8% in Ländern mit niedrigem oder mittlerem Einkommen führen würde. Diese Strategie wird von den europäischen Ländern angewandt, die jeweils entscheiden, welche Steuern in ihrem Land erhoben werden (nach von der EU festgelegten Regeln).



Zum Passivrauchen: Seit 2009 ist in Belgien das Rauchen an öffentlichen Orten, am Arbeitsplatz sowie in der Schule verboten. Im Jahr 2010 wurde dieses Verbot auf das Hotel- und Gaststättengewerbe und 2011 auf Cafés, Bars, Diskotheken und Kasinos ausgedehnt. Seit dem 16. April 2020 ist es verboten, in einem Auto zu rauchen, wenn sich Personen unter 18 Jahren darin befinden (außer bei Cabrios, bei denen das Dach vollständig zurückgeklappt ist).

Diese Verbote sind notwendig, um die Gesundheit aller zu schützen, zwingen aber jeden Raucher, auf der Straße zu rauchen, was in einigen Fällen zu einer Ablehnung gegenüber Rauchern führt, ein antisoziales Klima erzeugt und als Hemmschuh für den gesellige Umgang empfunden werden kann. Außerdem gibt es in der Stadt immer wieder neue Beschwerden über nächtliche Ruhestörungen und andere Belästigungen.

Wenn Sie mehr über andere Arten des Tabakkonsums erfahren möchten, schauen Sie sich die Merkblätter „Shisha“ und „Elektronische Zigarette“ an, die Sie herunterladen können.



WEITERFÜHRENDE QUELLEN

- Broschüre „Rauchen. Und wenn ich endlich aufhören würde?“ der Christlichen Krankenkasse
https://www.mc.be/media/tabac-et-si-j-arretais_tcm99-20135.pdf
- Tabak der Christlichen Krankenkasse
<https://www.ckk-mc.be/searchResults.html?q=tabak>
- SPF Santé publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement: Info Tabac
<https://www.health.belgium.be/fr/sante/prenez-soin-de-vous/alcool-et-tabac/produits-du-tabac-et-tabagisme>
- Das Tabaktelefon
<http://www.tabakstopp.be>
- Rauchen und Krebs
<https://www.dkfz.de/de/aktuelles/weltnichtrauchertag-2019.html>
- Arbeitsgemeinschaft für Suchtvorbeugung und Lebensbewältigung
<http://www.asl-eupen.be>



FRASBEE-ANIMATION

1. Wer nicht raucht, hat es schwerer, Freunde zu finden

Rauchen steht für Gruppenzugehörigkeit und ist eine Möglichkeit, sich unter Gleichaltrigen zu integrieren. Die Zigarette ist für Raucher ein Moment der gemeinsamen Entspannung, eine Gelegenheit zum Plaudern und Wiedersehen. Mit dem Rauchverbot an öffentlichen Orten verstärkt sich diese Tendenz unter Rauchern, kann aber auch dazu führen, dass sich Raucher von Nichtrauchern distanzieren.

2. Sportler rauchen niemals

Rauchen wirkt sich auf die sportliche Betätigung aus, und zwar sowohl auf die Leichtigkeit als auch auf die sportliche Leistung. Das liegt an den kurz- und langfristigen Folgen des Rauchens für den Körper: Kurzatmigkeit, schlechtere Sauerstoffversorgung, Reizung der Atemwege, Herz-Kreislauf-Probleme usw. Nicht zu rauchen, ist eine ideale Voraussetzung für Sport. Wenn dies nicht der Fall ist, sollten Sie zwei Stunden vor und nach dem Sport nicht rauchen.

3. Die Zigarette baut Stress ab

Nikotin ist ein Stimulans/Reizstoff. Aktiviert wird dabei insbesondere die Freisetzung des Hormons Dopamin, das zu einem sofortigen Gefühl der Freude und des Wohlbefindens führt. Nach dem Genuss folgt schnell der Entzug und führt zu einem erneuten Stress-/Entzugszustand. Die Zigarette reagiert also auf einen Stresszustand, der durch den Nikotinentzug verursacht wird, was zu der Fehlinterpretation führt, dass Rauchen entspannt. Sie ist tatsächlich die Ursache und die vermeintliche Lösung zugleich.

4. Mit dem Rauchen aufzuhören macht dick

Diese Aussage trifft nicht auf alle Menschen zu, die mit dem Rauchen aufhören: Manche nehmen zu, andere nicht. Die Gewichtszunahme lässt sich durch den Nikotinentzug erklären, der zum Naschen verleitet, und durch die angewöhnte Geste, etwas in den Mund zu nehmen. Da mit dem Rauchen auch der Geruchs- und Geschmackssinn allmählich wieder einsetzt, macht das Essen mehr Spaß, was zu einer potenziellen Gewichtszunahme führen kann. Man muss auch das natürliche Gleichgewicht des Stoffwechsels berücksichtigen, da ein Raucher in der Regel weniger wiegt, als wenn er nicht geraucht hätte (2-3 kg). Diese Auswirkungen sind jedoch bekannt und können von der Person durch Nikotinersatz, bessere Ernährungsgewohnheiten oder auch körperliche Aktivität beeinflusst werden.

5. Raucher schaden nur sich selbst

Menschen oder Tiere, die den Rauch der Zigarette anderer einatmen, leiden ebenfalls unter allen negativen Auswirkungen. Dies wird als Passivrauchen bezeichnet. Ohne jemals geraucht zu haben, können sie bestimmte Folgen des Rauchens entwickeln (Infektion der Atemwege, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Lungenkrebs usw.).



6. Shisha-Rauchen ist das Gleiche wie Rauchen

Das Rauchen von Shisha oder Wasserpfeife ist bei jungen Leuten weit verbreitet und beliebt. Entgegen der landläufigen Meinung ist das Risiko einer körperlichen Abhängigkeit zwar geringer als bei der Zigarette, aber die Shisha birgt dennoch zahlreiche Risiken, die mit denen von Zigaretten vergleichbar sind, insbesondere in Bezug auf das Passivrauchen: Kohlenmonoxid wird tiefer in die Lunge eingeatmet, Teer usw.

7. Das Rauchverbot auf der Straße ist für alle positiv

Das Ziel dieser Gesetzgebung ist es, Nichtraucher vor Zigarettenrauch zu schützen, da wir wissen, dass Passivrauchen die Gesundheit stark beeinträchtigt. Darüber hinaus sollen die auferlegten Einschränkungen die Menschen auch vom Rauchen abbringen. Das bedeutet aber auch, dass Raucher sie als Diskriminierung empfinden können.

8. Ich kann jederzeit mit dem Rauchen aufhören

Nikotin führt zu körperlicher Abhängigkeit, kann aber auch zu psychischer Abhängigkeit (emotionale Bewältigung usw.) oder Verhaltensabhängigkeit (Gewohnheit usw.) führen, die man nur schwer von heute auf morgen ablegen kann. Außerdem löst die Einstellung des Rauchens verschiedene Symptome und Ängste aus, weshalb es notwendig ist, sich bei der Raucherentwöhnung beraten oder helfen zu lassen. Abgesehen davon spielen der Wille und die Motivation eine wichtige Rolle. Aber nur der Raucher selbst kann entscheiden, wann der richtige Zeitpunkt zum Aufhören ist.

9. Menschen in Netzwerken rauchen zu sehen, macht mir Lust, es selbst zu versuchen

Viele Raucher fühlen sich mit einer Zigarette in der Hand selbstbewusster wohler. Das ist auch der Grund, warum manche junge Menschen damit anfangen. Die Werbung und das Marketing haben dies übrigens sehr gut verstanden und verstärken diese Einstellung. Manche glauben, dass sie sie „cool“ aussehen, wenn sie rauchen.

10. Eine elektronische Zigarette rauchen ist nicht dasselbe wie wirkliches Rauchen.

E-Zigaretten sind nicht harmlos. Auch wenn sie als weniger schädlich als eine herkömmliche Zigaretten gelten, können sie Nikotin enthalten. Außerdem kennen wir die langfristigen Folgen insbesondere der verwendeten Aromen noch nicht. Zur E-Zigarette greifen vor allem Raucher. Diesen geht es um Risikominderung oder Entwöhnung. Einsteiger rauchen keine E-Zigaretten.