



Facts zum Rauchen

Schon gewusst?





Inhaltsstoffe von Zigaretten

Beim Inhalieren von Tabakrauch nimmt man ca. 4000 verschiedene Stoffe auf, zum Beispiel:

- **Nikotin**, das für die körperliche und psychische Abhängigkeit zuständig ist. Nikotin wirkt sehr rasch, es erreicht in 7–10 Sekunden das Gehirn und aktiviert das „Belohnungsareal“ in der Grosshirnrinde.
- **Zusatzstoffe**, die den Geschmack verbessern, damit Rauchende schneller abhängig werden, wie beispielsweise **Menthol, Kakao, verschiedene Süsstoffe**, etc.
- **Teer**, der in die Lunge eindringt und das Zellgewebe verändert, was zu einem erhöhten Krebsrisiko führt
- **Kohlenmonoxyd**, das den Sauerstoff im Blut vermindert und damit dafür sorgt, dass die Organe nicht mehr genügend mit Sauerstoff versorgt werden



Wasserpfeife

Das Wasser filtert die Schadstoffe nicht heraus. Beim Rauchen einer Wasserpfeife werden dieselben Schadstoffe aufgenommen wie beim Rauchen von Zigaretten. Auch da verbessern Aromastoffe den Geschmack, Nikotin bleibt Nikotin und Teer bleibt Teer.



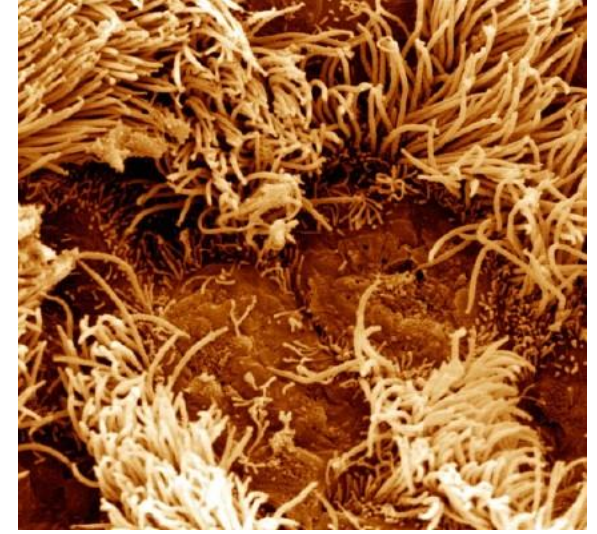
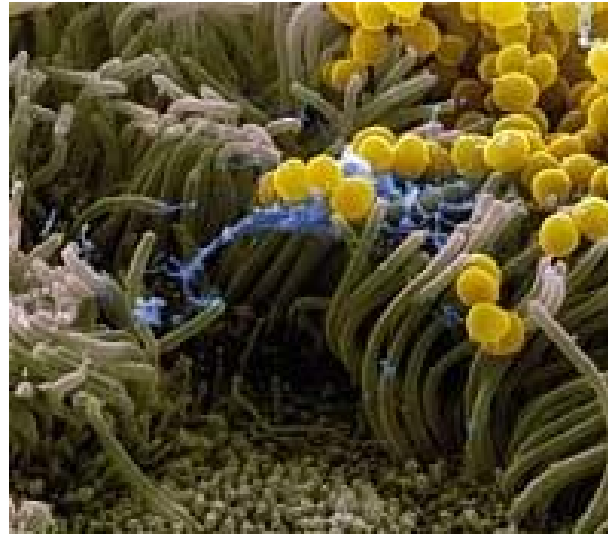
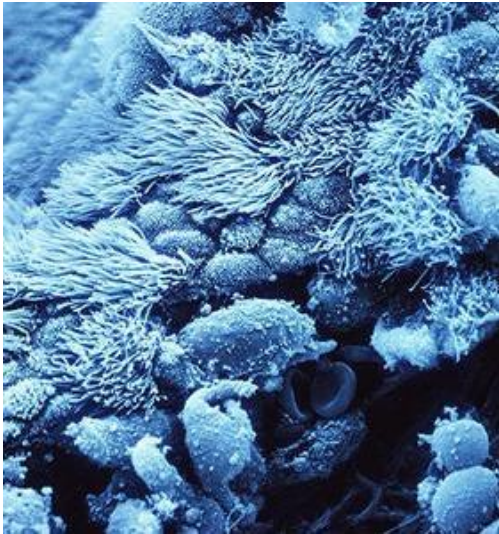


Erhitzter Tabak / «Heat not Burn»

- Im Unterschied zu E-Zigaretten, enthalten diese Produkte (z.B. IQOS, Ploom, glo) Tabak, der allerdings im Unterschied zur Zigarette nicht verbrannt, sondern erhitzt oder erwärmt wird.
- So entsteht zwar kein Rauch (und damit gemäss Hersteller kein Teer und Kohlenmonoxid), alle anderen Schadstoffe der Zigarette nimmt man beim Konsum aber dennoch auf.
- Die Hersteller werben damit, dass der Tabakkonsum mit diesen Geräten gesünder sei, eine gesunde Art des Rauchens gibt es aber bis heute nicht.
- Auch bei dieser Art des Rauchens werden giftige und krebserregende Stoffe eingeatmet.

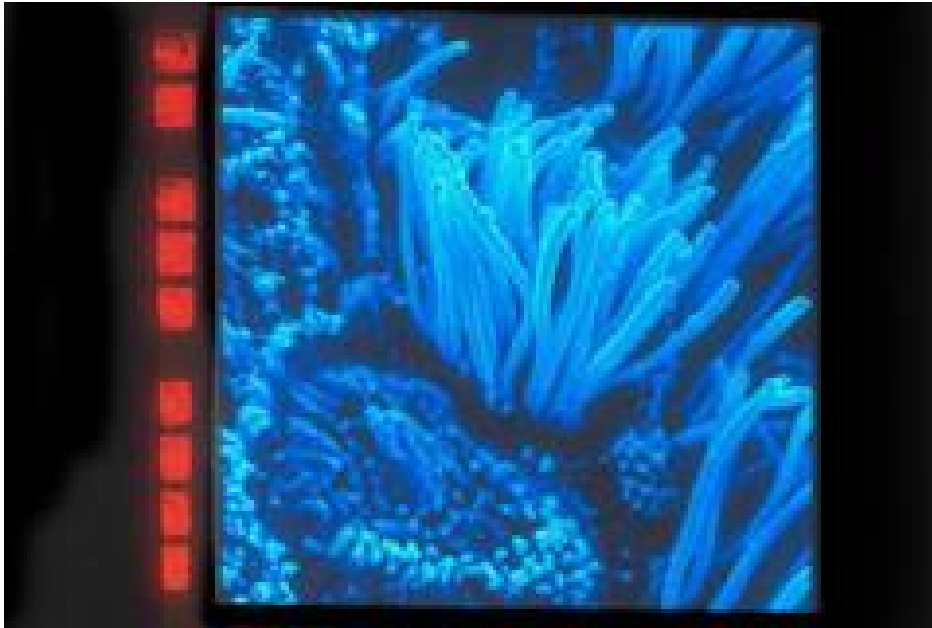


Was siehst du hier?





Nur «Nichtrauchen» ist gesund



Mit jeder Zigarette werden
Flimmerhärchen in den Bronchien
zugeteert.



Rauchen in der Schweiz

Aktuelle Raucherquote der Schweizer Bevölkerung: **27 %**

(täglich: 19 %, nicht täglich: 8 %)

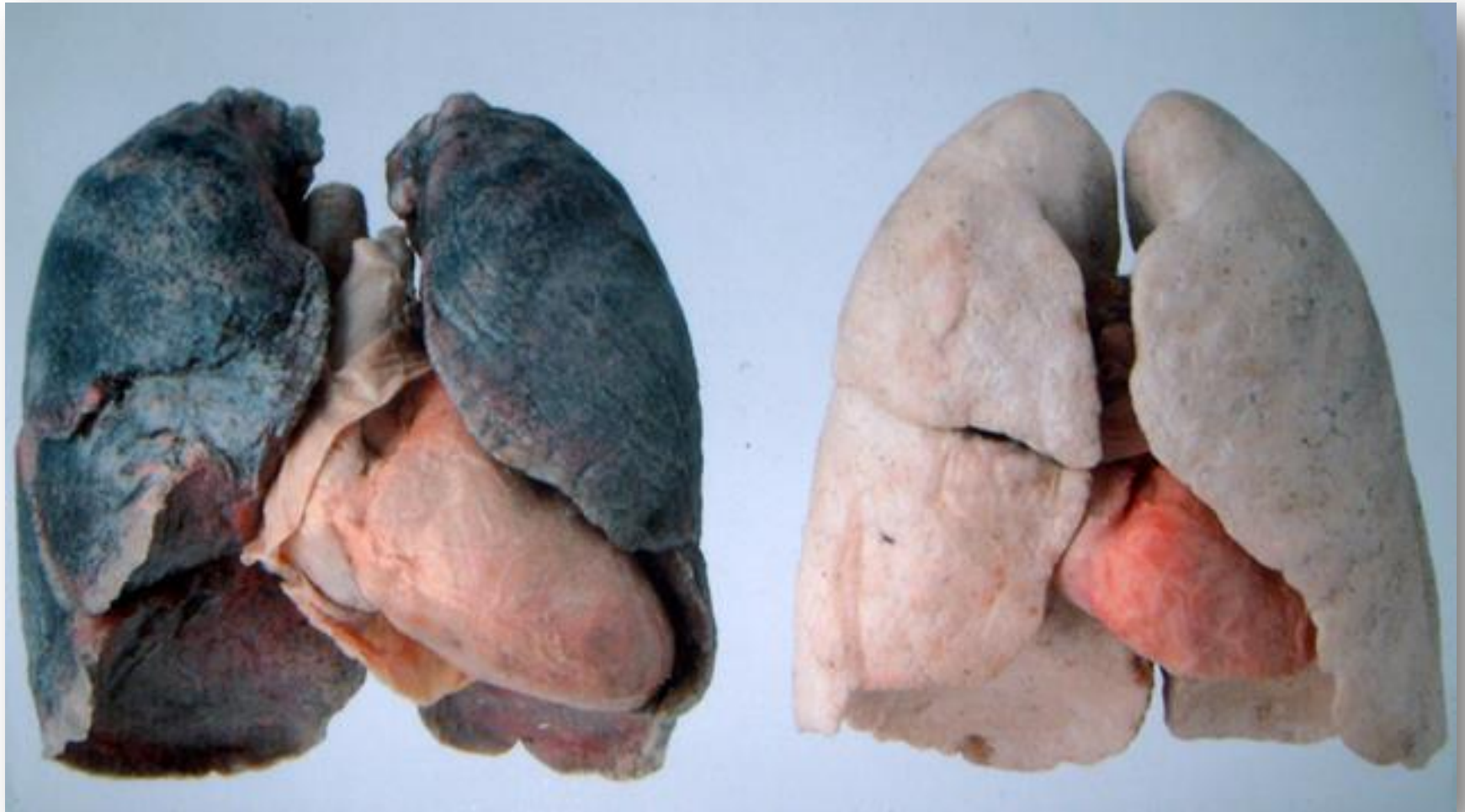
Aktuelle Raucherquote bei den 14- bis 19-Jährigen: **22 %**

(täglich: 12 %, nicht täglich: 10%)

Mehr als 9'000 Menschen sterben pro Jahr an direkten oder indirekten Folgen des Rauchens.

⇒ **Dies entspricht einer Schulklasse von 25 Kindern pro Tag.**

Raucherlunge



Woher stammt diese Pfeife?





Rauchen als Ritual



Die Appenzeller Sennen rauchen das original Lindauerli an hohen kirchlichen Feiertagen wie Alpaufzug, Alpabfahrt und Viehschau, wenn jemand sie sieht.

Quelle: www.willinäf.ch

Kennst du andere Rituale rund ums Rauchen?
Was unterscheidet das Rauchen als Ritual vom täglichen Rauchen?