



# 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.

Aufgrund der langen Konsumdauer kann es zu akuten Kohlenmonoxydvergiftungen kommen.

Aromastoffe verbessern zwar den Geschmack aber die Schadstoffe bleiben dieselben.

Nikotin bleibt Nikotin und Teer bleibt Teer.



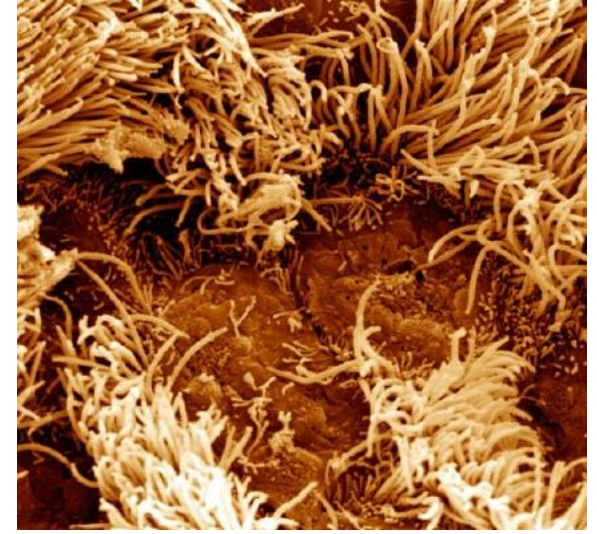
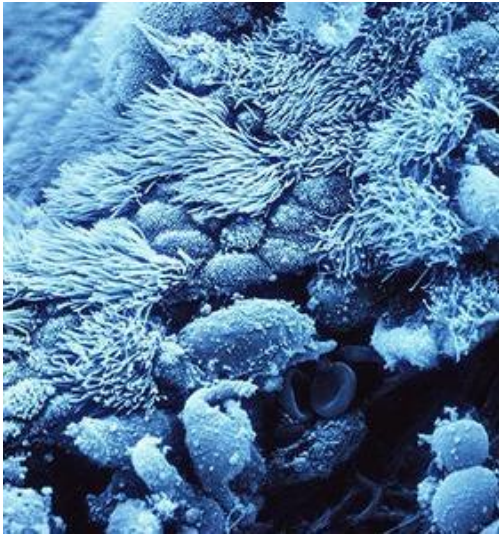


## Erhitzter Tabak / «Heat not Burn»

- Im Unterschied zu E-Zigaretten, enthalten diese Produkte (z.B. IQOS, Ploom, glo) Tabak, der gemäss Hersteller im Unterschied zur Zigarette nicht verbrannt, sondern erhitzt oder erwärmt wird.
- In unabhängigen Studien konnte jedoch festgestellt werden, dass beim Konsum solcher Produkte trotzdem Schadstoffe in den Körper gelangen.
- Die Hersteller werben damit, dass der Tabakkonsum mit diesen Geräten gesünder sei, eine gesunde Art des Rauchens gibt es aber nicht.
- Auch bei dieser Art des Rauchens werden giftige und krebserregende Stoffe eingeatmet.

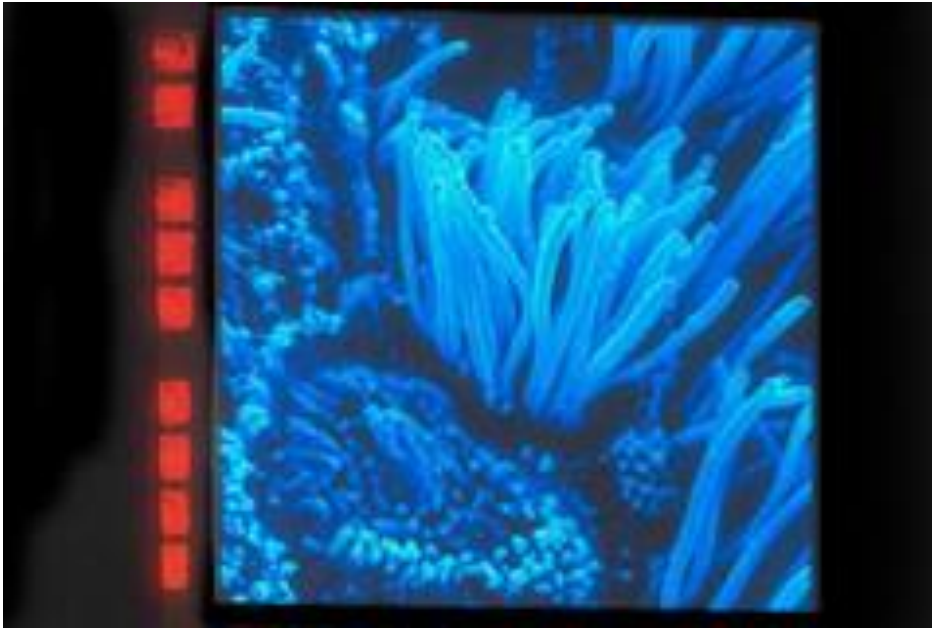


# Was siehst du hier?





# Nur «Nichtrauchen» ist gesund



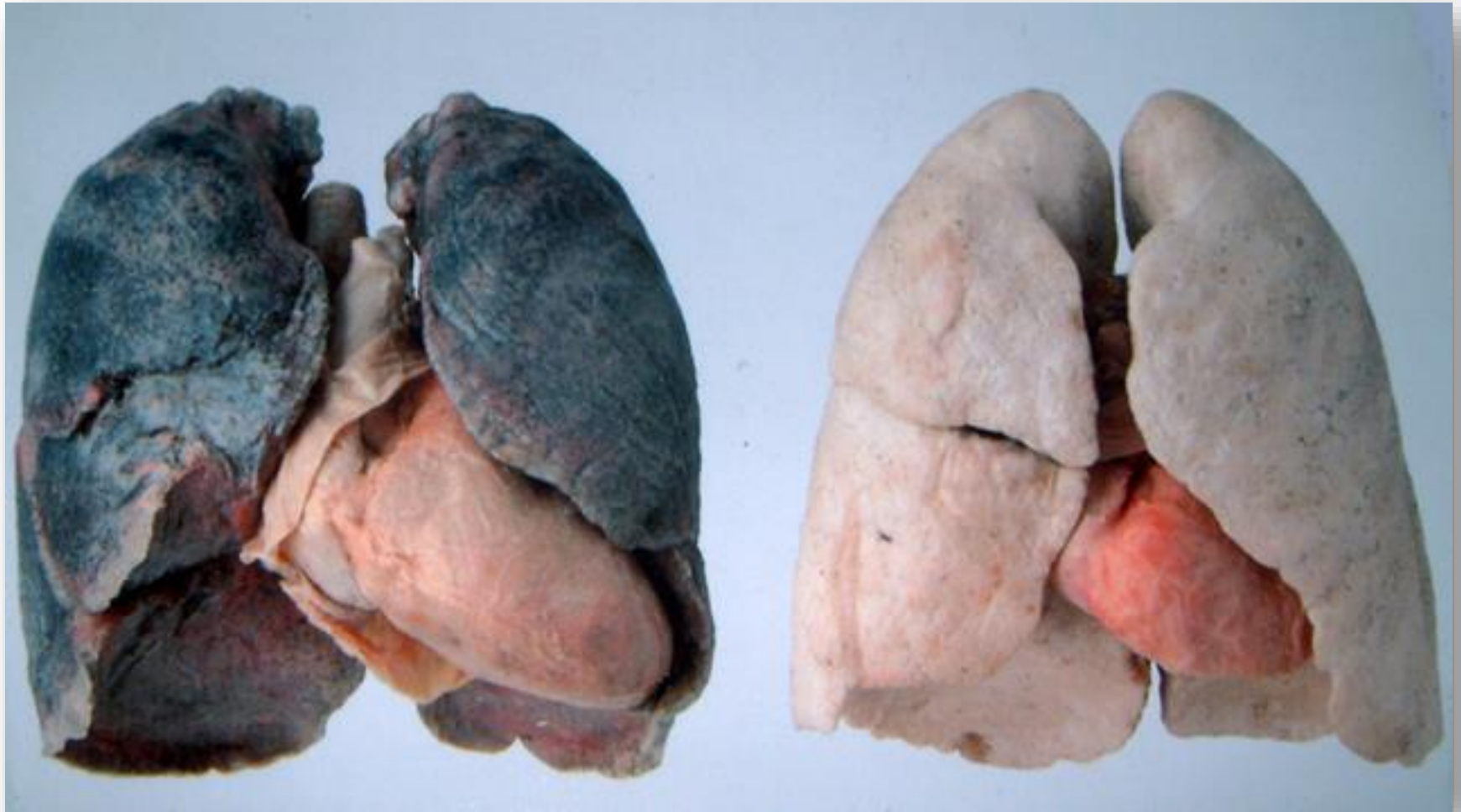
Mit jeder Zigarette werden  
Flimmerhärchen in den  
Bronchien **zugeteert**.



# Rauchen in der Schweiz

- Aktuelle Raucherquote der Schweizer Bevölkerung: **27 %**  
(Männer: 31%; Frauen: 23%)
- Aktuelle Raucherquote bei den 15- bis 24-Jährigen: **32 %**  
(Männer: 34%; Frauen: 29.1%)
- Jährlich sterben 9'500 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums
  - ⇒ **Dies entspricht einer Schulklasse von 26 Kindern pro Tag.**

# Raucherlunge





# Rauchende Kinder im Appenzell





## Rauchen als Ritual



Im Appenzell findet in der ersten Oktoberwoche die Viehschau statt. In dieser Zeit ist es der örtlichen Jugend straffrei erlaubt, zu rauchen.

Quelle: [Appenzeller Bräuche und Traditionen](#) (Seite 19)

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