

# Liebe Jugendliche,

Rauchen scheint manchmal „cool“ zu sein, man wirkt dann so erwachsen! Doch fangt es am besten gar nicht erst an!



## Was denken Jugendliche über das Rauchen?

Eine große Umfrage in Deutschland hat ergeben, dass 2016 über 80 % der Jugendlichen unter 18 Jahren noch nie geraucht haben. Die meisten finden Rauchen also „uncool“!

## Macht dein Rauchverzicht Sinn?

**Ja**, denn durch das Rauchen von Tabak z. B. als (E-)Zigarette oder auch in der Shisha nimmt dein Körper Nikotin auf. Besonders Kinder und Jugendliche werden davon schnell süchtig und kommen dann erstmal nicht mehr ohne Tabak aus. Mindestens genauso schlimm ist es, dass du vom regel-

mäßigen Rauchen krank wirst:

Die Zigarette setzt tausende Giftstoffe frei, von denen du Bronchitis, Asthma und auch Krebs bekommen kannst.

Rauchen ist zudem teuer und du riechst schlecht danach.

Die Zähne und Finger werden gelb, wenn du lange qualmst. Zudem wird auch die Haut nicht mehr gut durchblutet und du entwickelst viel früher Falten.

Raucher sind beim Sport schneller aus der Puste, häufiger krank oder erkältet als Nichtraucher. Trotz aller medizinischen Fortschritte sterben pro Jahr

mehr als 100.000 Menschen an den Folgen des Rauchens –

allein in Deutschland!



## Solltest du besonders drinnen Abstand von einem Raucher halten?

**Ja**, denn die vom Raucher ausgeatmeten und vom glimmenden Tabak verbreiteten Giftstoffe verteilen sich im Raum und du atmest sie ein. Dort gehen sie über deine Lunge ins Blut. Durch Giftstoffe im Blut werden sogar Babys im Bauch einer Schwangeren geschädigt. Bitte also jeden, der in deiner Nähe raucht, damit aufzuhören!

## Wo findest du Hilfe, wenn du selbst mit dem Rauchen aufhören möchtest?

Je eher du aufhörst, desto schneller wird sich dein Körper wieder erholen. Wenn du aufhören willst, hilft dir auch dein Kinderarzt. Er hat Schweigepflicht und berät dich, ohne anderen darüber zu erzählen. Aber allein schon der Schritt, vor Freunden zu sagen, dass du nicht mehr rauchen möchtest, wird dich weiterbringen – traue dich einfach und starte in ein rauchfreies Leben.

Auf der Elternseite findest du hierfür erste Tipps!

Infos findest du auch auf folgenden Websites:

[www.nichtraucherhelden.de](http://www.nichtraucherhelden.de)

[www.justbesmokefree.de](http://www.justbesmokefree.de)

[www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)

## Weitere Informationen

Ausführlicher **Elternratgeber** der GPA auf der Internetseite [www.gpau.de/elternratgeber](http://www.gpau.de/elternratgeber)



### Herausgeberin

Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umweltmedizin

Alle Rechte vorbehalten.

**Bildnachweis:** PantherMedia; Titel: cookelma, S. 4: graja | stock.adobe.com; S. 2 oben: valterz, S. 2 unten: zabavna, S. 3: Gerisima, S. 5: Kakigori Studio, S. 6 Mitte: dule964

**Idee:** WAG Prävention / Allergie und Impfen | **Realisation:** iKOMM GmbH, Bonn |

**Gestaltung:** kipconcept gmbh, Bonn

Dieses Faltblatt wird von der GPA kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch den Empfänger / die Empfängerin oder Dritte bestimmt.



## Informationen für Eltern, Kinder und Jugendliche

# Nichtraucher schützen sich und ihre Kinder!

## Informationen über Schäden durch Rauchen und Tipps zum Aufhören

## Liebe Eltern,

Rauchen schadet Ihnen und Ihren Kindern. Mit diesen Informationen wollen wir die Gründe hierfür aufzeigen und Tipps zum Rauchstopp geben.

### Ist Rauchen gefährlich?

**Ja**, denn der Rauch jeder einzelnen Zigarette enthält neben dem Nikotin mehr als 4.000 Chemikalien, darunter zahlreiche giftige Stoffe.



### Macht Rauchen krank?

**Ja**, Rauchen ist weltweit für über zwei Drittel aller durch **Lungenkrebs** bedingten Todesfälle verantwortlich. 2018 starben in Europa etwa 430.000 Menschen an Lungenkrebs, und es wurden mehr als eine halbe Million neue Fälle diagnostiziert. Durch Rauchverzicht verringert sich das Lungenkrebsrisiko: 10 Jahre nach der letzten Zigarette ist das Risiko nur noch halb so hoch wie das eines Rauchers. Auch andere Krebsarten wie Brust- oder Blasenkrebs werden durch Rauchen verursacht. **Durch Rauchen steigt auch das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Gefäßverschlüsse** (Raucherbein) oder **Störungen der Zeugungsfähigkeit**.

Rauchen ist zudem die häufigste Ursache von **Chronisch obstruktiver Lungenerkrankung** (COPD), die sich in quälenden Atembeschwerden mit Kurzatmigkeit und Husten äußert. Ein früher Rauchverzicht ist der wirksamste Weg zum Stoppen dieser Erkrankung und auch zur Verbesserung von Asthmasymptomen.



### Ist Passivrauchen gefährlich?

**Ja**, Kinder, die ständig Zigarettenrauch ausgesetzt sind, haben ein höheres Risiko u. a. für plötzlichen Kindstod, Mittelohrentzündungen und Bronchitis sowie für das Neuauftreten und die Verschlimmerung von Asthma. Bei **ungeborenen Kindern** ist insbesondere ein erhöhtes Risiko für Frühgeburtlichkeit sowie ein geringes Wachstum nachgewiesen. „Draußenraucher“ schädigen auch ihre Kinder mit Schadstoffen über ihre Ausatemluft und die Kleidung. Im späteren Leben steigt auch das Krebsrisiko.

### Sind Shisha, E-Zigarette und neuere Tabakverdampfer weniger schädlich?

**Nein!** Im Rauch von Wasserpfeifen finden sich Teer und Kohlenmonoxid. Der Rauch von E-Zigaretten, Vaporizern und E-Shishas enthält giftige Formaldehyde. Insbesondere beim „Verdampfen“ mit Tabak und / oder Nikotin besteht auch bei diesen Produkten die Gefahr, dass vermeintlich „harmloses“ Ausprobieren zu einer Abhängigkeit und ggf. zum Konsum konventioneller Tabakprodukte führt. Diverse Aromen erhöhen diese Gefahr und sind teilweise selbst schädlich.



### Wo finde ich Hilfe?

**Hilfe beim Rauchstopp** erhalten Sie vom Arzt Ihres Vertrauens oder über die **Telefonberatung** der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zur Rauchentwöhnung unter der kostenfreien Servicenummer 0800-8313131. Sie finden auch Hilfe im **Internet**, z. B. auch zu Kursen (siehe Rückseite). Die meisten Krankenversicherungen übernehmen zumindest einen Teil der Kurskosten. Bitte fragen Sie dort nach!



## Wie kann ich mit dem Rauchen aufhören?

Aufhören ist eine große Herausforderung; hier einige Tipps:

- » Wollen Sie wirklich aufhören? Denken Sie vorher gründlich darüber nach!
- » Welche Vorteile bringt mir das Rauchen? Welche Vorteile habe ich aber vom Nichtrauchen? Machen Sie sich diese immer wieder bewusst!
- » Machen Sie sich klar: Rauchen ist ein Teufelskreis, der sich nur durchbrechen lässt, wenn Sie die nächste Zigarette trotz des Verlangens weglassen.
- » Erzählen Sie anderen davon, dass Sie mit dem Rauchen aufhören möchten, um den Entschluss zu festigen.
- » Sorgen Sie für Ablenkung. Alte Gewohnheiten müssen überwunden werden, da das Rauchen vor allem psychisch abhängig macht.
- » Gemeinsam mit dem Rauchen aufzuhören hat viele Vorteile. Die gegenseitige Motivation und der Austausch bei Problemen können helfen.
- » Suchen Sie nach anderen Wegen, sich zu entspannen. Sport steigert das Wohlbefinden und hilft beim Stressabbau.
- » Belohnen Sie sich für Zwischenschritte, z. B. wenn Sie die Zigarettenzahl reduzieren konnten.
- » Vor allem starken Rauchern können zu Beginn der Entwöhnung oft nikotinhaltige Ersatzprodukte, z. B. Kaugummis oder Lutschtabletten helfen.
- » Die Wohnung bzw. das Zuhause sollten generell rauchfreie Zonen sein. Besonders gilt dies für das Familienauto, auch wenn die Kinder gerade nicht mitfahren.