



ÜBERS

Rauchen

REDEN

Was Eltern wissen sollten

Inhalt

10 Tipps für Eltern zum Thema Rauchen

#1 Nutzen Sie Ihre Vorbildwirkung	6
#2 Nehmen Sie eine klare Haltung gegen das Rauchen ein	8
#3 Überdenken Sie Ihren eigenen Umgang mit Tabak	8
#4 Stärken Sie Ihr Kind darin, selbstbewusst „Nein“ zu sagen	9
#5 Bleiben Sie im Gespräch und nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind	10
#6 Bis 12-Jährige: Nehmen Sie Fragen und Ängste ernst	11
#7 12- bis 15-Jährige: Sprechen Sie über Motive und Nachteile des Rauchens	11
#8 Setzen Sie klare Regeln und Grenzen	12
#9 Motivieren und belohnen Sie Ihr Kind	13
#10 Scheuen Sie sich nicht, Unterstützung in Anspruch zu nehmen	13

Fragen & Antworten

Was ist in Zigaretten enthalten?	15
Warum rauchen Kinder und Jugendliche?	16
Was ist Passivrauch?	16
Was hat Rauchen mit Unfruchtbarkeit, Diabetes und Zahnproblemen zu tun?	18
Wie arbeitet die Tabakindustrie?	20
Warum zerstört Rauchen die Umwelt?	21
Macht Rauchen schlank?	22
Wie viel kostet das Rauchen?	24
Sind Rauchverbote sinnvoll?	25
Wie gefährlich sind E-Zigaretten und Wasserpfeifen?	26
Ist Rauchen Sucht oder nur ein Laster?	27
Was passiert beim Entzug?	28
Wo finden Eltern und Jugendliche Unterstützung?	30
Impressum	31



Liebe Eltern!

Um erwachsen zu wirken, um dazuzugehören, aus mangelnder Selbstsicherheit: Es gibt viele Gründe, warum Kinder und Jugendliche rauchen. Tabak ist das gesellschaftlich sichtbarste Suchtmittel und die mit Abstand am weitesten verbreitete Form der Abhängigkeit. In Österreich sind rund 1.193.000 Menschen nikotinabhängig und etwa 370.000 von Alkohol. In der Steiermark rauchen 12,6 Prozent der 15-jährigen Schüler*innen, dieser Trend ist rückläufig. Das Rauchen in jungen Jahren gilt als eines der größten Risiken für die Gesundheit.

Als Eltern oder Erziehungsberechtigte sorgen Sie sich um die Gesundheit Ihrer Kinder. Das Thema Rauchen anzusprechen stellt dabei oft eine große Herausforderung dar. Diese Broschüre soll Sie dabei unterstützen, mit Ihrem Kind konstruktiv über das Thema zu reden und ihm Hilfe anzubieten, nicht mit dem Rauchen zu beginnen oder damit aufzuhören. Im ersten Teil finden Sie zehn hilfreiche Tipps für ein gelungenes Gespräch und eine ausführliche Auseinandersetzung mit der Thematik, im zweiten Teil haben wir die Antworten auf die wichtigsten Fragen zum Thema Rauchen für Sie zusammengefasst.

Obwohl Kinder mit zunehmendem Alter vielfältigen Einflüssen ausgesetzt sind: Auch Eltern haben einen großen Einfluss auf das Rauchverhalten ihrer Kinder. Aktuelle Untersuchungen haben ergeben, dass Kinder von Nichtraucher*innen seltener rauchen. Es hat sich aber auch gezeigt, dass Eltern, die selber rauchen, ihre Kinder davor schützen können, wenn sie das Rauchen klar ablehnen. Auch rauchende Eltern können sich also wirkungsvoll dafür einsetzen, dass ihre Kinder nicht rauchen. Diese Broschüre zeigt Ihnen, wie das gelingen kann.

Wir wünschen Ihnen spannende Gespräche und viel Erfolg bei Ihrem Vorhaben!

www.vivid.at

10 Tipps für Eltern zum Thema Rauchen

#1 Nutzen Sie Ihre Vorbildwirkung

Wirkungsvoller als viele Worte ist oft das Verhalten von Eltern. Von Geburt an sind Sie das Vorbild Ihrer Kinder. Im Familienalltag übernimmt Ihr Kind Gewohnheiten und Werte. Vermitteln Sie Ihrem Kind persönliche Einstellungen z. B. indem Sie das Rauchen konsequent ablehnen. Wichtig ist es auch, niemals mit Kindern oder Jugendlichen gemeinsam zu rauchen.

Ein Vorbild zu sein bedeutet nicht, keine Schwächen zu zeigen. Kinder brauchen keine perfekten Eltern, aber Eltern, die für eine achtsame und respektvolle Umgebung sorgen, in der das Kind über seine Gefühle, Sorgen und Ängste sprechen kann. Wenn in Ihrer Familie mit Problemen, Schwächen und Widersprüchen offen und glaubwürdig umgegangen wird, lernt auch Ihr Kind schwierige Situationen zu bewältigen.

In einem positiven Umfeld kann auch ein Gespräch über das eigene Rauchverhalten Platz finden. Durch einen klaren und kritischen Umgang mit dem eigenen Rauchverhalten, versteht Ihr Kind die Probleme und Schwierigkeiten des Rauchens besser. Zeigen Sie Ihrem Kind bei ganz alltäglichen Dingen, wie man sich von einem anstrengenden Tag erholen kann, ohne zu rauchen, ohne Alkohol zu trinken oder vor dem Fernseher zu sitzen. Als Eltern geben Sie Ihren Kindern etwas ganz Wichtiges mit, wenn Sie ihnen vorleben, dass man sich durch Sport, kreative Tätigkeiten und gemütliches Nichtstun gut entspannen kann. Wenn Kinder unterschiedliche Genusssituationen kennenlernen, die ihnen auch helfen sich zu entspannen, müssen sie später nicht auf andere Mittel, wie z. B. Zigaretten, zurückgreifen. Nützen und genießen Sie die gemeinsame Zeit und seien Sie sich Ihrer Vorbildwirkung bewusst!



Ein Vorbild zu sein bedeutet nicht, keine Schwächen zu zeigen.

TIPP



Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man sich erholen kann, ohne zu rauchen.

TIPP



#2 Nehmen Sie eine klare Haltung gegen das Rauchen ein

Mit einer klaren Haltung geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich an Ihnen zu orientieren. Indem Sie ihm zeigen, dass es mit Ihnen auch über Dinge sprechen kann, bei denen Sie nicht einer Meinung sind, geben Sie Ihrem Kind Sicherheit.

Mehrere Studien haben bewiesen: Die Ablehnung des Rauchens durch die Eltern hat einen wichtigen Einfluss auf das Nichtrauchen der eigenen Kinder. Das Nichtrauchen der Eltern alleine reicht nicht aus, ganz wesentlich ist das Signal der Ablehnung des Rauchens durch die Eltern – auch wenn Sie selber rauchen. Ihr Kind soll erleben, dass Nichtrauchen selbstverständlich ist, und Rauchen die Ausnahme.

Wichtig ist, dass Sie bei Ihrer Haltung bleiben – umso eher wird Ihr Kind nicht mit dem Rauchen beginnen! Und je später man zu rauchen anfängt, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich eine dauerhafte Abhängigkeit entwickelt.

#3 Überdenken Sie Ihren eigenen Umgang mit Tabak

Die Erfahrung zeigt, dass der Umgang mit Alkohol, Tabak, Medikamenten, Essen, Medien, Glücksspiel, etc. bei Kindern und Jugendlichen zunächst sehr stark vom elterlichen Vorbild geprägt ist. Nach der Pubertät wird der Freundeskreis immer wichtiger. Trotzdem wirkt der Einfluss der Eltern immer noch. Eltern sein heißt auch, von seinem Kind beobachtet zu werden. Das Nachahmen erwachsener Handlungen, wie z. B. das „Rauchen“ mit einem Stift, zeigt, wie genau Kinder beobachten und wie häufig sie rauchende Personen wahrnehmen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie als Eltern in Ihrem eigenen Umgang mit Tabak vertrauens- und glaubwürdig sind. Nehmen Sie dies zum Anlass, um Ihre eigenen Konsumgewohnheiten selbstkritisch zu hinterfragen und ändern Sie diese gegebenenfalls.

#4 Stärken Sie Ihr Kind darin, selbstbewusst „Nein“ zu sagen

Viele Teenager fangen mit dem Rauchen an, um zu einer Gruppe dazuzugehören. Stärken Sie Ihr Kind darin, selbstbewusst „Nein“ sagen zu können! Akzeptieren Sie im Gegenzug auch in anderen Situationen ein „Nein“ Ihres Kindes Ihnen gegenüber und bitten Sie es darum, die Ablehnung auch mit Argumenten zu begründen. Treten Sie in eine Diskussion mit Ihrem Kind, nehmen Sie dabei die Gefühle und Meinungen Ihres Kindes ernst und fördern Sie unterschiedliche Sichtweisen. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, sich im Freundeskreis Verbündete zu suchen, denn gemeinsam ist es einfacher, Gruppendruck zu widerstehen. Interessieren Sie sich für die Freunde Ihres Kindes und lenken Sie ganz bewusst den Blick auf die Freunde, die nicht rauchen. Der Freundeskreis kann dabei helfen, gar nicht erst mit dem Rauchen zu beginnen oder erfolgreich damit aufzuhören.



TIPP

Treten Sie in eine Diskussion mit Ihrem Kind und nehmen Sie dabei die Gefühle und Meinungen ernst.



#5 Bleiben Sie im Gespräch und nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind

Ein gutes Gesprächsklima erleichtert in schwierigen Situationen den Kontakt zu Ihrem Kind. Auch Gespräche rund ums Rauchen benötigen eine gute Basis in der alle Meinungen Platz haben und eine wertschätzende Unterhaltung aber auch eine kritische Auseinandersetzung möglich sind.

Diskussion braucht Disziplin, auch wenn Emotionen im Spiel sind. Bleiben Sie ruhig, hören Sie gut zu und werten Sie nicht. Steigen Sie aus Machtkämpfen aus, um nach einer kurzen Ablenkung erneut das Gespräch aufzunehmen.

! Tipp Diskussion braucht Disziplin, auch wenn Emotionen im Spiel sind.

Die Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen ändert sich laufend und was heute kein Thema ist, kann morgen brandaktuell sein. Daher ist es erforderlich, dass Sie richtig auf das jeweilige Alter und die entsprechende Lebensphase reagieren. Es ist wichtig, dass Sie mit Ihrem Kind im Gespräch bleiben. Nehmen Sie Ihr Kind ernst und nehmen Sie sich Zeit! Schenken Sie ihm Vertrauen in sein Tun und Handeln. Ermutigen Sie Ihr Kind an einer Sache dranzubleiben, um diese positiv abzuschließen. Wenn Ihr Kind schon von klein gelernt hat, dass es auch in schwierigen Situationen bei Ihnen ein offenes Ohr findet, so wird es dies auch als Jugendliche*r suchen.

Warten Sie mit dem Gespräch über das Rauchen nicht, bis Ihr Kind beginnt Fragen zu stellen, sondern versuchen Sie das Thema von sich aus anzusprechen. Vor allem konkrete Anlässe, wie ältere Schüler*innen, die auf dem Schulweg rauchen oder Rauchverbots-Kennzeichnungen, eignen sich gut, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Kinder oder Jugendliche, die man beim Rauchen ertappt, sollten nicht bestraft werden. Nutzen Sie die Situation für ein ausführliches und ehrliches Gespräch!



#6 Bis 12-Jährige: Nehmen Sie Fragen und Ängste ernst

Im Kindergartenalter fragen Kinder ständig nach dem Warum. So wollen sie auch Klarheit darüber, warum jemand raucht (Antworten auf diese Frage finden Sie im zweiten Teil der Broschüre bei Frage 2). Oft haben Kinder Ängste, dass geliebte Personen durch das Rauchen sterben. Nehmen Sie diese Ängste ernst! Dabei sollen nicht die tödlichen Auswirkungen im Vordergrund stehen, sondern die unangenehmen Folgen, wie u. a. Geruch, Husten, Verfärbung der Fingernägel. Warum es so schwer fällt aufzuhören und warum mit dem Rauchen begonnen wurde, können Gesprächsthemen sein.

#7 12- bis 15-Jährige: Sprechen Sie über Motive und Nachteile des Rauchens

Sie sollten auf Belehrungen bei Jugendlichen verzichten. Auch „Verhörsituationen“ sind Jugendlichen unangenehm. Dabei fühlen sie sich in die Enge getrieben und reagieren mit Rückzug. Im Alter von 12 bis 15 Jahren haben wissenschaftliche Argumente eher wenig Bedeutung. Am besten gelingt ein Gespräch, wenn man sich an den Motiven der Jugendlichen orientiert. Was können Vor- und Nachteile des Rauchens für Jugendliche sein? (Antworten dazu finden Sie im zweiten Teil der Broschüre bei Frage 2). Sprechen Sie besonders über die möglichen Nachteile. Am meisten stören Jugendliche in diesem Alter der Gestank des Rauchs an Kleidern und Haaren, die hohen Kosten, der Rückgang der körperlichen Leistung, die Abhängigkeit und der damit verbundene Verlust der Freiheit. Gesundheitliche Folgen sind erst später ein Thema.

! Tipp Am besten gelingt ein Gespräch, wenn man sich an den Motiven der Jugendlichen orientiert.

! Tipp Nehmen Sie Ihr Kind ernst und nehmen Sie sich Zeit.

Über 15-Jährige: Sprechen Sie Risiken offen an

Bei über 15-jährigen Jugendlichen können Sie offener über die gesundheitlichen Risiken des Rauchens sprechen und über das Thema Passivrauch diskutieren. Besonders die Praktiken der Tabakindustrie sind für Jugendliche spannend, denn eines wollen sie auf keinen Fall – manipuliert werden.

Bestärken Sie Jugendliche, die erfolgreich nicht rauchen. Reden Sie auf Augenhöhe mit Ihrem Kind und hören Sie sich seine Meinung an. Formulieren Sie Botschaften in Ich-Form (z. B. „Ich möchte nicht, dass du rauchst.“ oder „Du und deine Gesundheit sind mir wichtig.“) und setzen Sie klare Regeln und Grenzen. In einem gemeinsamen Gespräch sollten diese diskutiert und beschlossen werden.



Bestärken Sie Jugendliche, die erfolgreich nicht rauchen.

TIPP

#8 Setzen Sie klare Regeln und Grenzen

Achten Sie darauf, dass die Konsequenzen bei Nichteinhalten der Regeln klar sind und auch eingehalten werden. Der größte Erfolg ist es, wenn sich Ihr Kind selbst Gedanken über sein Rauchverhalten macht, dies überdenkt und von selbst zu der Überzeugung gelangt, mit dem Rauchen aufzuhören bzw. nicht zu beginnen. Wenn Sie selber rauchen, dann besprechen Sie offen, wie es Ihnen mit dem Rauchen geht und was Ihre Schwierigkeiten oder Nachteile dabei sind.

Es kann sein, dass die Jugendlichen noch nicht bereit sind mit dem Rauchen aufzuhören. Versuchen Sie im Gespräch zu bleiben, denn zu einem späteren Zeitpunkt kann sich die Meinung ändern und die Jugendlichen sind wieder offener für Argumente.

#9 Motivieren und belohnen Sie Ihr Kind

Wenn Ihr Kind nicht raucht oder es geschafft hat erfolgreich damit aufzuhören, dann kann es sehr motivierend und bestärkend sein, wenn es eine Belohnung dafür gibt. Überlegen Sie sich etwas, das Sie gemeinsam unternehmen könnten und geben Sie damit Anreiz und Anerkennung.

#10 Scheuen Sie sich nicht, Unterstützung in Anspruch zu nehmen

Sollten Sie als Elternteil einmal nicht mehr weiterwissen, scheuen Sie sich nicht, Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Hilfe finden Sie bei den Anlaufstellen am Ende der Broschüre.



Fragen & Antworten

»» Damit Ihnen für das Gespräch mit Ihrem Kind die Argumente nicht ausgehen, haben wir die Antworten auf wichtige Fragen für Sie zusammengefasst.



1. Was ist in Zigaretten enthalten?

Die Zigarette besteht aus den getrockneten Blättern der Tabakpflanze und aus künstlich beigemengten Zusatzstoffen. Der wohl bekannteste Bestandteil von Tabak ist Nikotin. Darüber hinaus kennt man rund 4.800 weitere Inhaltsstoffe des Tabaks, die beim Rauchen inhaled werden, so etwa Metalle wie Cadmium, Blei, Arsen und Nickel, die auch in Batterien enthalten und krebserregend sind. Die meisten dieser Stoffe sind so klein, dass sie beim Einatmen bis in die Lunge vordringen können. Über 70 der bisher erforschten Substanzen des Tabakrauchs sind nachweislich oder sehr wahrscheinlich krebserregend. Die chemische Zusammensetzung des Passivrauchs unterscheidet sich nicht.

Zusatzstoffe werden von der Tabakindustrie beigemischt, um das Rauchen angenehmer zu machen. Gleichzeitig wird das Suchtpotential erhöht und der Einstieg für Jugendliche erleichtert.

So enthält die Zigarette Zucker, um die Schärfe des Rauchs weicher zu machen und Ammoniak, um die Aufnahme des Nikotins im Gehirn zu erhöhen.

Inhaltsstoffe

- Aceton (reizt die Atemwege)
- Kohlenmonoxid (Atemgift)
- Quecksilber (giftiges Schwermetall)
- Blei (giftiges Schwermetall)
- Nikotin (Pflanzenschutz- und Vernichtungsmittel)
- Blausäure (stark giftig)
- Ammoniak (wirkt erstickend)
- Arsen (stark giftig)
- Butan (erstickend, in Sprühdosen)
- Teere (besonders krebserregend)



Wussten Sie, dass...

... Zigaretten auch Blausäure und Polonium 210 enthalten? Blausäure, auch in Schädlingsbekämpfungsmitteln wie Rattengift und Pflanzenschutzmitteln enthalten, ist genauso Teil des Tabaks wie Formaldehyd, das chronische Entzündungen der Atemwege verursacht. Wer raucht, atmet auch Polonium 210 ein, ein radioaktives Element. Wer 25 Jahre lang zwei Schachteln täglich raucht, hat eine 40 Mal höhere Strahlenbelastung als jemand, der nicht raucht.

2. Warum rauchen Kinder und Jugendliche?

Wie viele Menschen in meinem Umfeld rauchen? Wird Rauchen gutgeheißen oder nicht? Wie leicht sind Zigaretten verfügbar? All das spielt eine Rolle, ob jemand zu rauchen beginnt oder nicht. Auch mangelndes Selbstbewusstsein, mediale Verführung und Werbung, Gruppendruck und Problembewältigung sind für Jugendliche häufige Motive, um mit dem Rauchen zu beginnen.

Bedeutsam sind darüber hinaus rauchende Vorbilder – sowohl mediale als auch reale. Umgekehrt gaben nichtrauchende Schüler*innen in Befragungen vor allem gesundheitliche, ästhetische und finanzielle Gründe für ihr Nichtrauchen an. Außerdem sehen sie keinen Vorteil und keinen Sinn im Rauchen.

Beim Rauchen gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede. Burschen haben durchschnittlich ein höheres Maß an körperlicher Abhängigkeit. So rauchen sie häufiger täglich und bereits früher am Tag. Bei Mädchen dagegen wird die Zigarette häufiger eingesetzt, um das Gewicht zu halten und Hungergefühle zu unterdrücken. Darüber hinaus versuchen Mädchen häufiger als Burschen, ihre Stimmung durch das Rauchen zu regulieren.



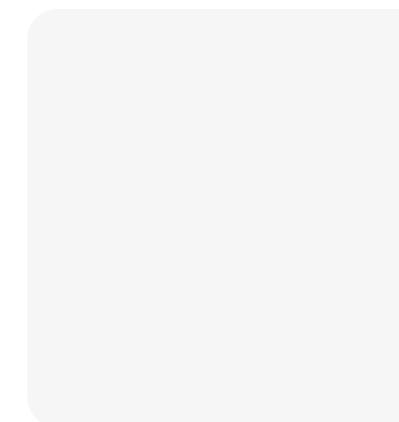
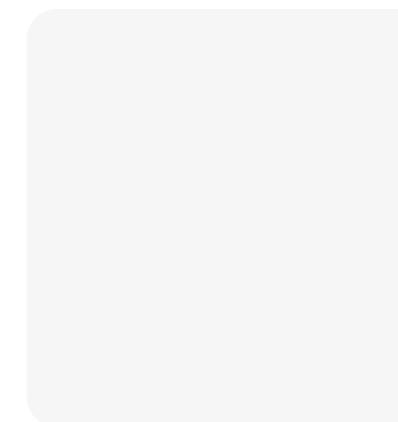
Wussten Sie, dass...

... das Alter, in welchem mit dem Rauchen begonnen wird, ein wichtiges Kriterium für die Ausprägung von Rauchgewohnheiten ist? Der Einstieg in ein tägliches Rauchverhalten beginnt überwiegend in der Jugend. Eine Gesundheitsbefragung der Statistik Austria hatte zum Ergebnis, dass bei mehr als der Hälfte der rauchenden Frauen und Männer bis zum Alter von 17 Jahren der Einstieg in ein tägliches Rauchen erfolgte. Über 90 Prozent begannen bis zu einem Alter von 24 Jahren. Wer mit 25 Jahren noch nicht mit dem Rauchen begonnen hat, hat statistisch gute Chancen, lebenslang Nichtraucher*in zu bleiben.

3. Was ist Passivrauch?

Unter Passivrauchen versteht man die Aufnahme von Tabakrauch aus der Raumluft. Dieser besteht zu 80 bis 85 Prozent aus dem so genannten Nebenstromrauch, der vom glimmenden Ende der Zigarette in die Luft abgegeben wird.

Wer als Kind zuhause Passivrauch ausgesetzt war, beginnt als Teenager*in mit größerer Wahrscheinlichkeit selbst zu rauchen. Dies ist einerseits auf die Vorbildwirkung der Eltern und auf die elterliche Toleranz dem Rauchen gegenüber zurückzuführen. Andererseits entwickelt bereits der kindliche Körper ein „Suchtgedächtnis“, sodass in vielen Fällen rascher eine Abhängigkeit entsteht.



Passivrauch enthält die gleichen giftigen und krebserzeugenden Substanzen wie der vom Rauchenden inhalierte Rauch. Daher ist es gesundheitsschädlich, wenn man regelmäßig Passivrauch in Räumen ausgesetzt ist. Besonders betroffen sind davon Menschen, die in einer verrauhten Umgebung arbeiten oder wohnen.

Vor der Einführung des Rauchverbots in der Gastronomie waren 40 Prozent der steirischen Bevölkerung in Gaststätten Tabakrauch ausgesetzt. Durch die rauchfreie Gastronomie wird dieser Teil der Bevölkerung vor den negativen Auswirkungen des Passivrauchs geschützt.

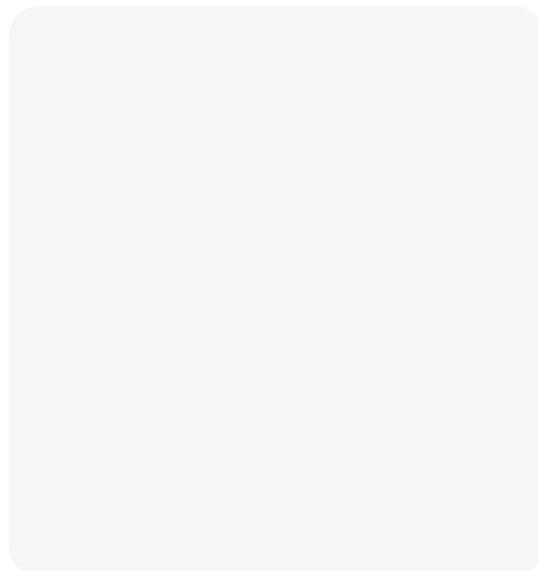
Passivrauchen verursacht zahlreiche Erkrankungen wie ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs, Schwangerschafts- und Geburtskomplikationen, Frühgeburten, Infekte und Kopfschmerzen. Kinder, deren Eltern zuhause rauchen, leiden häufiger unter Mittelohrentzündungen, Atemwegserkrankungen und erhöhtem Blutdruck. Da Tabakrauch auch in den Stoffwechsel eingreift, erhöht sich auch die Neigung zu Übergewicht im Erwachsenenalter.



Wussten Sie, dass...

... die erste Windel eines Babys verrät, ob die Mutter während der Schwangerschaft geraucht hat oder nicht? Auch Spuren von Passivrauch sind im so genannten Kindspech (erster Stuhl eines Neugeborenen) nachweisbar, ergab eine Studie aus den USA.

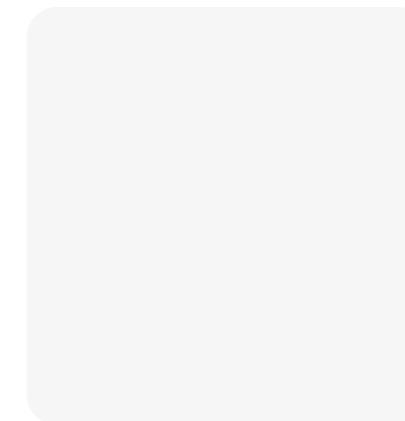
... zum Schutz vor Passivrauch von Kindern und Jugendlichen in Österreich das Rauchen im Auto verboten ist, sobald eine Person unter 18 Jahren mitfährt.



4. Was hat Rauchen mit Unfruchtbarkeit, Diabetes und Zahnproblemen zu tun?

Rauchen kann jedes Organ des Körpers schädigen, weil Tabakrauch über den Blutkreislauf in den gesamten Körper gelangt. Besonders stark betroffen sind die Atemwege und das Herz-Kreislaufsystem. So erkranken rauchende Menschen deutlich häufiger an Lungenkrebs und chronisch-obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) oder erleiden einen Schlaganfall bzw. Herzinfarkt. Besonders frühe Herzinfarkte (vor dem 55. Lebensjahr) betreffen überwiegend Rauchende.

Wie der deutsche Krebsatlas feststellt, ist Rauchen Hauptursache von 25 bis 30 Prozent aller Krebserkrankungen. Andere Erkrankungen treten ebenso mit deutlich erhöhter Wahrscheinlichkeit auf, wenn man raucht: beispielsweise Unfruchtbarkeit, Osteoporose, Diabetes Typ 2, Wundheilungsstörungen, Impotenz, Zahnverlust, Karies, Komplikationen in der Schwangerschaft, Grauer Star und Netzhautveränderungen bis hin zur Erblindung. Die Einnahme der Antibabypille erhöht für rauchende Frauen das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen um ein Vielfaches. Wer raucht, hat eine deutlich erhöhte Wahrscheinlichkeit für all diese Erkrankungen. Das wurde durch viele internationale Studien nachgewiesen.



Laut Statistik kostet Rauchen durchschnittlich 7,3 Lebensjahre bei Frauen und 9,4 Jahre bei Männern.

Tabakassoziierte Erkrankungen sind auch in Österreich die häufigste Todesursache. Tabakprodukte sind in jeder Form gesundheitsschädlich – egal ob geraucht, gekaut, gelutscht oder geschnupft.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Rauchen als „die größte vermeidbare Todesursache weltweit“. Laut WHO sterben weltweit jährlich rund sechs Millionen Menschen an den Folgen des Rauchens. In Österreich starben im Jahr 2016 laut Hochrechnung des IHS 12.840 Menschen direkt oder indirekt an den Folgen des Rauchens. Dies entspricht 16 Prozent der Verstorbenen des Jahres 2016 oder einem Todesfall alle 41 Minuten. Davon verstarben 12.610 Personen durch Aktiv- oder Ex-Rauchen und 230 Personen durch Passivrauchen.



Wussten Sie, dass...

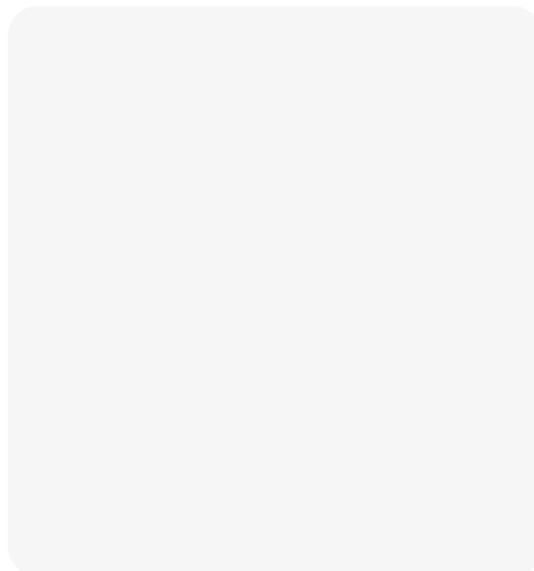
... es für den Körper sehr viel bringt, mit dem Rauchen aufzuhören? Bereits zwölf Stunden nach der letzten Zigarette sinkt der Kohlenmonoxid-Spiegel. Nach zwei Wochen bis drei Monaten verbessern sich Kreislaufsituation, Lungenfunktion und Kurzatmigkeit. Nach einem Jahr ist das Herzinfarktrisiko nur mehr halb so groß. Deutlich werden die Vorteile des Rauchstopps auch am Lungenkrebsrisiko: Im Alter von 70 Jahren ist jede*r sechste lebenslang Rauchende an Lungenkrebs erkrankt, aber nur jeder 250. lebenslang Nichtraucher.

5. Wie arbeitet die Tabakindustrie?

Die Werbung für Zigaretten und andere Tabakprodukte ist in der EU durch eine Richtlinie eingeschränkt, aber nicht verboten. Im Rundfunk sind alle Formen der Tabakwerbung verboten, in Printmedien gibt es Ausnahmen, und Werbung im Internet ist nur sehr vage geregelt.

Die Tabakindustrie nutzt gesetzliche Lücken und hat ihre Strategien dementsprechend verändert. Gegenwärtig wird an „verantwortungsvolle Raucher*innen“ mit „freiem Willen“ appelliert. Rauchen wird als bewusst in Kauf genommenes Risiko dargestellt, und offiziell richtet man sich nur an Erwachsene. Zielgruppe der Tabakindustrie sind aber ganz klar auch Jugendliche. Da dies gesellschaftlich immer weniger akzeptiert wird, richtet sich das Marketing jetzt verstärkt an junge Erwachsene im Alter von 18 bis 25 Jahren.

Dabei wird häufig unter der Grenze des Wahrnehmbaren agiert: So betreibt die Tabakindustrie Imagepflege mittels kulturellem und sozialem Engagement, sponsert wissenschaftliche Einrichtungen und macht Eventmarketing. Das Sponsoring von Rauchen im Film ist üblich, ebenso wie das Verteilen von Werbematerialien. So werden Clubbesucher*innen mit Zigarettenpapier und Gastronomiebetriebe mit Sonnenschirmen und Raucher*innenzelten versorgt. Gut belegt ist auch massives Lobbying in der Politik, um strengere Gesetze zu verhindern.



6. Warum zerstört Rauchen die Umwelt?

Rauchen trägt zur Ausbeutung von Menschen in Niedriglohnländern und zur Umweltverschmutzung bei. Heute wird Tabak vor allem in armen Regionen Brasiliens, Afrikas, Chinas, Indiens und den USA angebaut und führt dort zu sozialen Problemen: Tabakbauern sind von wenigen weltweiten Konzernen abhängig, welche den Preis diktieren. Sie arbeiten unter schlechten arbeitsrechtlichen Bedingungen zu Billiglöhnen. Kinderarbeit steht oft an der Tagesordnung. Pestizidvergiftungen und die „Grüne Tabakkrankheit“ (Nikotinvergiftung durch die Aufnahme von Nikotin aus den Tabakblättern über die Haut) sind häufige Folgen der Arbeit in Anbau und Ernte. Außerdem wurden vielerorts Flächen, auf denen traditionell Nutzpflanzen angebaut wurden, durch Tabakfelder ersetzt, was in manchen Gebieten zu Mangelernährung führt.

Anbau und Produktion von Tabak führen auch zu Umweltproblemen: Durch den Anbau sinkt der Grundwasserspiegel, Erosionen sind die Folge. Tabakpflanzen entziehen dem Boden deutlich schneller und mehr Nährstoffe als alle anderen Nahrungs- und Nutzpflanzen, sodass die Fruchtbarkeit des Bodens rapide abnimmt. Für die Trocknung der Tabakblätter werden Regenwälder abgeholzt.

Ziel aller Marketingaktivitäten ist, das Rauchen mit Positivem in Verbindung zu bringen, etwa mit Abenteuer, Liebe, Freundschaft, Coolness, Entspannung, Emanzipation und Idolen. Es geht stark um das Image. Darüber hinaus sollen die Konzerne als verantwortungsvoll und die Rauchenden als freiwillig Konsumierende dargestellt werden.

Eine konsumkritische Haltung von frühester Jugend an kann einer Manipulation durch Tabakkonzerne vorbeugen.



Wussten Sie, dass...

... Tabakkonzerne Freihandelsabkommen nutzen, um staatliche Regulierungen zu verhindern? Wenn einem Tabakkonzern ein Gesetz zum Gesundheitsschutz nicht passt, konstruiert er daraus einen Verstoß gegen Handelsabkommen. So verklagte Philip Morris Uruguay, weil das Land große bildliche Warnhinweise auf Zigarettenpackungen vorschreibt, und Australien wegen der Einführung standardisierter Verpackungen. Kleine Staaten können solche Klagen an den Rand des finanziellen Ruins treiben. Oft reicht bereits ein Drohbrief eines internationalen Tabakkonzerns, um Staaten von Gesetzen zu Nichtraucher*innenschutz und Tabakkontrolle abzubringen.

Wie die WHO errechnete, fallen in den Subtropen jedes Jahr etwa 1,2 Millionen Hektar Waldland dem Tabakanbau zum Opfer. Wer täglich 20 Zigaretten raucht, vernichtet alle drei Monate einen Tropenbaum. Allein durch die steirischen Raucher*innen lösen sich demnach jährlich etwa 1,2 Millionen subtropische Bäume in Rauch auf.



Wussten Sie, dass...

... im südostafrikanischen Malawi zehntausende Kinder durch die Arbeit auf Tabakplantagen an einer schweren Nikotinvergiftung (mit Übelkeit, Schwindel, ...) leiden? Laut einer Studie nehmen die oft gerade erst einmal fünf Jahre alten Kinder bei der Arbeit auf den Tabakfeldern über die Haut täglich bis zu 54 Milligramm des Nervengiftes Nikotin auf – so viel wie beim Rauchen von 50 Zigaretten. Im verarmten Malawi arbeiten an die 80.000 Kinder bis zu zwölf Stunden täglich auf Plantagen und das oftmals für einen Hungerlohn von weniger als einem Cent pro Stunde.

7. Macht Rauchen schlank?

Rauchen macht nicht schlank. Wer mit dem Rauchen beginnt, nimmt dadurch nicht ab. Aber wer aufhört, nimmt häufig an Gewicht zu. Das hat mehrere Gründe: Der Grundumsatz steigt durch das Rauchen leicht, da der Körper ständig entgiften muss. Nach dem Aufhören sinkt er wieder. Darüber hinaus wird das Nicht-Mehr-Rauchen häufig mit Essen kompensiert. Viele Situationen, in denen vorher geraucht wurde, verleiten nun zum Essen. Das Essen schmeckt auch besser, da sich Geschmacks- und Geruchssinn erholen.

Viele Rauchende zögern damit, das Rauchen aufzugeben, da die Angst vor einer Gewichtszunahme groß ist. Davon betroffen ist rund die Hälfte der Raucherinnen und etwa ein Drittel der Raucher. Meistens wird das Ausmaß der Gewichtszunahme überschätzt. Rund 80 Prozent der Ex-Rauchenden nehmen im Durchschnitt rund 4,5 Kilogramm zu. Darin inkludiert sind sowohl sehr stark zunehmende Ex-Rauchende (10 Kilogramm und mehr) als auch Rauchende, die gar nicht zunehmen oder sogar abnehmen. Das Gewicht legen Ex-Raucher*innen in der Regel innerhalb der ersten ein bis zwei Jahre nach dem Rauchstopp zu. Danach verändert sich das Gewicht nur noch unwesentlich.

Es gibt verschiedene Risikofaktoren für eine Gewichtszunahme. Dazu zählen die Anzahl der täglich konsumierten Zigaretten sowie die genetische Veranlagung.



Außerdem sind laut Statistik jüngere Rauchende, alleinlebende Personen und Menschen mit einem sozioökonomisch schwachen Hintergrund besonders gefährdet, zuzunehmen. Weitere Risikofaktoren sind wenig Bewegung und ungesunde Ernährung nach dem Rauchstopp.

Aber Rauchen hat auch einen anderen „gewichtigen“ Aspekt: Eine Studie bestätigt den Zusammenhang von Rauchen in der Schwangerschaft und späterem Übergewicht des Kindes. Rauchen in der Schwangerschaft führt zu einem niedrigeren Geburtsgewicht. Nach der Geburt nehmen diese Babys in der Säuglings- und Kindheitsphase aber rasch an Gewicht zu und werden häufiger übergewichtig als Kinder von Nichtraucherinnen. Begründbar ist dies durch die schlechte Nährstoffversorgung des Fötus, welche den Insulinstoffwechsel und die Körperfettverteilung nach der Geburt des Kindes beeinflusst. Eine andere Studie stellte fest, dass Rauchen in der Jugend bei Frauen das Gewicht im Erwachsenenalter durchschnittlich erhöht.



Wussten Sie, dass...

... sich über einen längeren Zeitraum betrachtet das Gewicht von Ex-Rauchenden und jenes von lebenslangen Nichtraucherinnen durchschnittlich nicht unterscheidet? Auch wer nie geraucht hat, nimmt im Laufe des Lebens in ähnlichem Ausmaß zu wie längerfristige Ex-Rauchende.

8. Wie viel kostet das Rauchen?

Ein großer Anteil des Geldes geht in Form der Tabaksteuer an den Staat. Für eine Packung Zigaretten, die 5,50 Euro kostet, liegt der Tabaksteueranteil bei 3,24 Euro.

Im Jahr 2016 nahm der Staat Österreich durch die Tabaksteuer 1,83 Milliarden Euro ein. Das hört sich viel an. Trotzdem ist das Rauchen für den Staat ein Verlustgeschäft. Es kostet ihn deutlich mehr als es bringt: Denn durch das Rauchen und Passivrauchen werden so viele Menschen krank, dass dies zu enormen volkswirtschaftlichen Kosten führt: Krankengeld, medizinische Kosten, Invaliditätspensionen und vieles mehr. So nahm Österreich im Jahr 2016 zwar 1,83 Milliarden Euro an Tabaksteuer ein, gab aber im selben Jahr 2,41 Milliarden Euro für die Folgen des Rauchens aus. Das ist ein Verlust von 580 Millionen Euro. Dabei konnten in dieser Studie manche Folgen gar nicht eingerechnet werden: Brände, Autounfälle, Rauchpausen während der Arbeitszeit und unbezahlte Pflege durch Angehörige. Die Tabaksteuer deckt in Österreich nur 66 Prozent der Kosten, die das Rauchen nachweislich verursacht.



Wussten Sie, dass...

... im Jahr 2015 in Österreich jeder Haushalt durchschnittlich rund 440 Euro für Tabakwaren ausgab? Das stellte die Konsumerhebung der Statistik Austria fest. Die Ausgaben für Tabak sind leicht im Sinken. Dennoch entfallen noch 1,3 Prozent aller Haushaltsausgaben auf Tabakwaren. Das ist mehr als für Bildung und Kinderbetreuung ausgegeben wird. Bedenkt man, dass die Nichtraucherenden in der Mehrheit sind – je nach Untersuchung beträgt der Anteil der nichtrauchenden Erwachsenen zwischen 60 und 80 Prozent – so sind diese Zahlen nach wie vor sehr hoch.



Wussten Sie, dass...

... das Rauchverbot in den Innenräumen der Gastronomie in Österreich 32.400 Aufenthalte in Krankenhäusern vermeiden kann? Das ergab eine Gesundheitsfolgenabschätzung. In Ländern mit rauchfreier Gastronomie wurde beobachtet, dass mittelfristig auch das Rauchen in den eigenen vier Wänden abnahm. Die Menschen rauchten mit der Zeit insgesamt weniger oder nur im Freien. In der Gastronomie gab es weder Umsatzeinbußen noch Arbeitsplatzverluste.



dafür, ob in einer Gesellschaft Rauchen oder Nichtrauchen die Norm ist. Rauchfreie Gastronomie erschwert den Rauchbeginn, erleichtert das Aufhören und schützt vor Passivrauch.

In Österreich gilt in den Innenräumen der Gastronomie ein Rauchverbot. Das Rauchverbot gilt auch für Wasserpfeifen und E-Zigaretten, unabhängig davon, ob diese Nikotin enthalten oder nicht.

9. Sind Rauchverbote sinnvoll?

Rauchverbote sind sehr wirksam, um den Anteil der Rauchenden zu senken. Das stellten viele Studien fest. So hat die WHO jene Staaten nach Gemeinsamkeiten untersucht, die es geschafft hatten, das Rauchen zu reduzieren. Rauchverbote am Arbeitsplatz – und damit auch in der Gastronomie – spielten in all den „erfolgreichen“ Ländern eine zentrale Rolle.

Rauchverbote in öffentlichen Gebäuden sind eine Reaktion des Gesetzgebers auf das hohe Gefährdungspotenzial von Tabak. Denn Tabak schädigt nicht nur Rauchende, sondern auch jene, die mitrauchen. Der Schutz vor Passivrauch wird vor allem durch Rauchverbote in Gebäuden sichergestellt.

Die Diskussion um Rauchverbote entzündet sich meistens an der rauchfreien Gastronomie. Sie ist ein Symbol

Zum besonderen Schutz von Kindern und Jugendlichen vor Tabak gilt das Rauchverbot auch auf Freiflächen von Schulen und Jugendeinrichtungen. Außerdem gibt es Bestimmungen im Jugendgesetz. In der Steiermark ist laut steiermärkischem Jugendgesetz (StJG) der Erwerb, Besitz und Konsum von Tabakwaren (auch Wasserpfeifen und Kautabak) und verwandten Erzeugnissen (z. B. E-Zigarette) bis zum vollendeten 18. Lebensjahr verboten. Auch jede Form der Abgabe (wie z. B. verschenken) an Personen unter 18 Jahren ist verboten. Diese Bestimmungen machen Sinn. Denn das Risiko, Schäden durch Tabak zu bekommen, ist bei Kindern und Jugendlichen besonders groß. Es zeigt sich auch, dass Jugendliche, die später zu rauchen beginnen, weniger oft abhängig werden. Erlauben auch Sie Ihrem minderjährigen Kind nicht, in Ihrer Gegenwart zu rauchen.

Die jeweils aktuellen Gesetze finden Sie unter www.ris.bka.gv.at

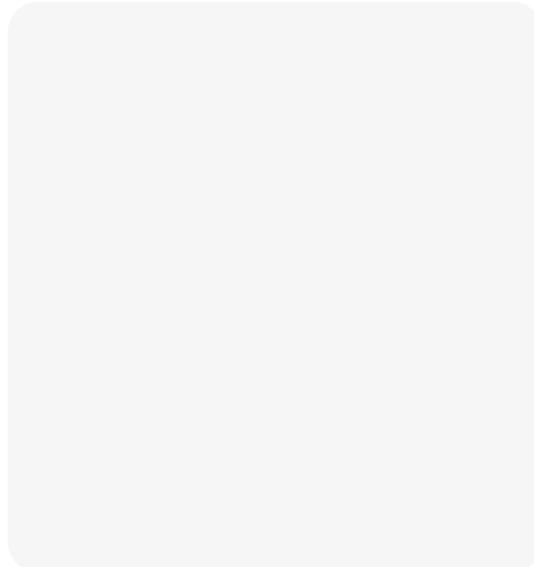
10. Wie gefährlich sind E-Zigaretten, Wasserpfeifen und rauchlose Tabakprodukte?

Die E-Zigarette ist ein Gerät, das mittels Akku aufgeladen wird und in dem eine Flüssigkeit, genannt „Liquid“, zum Verdampfen gebracht wird. Das entstehende Aerosol wird eingeatmet. Im Unterschied zur herkömmlichen Zigarette findet kein Verbrennungsprozess statt.

Häufig werden E-Zigaretten als „gesunde“ Alternative zu herkömmlichen Zigaretten vermarktet. Studien belegen, dass auch E-Zigaretten der Gesundheit schaden. In den Kartuschen wurden Giftstoffe, krebserzeugende Substanzen und mehrere gesundheitsschädliche Metalle nachgewiesen. Das Einatmen des Aerosols kann außerdem die Atemwege reizen.

E-Zigaretten gibt es mit oder ohne Nikotin. Sie werden in vielfältigen Geschmacksrichtungen vermarktet: von Schokolade bis Pina Colada, von Pfefferminz bis Himbeere, von Cola bis Vanille, von Erdbeere bis Whiskey. Die Geschmacksrichtungen sollen besonders Jugendliche und junge Erwachsene ansprechen. Es steht im Raum, dass sie auch Kinder zum Probieren verführen können. Enthalten E-Zigaretten Nikotin, so können sie genauso süchtig machen wie herkömmliche Zigaretten. Manchmal werden E-Zigaretten auch als „E-Shisha“ bezeichnet. Es handelt sich dabei um das gleiche Produkt unter anderem Namen.

Die Wasserpfeife oder Shisha besteht unter anderem aus einem Wassergefäß und einem Schlauch mit Mundstück.



Durch glühende Kohlen wird spezieller Wasserpfeifentabak zum langsamen Abbrennen gebracht. Der dabei entstehende Rauch wird durch das Wasser geleitet und über den Schlauch inhaliert. Dass das Wasser den Rauch filtert oder reinigt ist ein Irrglaube. Der Rauch wird dabei nur abgekühlt, kann tiefer inhaliert werden und verhindert das Kratzen im Hals. Das Rauchen einer Wasserpfeife (auch mit nikotin-freien Kräuter- und Fruchtzubereitungen) ist genauso ungesund wie das Rauchen einer Zigarette, weil auch hier der giftige Rauch eingeatmet wird. Auch elektrische und Shishas mit Shizao-Steinen produzieren Schadstoffe.

Wasserpfeifentabak besteht aus einer Mischung aus Tabak (enthält daher auch Nikotin), Melasse, Glycerin und Aromastoffen, hier vor allem Fruchtaromen. Diese sollen das Rauchen vor allem für Jugendliche und Einsteiger*innen attraktiver machen. Beim Rauchen von Wasserpfeifentabak wird ähnlich viel oder sogar mehr Nikotin aufgenommen wie beim Rauchen einer Zigarette. Dadurch entstehen dieselben Entzugssymptome und Schwierigkeiten den Konsum einzustellen. Bei Jugendlichen kann das schon bei wöchentlichem Konsum auftreten. Das Risiko einer Abhängigkeit steigt, je häufiger geraucht wird und je länger die einzelnen Sitzungen dauern.

Rauchlose Tabakprodukte (z. B. Snus) werden zwischen Lippe und Zahnfleisch geschoben und geben dort Nikotin an die Mundschleimhaut ab. Sie beste-

hen aus fein gemahlenem Tabak, vermischt mit Aromen, Salzen, Wasser und Feuchthaltmitteln. Konsumiert man diese Produkte, nimmt man ähnlich viel Nikotin auf als jemand, der Zigaretten raucht. Dadurch wird man genauso abhängig wie Raucher*innen.

Rauchlose Tabakprodukte können auch gesundheitliche Schäden, wie Bauchspeicheldrüsen-, Mundhöhlen- und Speiseröhrenkrebs hervorrufen. Möglicherweise schädigen sie auch das Herz-Kreislaufsystem.

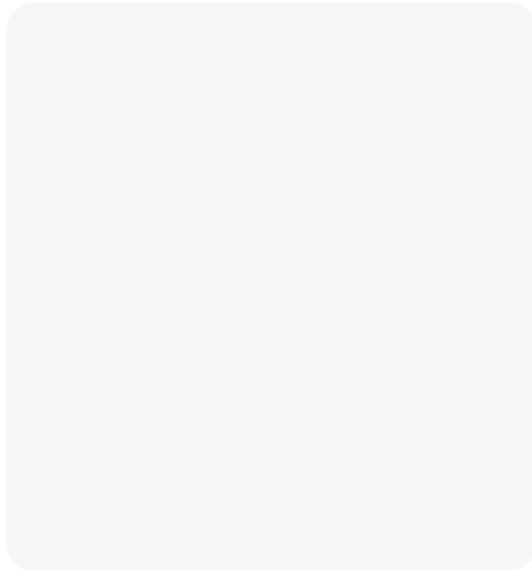
In Österreich ist der Verkauf von rauchlosen Tabakprodukten verboten. Laut Steiermärkischem Jugendgesetz ist bis zum vollendeten 18. Lebensjahr auch der Besitz und Konsum nicht erlaubt.

Tabakfreie Nikotinbeutel, sogenannte „Nicotine pouches“, funktionieren über Trägersubstanzen wie z. B. Pflanzenfasern. In der Anwendung und Wirkungsweise entsprechen sie rauchlosen Tabakprodukten..



Wussten Sie, dass...

... 15-jährige Schüler*innen in Österreich häufiger E-Zigaretten probieren als Tabakzigaretten? Rund 38 Prozent der Befragten gaben bei einer Studie im Jahr 2018 an, schon einmal eine E-Zigarette ausprobiert zu haben, bei der Tabakzigarette waren es rund 33 Prozent. Auch die Wasserpfeife ist bei jungen Menschen ein sehr beliebtes Produkt. Fast 55 Prozent der 17-jährigen Schüler*innen haben schon einmal eine Wasserpfeife geraucht. Bei den 15-Jährigen waren es 37 Prozent.



11. Ist Rauchen Sucht oder nur ein Laster?

Nicht alle Menschen, die rauchen, weisen Anzeichen einer Sucht auf. Aber ein Großteil der Rauchenden ist abhängig, wie Studien belegen. Das bedeutet, es hat körperliche und psychische Auswirkungen, wenn sie aufhören. Das Bedürfnis nach der nächsten Zigarette wird – zumindest vorübergehend – so stark, dass man es wieder befriedigen will.

Süchtig macht beim Rauchen der Bestandteil Nikotin, der nach der Inhalation in sieben bis zehn Sekunden das Gehirn erreicht und dort im „Belohnungszentrum“ wirkt. Dort setzt Nikotin den „Glücksbotenstoff“ Dopamin frei. Die Folge: Rauchen wird als angenehm empfunden. Sobald sich der Körper an das Nikotin gewöhnt hat, verlangt er immer öfter danach. So werden viele Rauchende süchtig nach Zigaretten. Können sie nicht rauchen, sind sie mitunter nervös und gereizt. Rauchen wird dann als Entspannung empfunden, obwohl die Anspannung in Wirklichkeit vom Entzug kommt.

Es gibt keine klare Menge an gerauchten Zigaretten, ab der man abhängig ist, da dies auch von vielen anderen Faktoren abhängt. Aber Nikotin zählt zu den am schnellsten abhängig machenden Substanzen. Aufgrund der raschen Aufnahme ins Gehirn und der speziellen Wirkung hat es ein ähnliches Suchtpotenzial wie Heroin und Kokain. Laut einer kanadischen Studie mit 1.300 Schüler*innen stellten sich durchschnittlich bereits zweieinhalb Monate nach dem ersten Paffen und gelegentlichen Probieren Zeichen einer Abhängigkeit ein. Fünf Monate nach der ersten Zigarette berichteten die Schüler*innen über suchttypisches „Craving“ (Verlangen) und körperliche Abhängigkeit, elf Monate danach von Entzugssymptomen.

i Wussten Sie, dass...

... in jungen Jahren Tabak eher gelegentlich geraucht wird, aber viele später zu täglichen Rauchenden werden? In der Steiermark haben die 16- bis 20-Jährigen den höchsten Anteil an Gelegenheits-Rauchenden. 15,9 Prozent dieser Altersgruppe rauchen täglich und 24,6 Prozent gelegentlich. In der Altersgruppe der 21- bis 30-Jährigen dreht sich dieses Verhältnis fast um: Hier gibt es 20,7 Prozent täglich Rauchende und 16,4 Prozent Gelegenheits-Rauchende. Es liegt der Schluss nahe, dass viele vom Probierkonsum in den täglichen Konsum fallen. In der Steiermark rauchen etwas mehr Männer als Frauen. Weltweit sind rund 80 Prozent der Rauchenden männlich.

i Wussten Sie, dass...

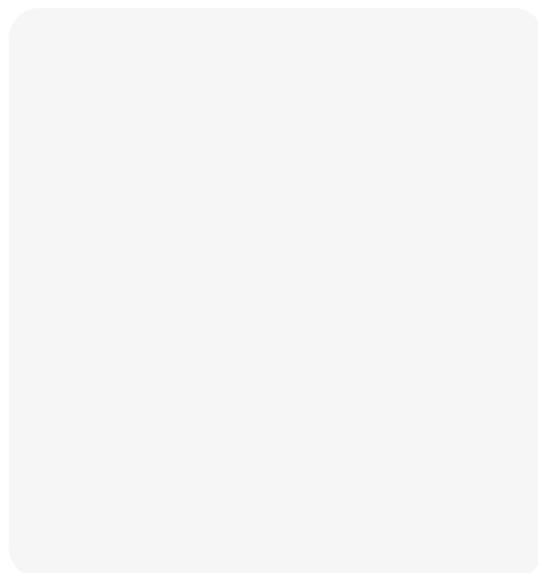
... Nikotinkonsum als eigenständige Abhängigkeitserkrankung anerkannt wird? Beim Rauchen gibt es körperliche, psychische und soziale Abhängigkeit. Körperliche Abhängigkeit zeigt sich durch Entzugserscheinungen und die Rauchgewohnheiten. Unter psychischer und sozialer Abhängigkeit versteht man Rituale, die man sich beim Rauchen angewöhnt hat: die Zigarettenpause oder die Zigarette nach dem Essen verstärken etwa den Belohnungseffekt. Sie lassen die Zigarette auch immer mehr zu einem Teil der eigenen Persönlichkeit werden.

12. Was passiert beim Entzug?

Wie stark die Entzugssymptome beim Aufhören sind, ist individuell verschieden: Manche Menschen haben gar keine, andere leiden sehr darunter. Obwohl jemand, der viel geraucht hat, wenig Entzugssymptome haben kann und umgekehrt, gilt: Die Dosis macht das Gift. Wer mehr raucht und schon längere Zeit raucht, hat sich und seinen Körper mehr an Tabak gewöhnt.

Bekommen Raucher*innen längere Zeit kein Nikotin, verlangen die Nikotinrezeptoren im Gehirn nach Sättigung. Dies kann vorübergehend zu Entzugssymptomen wie Reizbarkeit, innerer Unruhe, Angst, schlechter Stimmung, Konzentrationsproblemen, verstärktem Hunger und Appetit, Verstopfung und Verlangen nach Tabak führen.

Die körperlichen Entzugssymptome sind meistens zwei Tage nach der letzten Zigarette am stärksten, weil die Nikotindepots leer sind. Danach werden sie allmählich schwächer. Die meisten ehemaligen Rauchenden berichten, dass die körperlichen Entzugssymptome nach zwei bis drei Wochen deutlich nachgelassen haben oder ganz verschwunden sind. Länger dauert in vielen Fällen die Umstellung des Verhaltens auf ein rauchfreies Leben. Je mehr Alltagssituationen mit dem Rauchen verknüpft sind – etwa Kaffeetrinken, Weggehen am Abend, Rauchpausen am Arbeitsplatz, rauchende Partner*innen – desto größer ist die Umstellung. In qualitätsvollen Entwöhnseminaren wird sowohl die körperliche als auch die psychische Abhängigkeit berücksichtigt.



13. Wo finden Eltern und Jugendliche Unterstützung?

Tabakprävention

Informationen zum Thema, Elternabende, Projektberatungen für Schulen und Kindergärten und Seminare:

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention
T 0316 82 33 00
E info@vivid.at
I www.vivid.at

Unterstützung bei der Tabakentwöhnung

Rauchfrei Telefon – telefonische Beratung und Entwöhnung für Erwachsene und Jugendliche
T 0800 810 013 (Mo–Fr 10:00–18:00)
E info@rauchfrei.at
I www.rauchfrei.at

ÖGK-Rauchstopp-Information – Gruppenseminar für Erwachsene „Rauchfrei in 6 Wochen“
T 05 0766 151919 (Mo–Fr 08:00–14:00)
E rauchstopp@oegk.at
I www.gesundheitskasse.at/tabak



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention
 Zimmerplatzgasse 13/I, 8010 Graz
T 0316 82 33 00
E info@vivid.at
I www.vivid.at

Text und Redaktion

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Fotos

Adobe Stock

Design und Layout

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Druck

Medienfabrik Graz, 8020 Graz

Quellen

Die Elterntipps dieser Broschüre basieren teilweise auf dem Konzept „Eltern Stärke(n)“ der Koordinationsstelle Schulische Suchtvorbeugung, Kiel, Deutschland. Die Übernahme erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Einrichtung. Alle anderen Quellen finden Sie in der Onlineversion der Broschüre.

Diese Broschüre kann bestellt oder heruntergeladen werden:
www.vivid.at

Stand: Dezember 2019

www.rauchfrei.at

Rauchfrei Telefon

www.feel-ok.at

Gesundheitsförderung von Jugendlichen

www.endlich-aufatmen.at

Interaktives Entwöhnprogramm

www.justbesmokefree.de

Rauchstopp für Jugendliche und junge Erwachsene

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Zimmerplatzgasse 13/1, 8010 Graz

T 0316 82 33 00

E info@vivid.at

www.vivid.at

Trägerkuratorium:

volkshilfe. Caritas

Im Auftrag von:

