

Nikotin

Stoff und Wirkung

- Nikotin wirkt im Gehirn
- anregend (bei Müdigkeit)
- entspannend (bei Stress oder Nervosität)
- wirkt sehr schnell (ca. 7-10 Sekunden)
- hält nur sehr kurz an
- macht sehr schnell psychisch und körperlich abhängig
- Aufhören ist nicht leicht

Gefahren

- fast 5.000 weitere Stoffe
- viele davon gesundheitsschädigend bzw. krebserregend
- Zigarettenrauch kann jedes Organ schädigen
- Passivrauch kann anderen Personen in der Umgebung schaden

E-Zigaretten, Wasserpfeife & Co

- können Nikotin enthalten
- haben mehr Aromastoffe als normale Zigaretten
- sind NICHT „gesünder“ als Zigaretten
- bei einer „Sitzung“ mit einer Wasserpfeife wird der Rauch von bis zu 100 Zigaretten inhaliert

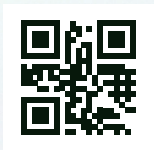
Tipps für den Rauchstopp

- Größte Motivation sind DEINE Gründe für den Rauchstopp
- Alternativen suchen für deine Rauchsituationen
- Ein Ausrutscher? Jetzt nur nicht aufgeben!
- Kostenlose Unterstützung beim



Noch Fragen?

Mehr Infos findest
du auf **vivid.at**



**GESUNDHEITS
FÖRDERUNGS
FONDS**
STEIERMARK


Österreichische
Gesundheitskasse

 **GESUNDHEITSFONDS**
STEIERMARK



Das Land
Steiermark

→ Gesundheit