



**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

Tabak

# Passivrauchen

## Erhöhtes Risiko für Babys

- geringeres Geburtsgewicht
- geringere Größe
- häufigere Fehlgeburten
- höhere Sterblichkeitsrate
- plötzlicher Kindstot
- mögliche physische und psychische  
Langzeitwirkungen





# Ausstieg

Viele rauchende Jugendliche sind keineswegs überzeugte Raucherinnen und Raucher.

37 % der 12- bis 17-Jährigen möchte in Zukunft nicht aufhören.

Alle anderen (63 %) sind zum Rauchstopp bereit.

Es gehört Mut und Entschlossenheit dazu, seinen eigenen Weg zu gehen.

## Stop Smoking

Die richtige Methode, mit dem Rauchen aufzuhören, muss jede und jeder für sich selbst bestimmen.

- Entzugerscheinungen als ein gutes Zeichen sehen: Der Körper erholt sich.



# Abhängigkeit

## Zeichen für eine Abhängigkeit

- Rauchen vor dem Frühstück
- Rauchen von mehr als 10 Zigaretten pro Tag
- mehrfache, vergebliche Aufhörversuche
- starker Wunsch zu rauchen

## Körperlich

Bei Verzicht auf Zigaretten treten Entzugerscheinungen auf, wie:

- Nervosität
- Aggressivität
- Gereiztheit
- schlechte Laune
- Unruhe
- Kopfschmerzen
- Appetitsteigerung

Nicht entmutigen lassen:

Ein bis drei Wochen nach dem Rauchstopp ist die körperliche Abhängigkeit überwunden und die Entzugerscheinungen.

## Psychisch

Gewohnheiten haben einen sehr großen Einfluss auf die Entstehung einer psychischen Abhängigkeit.

Wer immer mit Freundinnen oder Freunden zusammen raucht, beim Telefonieren oder um Wartezeiten zu überbrücken, gewöhnt sich an die Verknüpfung dieser Situation mit dem Rauchen.

Wer aufhören will, sollte deshalb gerade am Anfang diese Situationen meiden. Wenn das nicht möglich ist, sollte man sich Alternativen zum Rauchen überlegen, z. B. Kaugummi kauen, um der Versuchung zu widerstehen.



# Inhaltsstoffe

In einer Zigarette gibt es weit mehr schädliche Stoffe, als auf der Packung angegeben sind.  
Hier eine Auswahl der über 4.800 Giftstoffe, die im Zigarettenrauch enthalten sind:

Giftstoff:	Was ist das?	Wirkung:
Acetaldehyd	<ul style="list-style-type: none"><li>• entsteht durch die Verbrennung von Zucker</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suchtpotenzial von Nikotin kann verdoppelt werden</li></ul>
Acrylnitril	<ul style="list-style-type: none"><li>• Acrylfasern und Plastik</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Krebs erzeugend</li></ul>
Ammoniak	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reinigungsmittel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verstärkung der Suchtwirkung des Nikotins</li><li>• manipuliert den ph-Wert des Tabaks</li><li>• Aufnahme des Nikotins in den Blutkreislauf wird beschleunigt</li></ul>
Arsen, Blausäure	<ul style="list-style-type: none"><li>• in Rattengift enthalten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• zum Teil Krebs erzeugend</li></ul>
Benzol	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lösungsmittel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• verursacht Leukämie</li></ul>
Blei, Cadmium, Nickel, Zink	<ul style="list-style-type: none"><li>• Metalle, die für Batterien verwendet werden</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• zum Teil Krebs erzeugend</li></ul>
Formaldehyd	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desinfektionsmittel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Krebs erzeugend</li></ul>
Hydrazin	<ul style="list-style-type: none"><li>• Raketentreibstoff</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Krebs erzeugend</li></ul>
Kohlenmonoxid	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auspuffgase</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erhöhung von Blutdruck und Pulsfrequenz</li><li>• verhindert, dass genug Sauerstoff zu den inneren Organen transportiert wird</li><li>• Leistungsminderung und Konditionsabbau</li></ul>
Methylisocyanat	<ul style="list-style-type: none"><li>• chemisches Zwischenprodukt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• reizt Atemwege und Augen</li></ul>
Naphthalin	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mottengift</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Krebs erzeugend</li></ul>
Nikotin – Droge (Suchtmittel)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nervengift</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• hohes Suchtpotenzial</li><li>• beschleunigt Herzschlag</li><li>• verengt Blutgefäße</li><li>• senkt die Hauttemperatur</li></ul>
Nitrosamine	<ul style="list-style-type: none"><li>• hochgiftige Stickstoffoxidgemische</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• stark Krebs erzeugend</li></ul>
Phenole	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schädlingsbekämpfungsmittel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Krebs erzeugend</li></ul>
Radon, Polonium 210	<ul style="list-style-type: none"><li>• radioaktive Substanzen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Krebs erzeugend</li></ul>
Styrol	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stoff zur Herstellung von Kunststoffen und Kunstharzen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Krebs erzeugend</li><li>• führt zu Störungen des zentralen Nervensystems</li><li>• führt zu Kopfschmerzen, Erschöpfungszuständen und Depressionen</li></ul>
Teer	<ul style="list-style-type: none"><li>• Straßenbelag</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• enthält Krebs erregende Kohlenwasserstoffe</li><li>• verklebt die Flimmerhärchen in den Atemwegen und der Lunge</li><li>• zunächst Raucherhusten und mit hoher Wahrscheinlichkeit Krebs</li></ul>
Toluol	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lösungsmittel, Zusatz in Benzin</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• reizt Atemwege und Augen</li><li>• führt zu Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerz und Schlafstörungen</li></ul>





# Einstieg

Wer nach der ersten Zigarette nicht aufhört, wird schnell zur Gewohnheitsraucherin bzw. zum Gewohnheitsraucher.

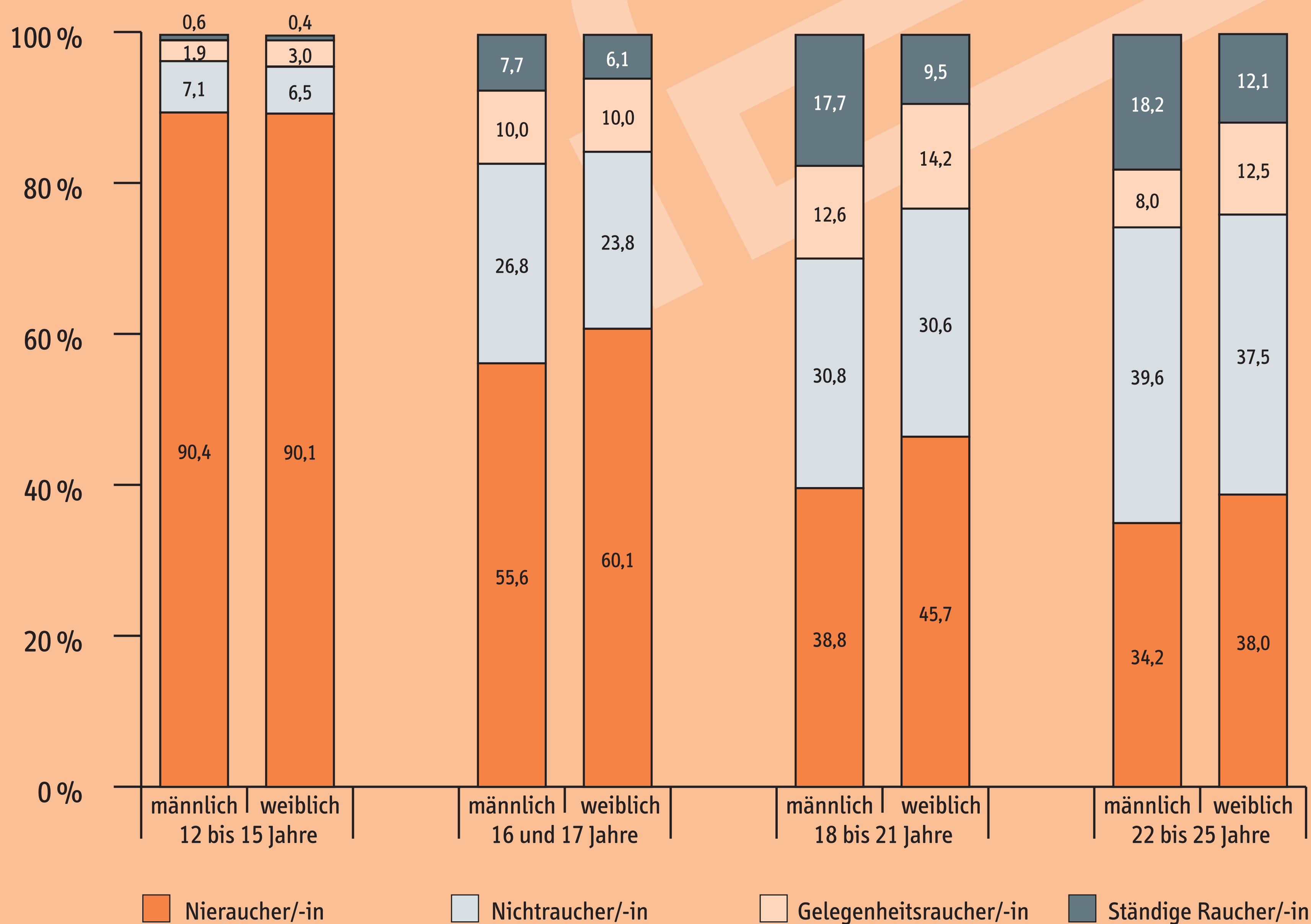
Je früher man mit dem Rauchen beginnt, desto schwieriger ist es, aufzuhören. Die meisten Erwachsenen, die mit dem Rauchstopp große Probleme haben, rauchen schon seit ihrer Jugend.

## Alter bei der ersten Zigarette

Jungen: 15,4  
Mädchen: 15,2  
(Basis: 12- bis 25-jährige)

## Rauchen oder Nichtrauchen?

Prozentuale Anteile des Nichtrauchens, Nichtrauchens, gelegentlichen und ständigen Rauchens bei 12- bis 25-jährigen nach Geschlecht und vier Altersgruppen in einer Befragung von 2015.



Quelle:  
BZgA (Hg.), Köln: „Die Drogenaffinität Jugendlicher  
in der Bundesrepublik Deutschland 2015“