

FACTS ZUM RAUCHEN

Wusstest du ...

... Eine Zigarette enthält bis zu 7000 verschiedene Chemikalien und viele davon sind giftig, einige sogar krebserregend.

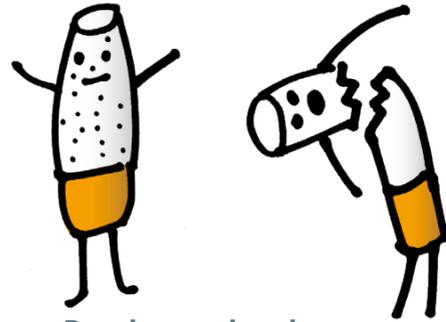


... In der Schweiz sterben jeden Tag mindestens 25 Menschen aufgrund ihres Tabakkonsums.



... Nur schon eine Zigarette kann abhängig machen. Dies gilt auch für E-Zigaretten mit Nikotin.

... Rauchen lässt deine Haut schneller alt aussehen. Ausserdem vergilben dadurch die Zähne.



... Rauchen und auch Passivrauchen schränken deine sportliche Leistung ein.

... Das Rauchen von Wasserpfeifen ist gleich schädlich wie das Rauchen von Zigaretten - es entstehen teilweise sogar mehr Giftstoffe und diese werden tiefer inhaled. Eine Session Shisha rauchen von 45-60 Min. entspricht dem Rauchen von ca. 100 Zigaretten.

... Rauchen vermindert die Fruchtbarkeit von Frauen und Männern und schadet dem ungeborenen Kind.



Für alle die schon einmal ans Aufhören gedacht haben:

DU RAUCHST UND MÖCHTEST DAMIT AUFHÖREN?

Hier ein paar Tipps:

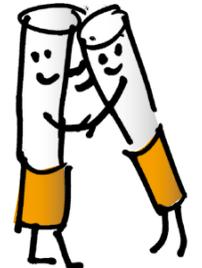
1 Setze ein Datum fest

Dass du dir schon Gedanken zum Aufhören machst, ist ein erster Schritt! Bereite dich darauf vor und setze einen Tag fest, an dem du mit dem Rauchstopp beginnst.



2 Beobachte deine Rauchgewohnheiten

Nutze die Phase vor dem eigentlichen Rauchstoptag, um deine Rauchgewohnheiten besser kennenzulernen. Wann rauchst du mehr, wann weniger? In welchen Situationen fällt es dir schwerer oder leichter, auf eine Zigarette zu verzichten?



3 Unterstützt euch gegenseitig

Vielleicht findest du eine Freundin oder einen Freund, die oder der mit dir gemeinsam aufhören möchte. Die gegenseitige Unterstützung macht es viel einfacher!

4 Reduziere die Anzahl Zigaretten pro Tag

Lasse gelegentlich ein paar der Zigaretten weg, auf die du verzichten kannst. So reduzierst du schon vor dem Rauchstopp den Zigarettenkonsum.



5 Lenk dich ab

Unternimm etwas, um dich vom Rauchverlangen abzulenken. Zum Beispiel hilft Sport, die Lust aufs Rauchen zu lindern.



Hier findest du weitere Infos und Tipps, wie du am besten mit dem Rauchen aufhören kannst: www.sg.feel-ok.ch, www.smokefree.ch, www.stopsmoking.ch