



**Übers**  
**Rauchen**  
**reden!**

Was Eltern wissen sollten

## Liebe Eltern!

Um erwachsen zu wirken, um dazuzugehören, aus mangelnder Selbstsicherheit: es gibt viele Gründe, warum Kinder und Jugendliche rauchen.

Sie sorgen sich um die Gesundheit Ihres Kindes, denn: Rauchen kann süchtig machen. Jeder achte Mensch in Österreich ist vom Rauchen abhängig. Die meisten von ihnen haben bereits sehr früh zu rauchen begonnen.

Mit Ihrem Kind über das Rauchen zu reden, kann schwierig sein. Es ist aber wichtig. Sie als Eltern haben großen Einfluss. Auch wenn Sie selbst rauchen, ist es wichtig zu sagen: „Du bist mir wichtig!“, „Deine Gesundheit ist mir wichtig!“ oder „Ich möchte, dass du nicht rauchst!“

Zur besseren Lesbarkeit gliedert sich diese Broschüre in zwei Teile. Im Ersten finden Sie hilfreiche Tipps, im zweiten Teil vertiefende Informationen zum Thema Rauchen.



## 10 Tipps zum Thema Rauchen

- 1. Nehmen Sie eine klare Haltung gegen das Rauchen ein! ..... 5
- 2. Nehmen Sie sich Zeit für ein Gespräch mit Ihrem Kind! ..... 5
- 3. Nehmen Sie Fragen und die Sorgen Ihres Kindes ernst! ..... 6
- 4. Sprechen Sie über Gründe und Nachteile des Rauchens! ..... 7
- 5. Setzen Sie klare Regeln und Grenzen! ..... 8
- 6. Nutzen Sie Ihre Vorbild-Wirkung! .... 9
- 7. Denken Sie über Ihren eigenen Umgang mit Tabak nach! ..... 10
- 8. Stärken Sie Ihr Kind selbstbewusst NEIN zu sagen! ..... 10
- 9. Ermutigen und belohnen Sie Ihr Kind! ..... 11
- 10. Scheuen Sie sich nicht, Hilfe zu suchen! ..... 11

## Fragen & Antworten

- 1. Was ist in Zigaretten enthalten? ..... 14
- 2. Warum rauchen Kinder und Jugendliche? ..... 15
- 3. Was ist Passivrauch? ..... 16
- 4. Was hat Rauchen mit Unfruchtbarkeit, Diabetes und Zahnproblemen zu tun? ..... 17
- 5. Wie arbeitet die Tabakindustrie? .... 18
- 6. Warum zerstört Rauchen die Umwelt? ..... 20
- 7. Macht Rauchen schlank? ..... 21
- 8. Wie viel kostet das Rauchen? ..... 22
- 9. Sind Rauchverbote sinnvoll? ..... 24
- 10. Wie gefährlich sind E-Zigaretten und Wasserpfeifen? ..... 25
- 11. Ist Rauchen Sucht oder nur ein Laster? ..... 27
- 12. Was passiert beim Entzug? ..... 29
- 13. Wo finden Eltern und Jugendliche Unterstützung? ..... 30

## 10 Tipps für Eltern zum Thema Rauchen

- 1** Nehmen Sie eine klare Haltung gegen das Rauchen ein!
- 2** Nehmen Sie sich Zeit für ein Gespräch mit Ihrem Kind!
- 3** Nehmen Sie die Fragen und Sorgen Ihres Kindes ernst!
- 4** Sprechen Sie über Gründe und Nachteile des Rauchens!
- 5** Setzen Sie klare Regeln und Grenzen!
- 6** Nutzen Sie Ihre Vorbild-Wirkung!
- 7** Denken Sie über Ihren eigenen Umgang mit Tabak nach!
- 8** Stärken Sie Ihr Kind darin, selbstbewusst NEIN zu sagen!
- 9** Bestärken Sie Ihr Kind und belohnen Sie es!
- 10** Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie nicht mehr weiter wissen!

## **1 Nehmen Sie eine klare Haltung gegen das Rauchen ein!**

Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie wollen, dass es nicht raucht. Auch wenn Sie selbst rauchen, ist es wichtig, dass Sie klar gegen das Rauchen sind. Ihr Kind soll erleben, dass Nichtrauchen normal und Rauchen die Ausnahme ist.

Diese ablehnende Haltung hat einen großen Einfluss darauf, ob Kinder zu rauchen beginnen. Wenn Ihr Kind älter wird, kann es passieren, dass Sie und Ihr Kind nicht der gleichen Meinung sind. Bleiben Sie auch dann bei Ihrer Haltung.

## **2 Nehmen Sie sich Zeit für ein Gespräch mit Ihrem Kind!**

Wenn Ihr Kind von Anfang an gelernt hat, in schwierigen Situationen zu Ihnen zu kommen, dann wird es das auch als Jugendliche beziehungsweise Jugendlicher tun.

Ein gutes Gespräch mit Ihrem Kind ist wichtig. Auch wenn starke Gefühle im Spiel sind, bleiben

Sie geduldig, liebevoll und respektvoll. Nehmen Sie die Meinung Ihres Kindes ernst.

### **TIPPS für das Gespräch:**

- Planen Sie Zeit und Ort für das Gespräch mit Ihrem Kind.
- Bleiben Sie ruhig, hören Sie gut zu und lassen Sie Ihr Kind ausreden.

**Sagen Sie Ihrem Kind: Du bist mir wichtig. Ich wünsche mir, dass es dir gut geht und dass du gesund bleibst. Deshalb möchte ich, dass du nicht rauchst.**

- Wenn das Gespräch heftig wird, machen Sie eine Pause. Reden Sie erst dann weiter, wenn Sie und Ihr Kind sich beruhigt haben. Es geht nicht darum, wer Recht hat oder gewinnt.
- Sprechen Sie über das Rauchen anhand von Situationen, in denen Sie nicht direkt betroffen sind: Zum Beispiel können Sie das Rauchen von älteren Schüler\*innen auf dem Schulweg oder das Rauchverbot in Gaststätten besprechen.

### 3 Nehmen Sie die Fragen und Sorgen Ihres Kindes ernst!

Kinder haben Angst, dass ein geliebter Mensch durch das Rauchen stirbt. Nehmen Sie diese Sorgen ernst.

Kleine Kinder fragen immer nach dem Warum (zum Beispiel: „Warum raucht Opa dann eigentlich?“).

Wenn sie keine Antworten auf ihre Fragen bekommen, erfinden sie oft eigene und dabei mitunter sehr phantasievolle Antworten.

Geben Sie Ihrem Kind daher Antworten, warum jemand mit dem Rauchen beginnt, warum jemand raucht und warum es so schwer ist, aufzuhören.

Reden Sie nicht nur darüber, dass Rauchen tödlich sein kann.

Sprechen Sie unbedingt von den anderen Folgen des Rauchens, wie zum Beispiel vom unangenehmen Geruch, Husten und der Verfärbung der Fingernägel.

**TIPP:** Auf Seite 15 erfahren Sie, warum Kinder rauchen.

**Sie haben Ihr Kind beim Rauchen gesehen: Sprechen Sie dieses Verhalten an. Es geht nicht darum zu strafen, sondern um Regeln zu besprechen.**



## **4 Sprechen Sie über Gründe und Nachteile des Rauchens!**

Jugendliche glauben, alles zu wissen. Ihre Informationen können aber falsch sein. Informieren Sie sich gemeinsam.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Gründe, warum Jugendliche rauchen und welche Vor- und auch Nachteile sie davon haben.

### **Folgende Nachteile sehen Jugendliche im Alter von 12 bis 15 Jahren im Rauchen:**

- der Gestank des Rauchs an Kleidern und Haaren
- die hohen Kosten für die Zigaretten
- eine schlechtere Fitness
- die Abhängigkeit
- einen ständigen Druck: Zigarettenpausen und Sorgen um einen ausreichenden Zigarettenvorrat bestimmen den Alltag

**Ein Gespräch gelingt am besten, wenn Sie über die Gründe von Jugendlichen sprechen, warum sie rauchen.**

### **Tipps für Jugendliche zwischen 12 und 15 Jahren:**

Belehren Sie nicht. Zukünftige gesundheitliche Folgen interessieren Jugendliche im Moment nicht. Belehrungen sind sehr unangenehm. Jugendliche fühlen sich dabei in die Enge getrieben und ziehen sich zurück.

### **Tipps für Jugendliche über 15 Jahren:**

Sprechen Sie offen über die Gefahren des Rauchens und des Passivrauchens. Passivrauchen ist das Einatmen von Tabakrauch durch Nichtraucher\*innen.

Ebenso sind die Täuschungen der Tabak-Firmen für Jugendliche besonders spannend. Denn eines wollen Jugendliche auf keinen Fall: beeinflusst und manipuliert werden.

### **Was Eltern tun können:**

#### Wenn Ihr Kind nicht raucht:

- Loben Sie es!

#### Wenn es raucht:

- Reden Sie respektvoll mit Ihrem Kind. Hören Sie sich seine Meinung an. Fragen

Sie es: „Warum rauchst du?“, oder „Was magst du am Rauchen?“, oder „Was stört dich am Rauchen?“

- Formulieren Sie Botschaften, indem Sie von Ihren Gefühlen ausgehen. Beispiel: „Es macht mir Sorgen, wenn du rauchst. Ich möchte das nicht“, oder: „Mir ist deine Gesundheit wichtig“.

### Loben Sie Jugendliche, die erfolgreich nicht rauchen.

Es ist ein großer Erfolg, wenn Ihr Kind über sein eigenes Rauchverhalten nachdenkt. Haben Sie Geduld. Vielleicht braucht Ihr Kind noch mehr Zeit, um mit dem Rauchen aufzuhören.

Viel wichtiger ist, dass sich Ihr Kind ernst genommen fühlt. So bleibt es offen für weitere Gespräche. Vielleicht ändert sich die Meinung des Kindes erst später.

## 5 Setzen Sie klare Regeln und Grenzen!

- Setzen Sie klare Regeln und Grenzen – wenn möglich, gemeinsam mit Ihrem Kind.
- Schauen Sie darauf, dass diese Regeln eingehalten werden.
- Wenn Regeln nicht eingehalten werden, sollen die Folgen für alle klar sein.
- Werden Regeln weiterhin nicht eingehalten, bleiben Sie Ihrem Standpunkt treu. Sprechen Sie es an.
- Es geht nicht um Schuld. Es geht um Respekt und um ein gutes Miteinander.

### Welche Regeln und Grenzen Eltern konkret setzen können:

- Erlauben Sie Ihrem Kind nicht, neben Ihnen zu rauchen.
- Erlauben Sie nicht, dass Ihr Kind zu Hause raucht.

Jugendliche, die zu Hause rauchen dürfen, rauchen mehr. Dürfen sie das nicht, rauchen sie weniger.

- Erlauben Sie nicht, dass Freund\*innen Ihres Kindes bei Ihnen zu Hause rauchen.
- Und vor allem: Halten Sie an den vereinbarten Regeln fest. Fordern Sie diese ein.



## **6 Nutzen Sie Ihre Vorbild-Wirkung!**

Eltern sind für ihre Kinder Vorbilder. Von Anfang an übernimmt das Kind die Gewohnheiten und Meinungen der Eltern. Dies passiert ganz nebenbei und wirkt stärker als Worte. Daher sind die Personen für das Kind besonders wichtig, die es im Alltag begleiten.

Kinder erleben durch die Eltern den Umgang mit Stress und Ärger, aber auch wie man sich entspannt und genießt. Das kann zum Beispiel beim Sport, Malen, Singen oder beim gemütlichen Beisammen-Sitzen sein.

Sprechen Sie auch über Gefühle, Sorgen und Ängste. Vorbilder dürfen Fehler machen. Reden Sie darüber. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie Sie damit umgehen. So lernt Ihr Kind von Ihnen, wie Sie mit Schwierigkeiten umgehen. Zeigen Sie Ihrem

Kind, wie man sich erholt, ohne zu rauchen. Ihr Vorbild wirkt. Erzählen Sie Ihrem Kind, wie Sie über das Rauchen denken – machen Sie Ihrem Kind klar, dass Sie gegen das Rauchen sind.

Wenn Sie selbst rauchen, überlegen Sie sich Hausregeln.

### **Solche Regeln können sein:**

- Nicht rauchen, wenn ein Kind dabei ist.
- Die Zigarettenspackung und das Feuerzeug nicht offen zu Hause herumliegen lassen.
- Nicht im Auto rauchen.
- Im Haus beziehungsweise in der Wohnung nicht rauchen.
- Bitten Sie auch Besucher\*innen, sich an die Hausregeln zu halten.

**Zeigen Sie Ihrem Kind wie man sich erholt, ohne zu rauchen. Ihr Vorbild wirkt.**

## 7 Denken Sie über Ihren eigenen Umgang mit Tabak nach!

Eltern sind wichtige Vorbilder für ihre Kinder. Kinder lernen von den Eltern den Umgang mit Alkohol, Tabak, Medikamenten, Essen, Computerspielen, Glücksspielen und so weiter. Für Jugendliche haben ihre Freund\*innen ebenso einen großen Einfluss.

- Denken Sie über Ihren eigenen Umgang mit Tabak nach.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, warum Sie rauchen.
- Sprechen Sie auch über Probleme, die Sie durch das Rauchen haben.

## 8 Stärken Sie Ihr Kind darin, selbstbewusst NEIN zu sagen!

Wenn Kinder älter werden, werden Freunde wichtiger als die eigenen Eltern. Das ist normal. Es gehört zu einer gesunden Entwicklung, zu einer Gruppe gehören

zu wollen. In der Gruppe kann Druck gemacht werden, mit dem Rauchen zu beginnen.

Stärken Sie Ihr Kind darin, selbstbewusst NEIN zu sagen!

### UND:

Es ist auch in Ordnung, wenn Ihr Kind NEIN zu Ihnen sagt. Es soll Ihnen aber erklären, warum es NEIN sagt.

### Wichtig ist:

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind. Sagen Sie offen und respektvoll Ihre Meinung.
- Nehmen Sie die Gefühle und Meinungen Ihres Kindes ernst. Unterschiedliche Sichtweisen sind in Ordnung.

Zeigen Sie Interesse an den Freund\*innen Ihres Kindes.  
Nehmen Sie Gefühle und Meinungen Ihres Kindes ernst.

- Zeigen Sie Interesse an den Freund\*innen Ihres Kindes.
- Hat Ihr Kind auch Freund\*innen, die nicht rauchen? Gemeinsam mit ihnen wird Ihr Kind leichter NEIN sagen können.
- Akzeptieren Sie die Freund\*innen Ihres Kindes. Stellen Sie aber klar, dass Sie es nicht gut finden, dass diese rauchen.



**Lehnen Sie nicht die Person ab.  
Lehnen Sie das Rauch-Verhalten ab.**

## **9 Bestärken Sie Ihr Kind und belohnen Sie es!**

Auch wenn Ihr Kind bereits raucht, können Sie etwas tun. Will es damit aufhören, überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, was eine gute Belohnung ist. Eine Belohnung kann bestärken. Überlegen Sie, was Ihnen und Ihrem Kind Spaß macht.

Unternehmen Sie zum Beispiel einen gemeinsamen Ausflug oder gehen Sie gemeinsam ins Kino. Belohnen Sie Ihr Kind immer wieder für das Durchhalten.

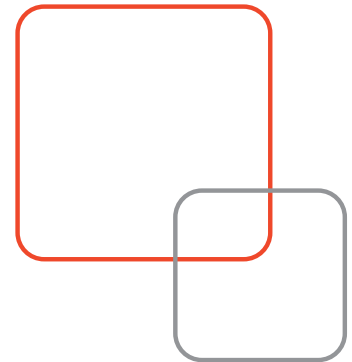
## **10 Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie nicht mehr weiter wissen!**

Es kann vorkommen, dass Sie nicht mehr weiter wissen. Klar ist: Sie wollen etwas ändern. Dann ist es wichtig, sich Hilfe zu suchen. Dafür braucht es Mut und Kraft. Beratungsstellen mit Adressen und Telefonnummern stehen auf den letzten Seiten dieser Broschüre.

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

# Fragen & Antworten

- 1 Was ist in Zigaretten enthalten?
- 2 Warum rauchen Kinder und Jugendliche?
- 3 Was ist Passivrauch?
- 4 Was hat Rauchen mit Unfruchtbarkeit, Diabetes und Zahnproblemen zu tun?
- 5 Wie arbeitet die Tabakindustrie?
- 6 Warum zerstört Rauchen die Umwelt?
- 7 Macht Rauchen schlank?
- 8 Wie viel kostet das Rauchen?
- 9 Sind Rauchverbote sinnvoll?
- 10 Wie gefährlich sind E-Zigaretten und Wasserpfeifen?
- 11 Ist Rauchen Sucht oder nur ein Laster?
- 12 Was passiert beim Entzug?
- 13 Wo finden Eltern und Jugendliche Unterstützung?



## 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 derzeit rund 4.800 weitere Inhaltstoffe des Tabaks, die beim Rauchen eingeatmet werden. So etwa Metalle wie Cadmium, Blei, Arsen und Nickel, die auch in Batterien enthalten sind.

Die meisten dieser Substanzen können Krebs erzeugen und viele andere Krankheiten verursachen. Das ist auch beim Passivrauchen der Fall, wo Nichtraucher\*innen den ausgeatmeten Tabakrauch von rauchenden Mitmenschen einatmen. Daher ist auch Passivrauch gefährlich.

Zusatzstoffe werden von der Tabakindustrie beigemischt, um das Rauchen angenehmer zu machen. Somit kann man schneller süchtig werden und auch der Einstieg ins Rauchen wird für Jugendliche damit erleichtert. So enthält die Zigarette auch Menthol, um den Hustenreiz zu mindern, Zucker, um die Schärfe des Rauchs weicher zu machen und Ammoniak, um die Aufnahme des Nikotins im Gehirn zu erhöhen.

- **Acetaldehyd** (reizt die Atemwege)
- **Aceton** (reizt die Atemwege)
- **Naphthylamin** (krebserregend)
- **Naphtalin** (Mottenmittel, evtl. krebserregend)
- **Cadmium** (in Batterien, krebserregend)
- **Kohlenmonoxid** (Atemgift)
- **Benzopyren** (krebserregend – Hauptverursacher)
- **Vinylchlorid** (Grundstoff für PVC, krebserregend)
- **Quecksilber** (giftiges Schwermetall)
- **Blei** (giftiges Schwermetall)
- **Nikotin** (Pflanzenschutz- und Vernichtungsmittel)
- **Akrolein** (irritiert die Atemwege)
- **Blausäure** (stark giftig)
- **Toluidin** (giftig, Grundstoff für Herbizide)
- **Ammoniak** (wirkt erstickend)
- **Urethan** (krebserregend)
- **Toluol** (Lösungsmittel)
- **Arsen** (stark giftig)
- **Dibenzacridin** (krebserregend)
- **Phenol** (stark giftig)
- **Butan** (erstickend, in Sprühdosen)
- **Polonium 210** (radioaktiv)
- **Styrol** (Grundstoff für Kunststoffe)
- **DDT** (Insektizid, hormonähnliche Wirkung)
- **Teere** (besonders krebserregend)

Nach „welt der wunder KOMPAKT“ 2/11, Inhaltsstoffe siehe auch Deutsches Krebsforschungszentrum, [www.tabakkontrolle.de](http://www.tabakkontrolle.de)



## ■ 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?

Mangelndes Selbstbewusstsein, Verführung durch Freunde und Werbung, Gruppendruck und Problembewältigung sind für Jugendliche die häufigsten Motive, um mit dem Rauchen zu beginnen. Auch rauchende Vorbilder – sowohl aus den Medien als auch aus dem direkten Umfeld – spielen eine Rolle. Umgekehrt gaben nichtrauchende SchülerInnen in Befragungen vor allem gesundheitliche, schönheitsbezogene und finanzielle Gründe für Ihr Nichtrauchen an. Außerdem sehen sie keinen Vorteil oder Sinn im Rauchen.

Beim Rauchen gibt es Unterschiede zwischen Mädchen und Burschen. Burschen haben durchschnittlich ein höheres Maß an körperlicher Abhängigkeit. So rauchen sie häufiger täglich, nicht nur gelegentlich und rauchen bereits früher am Tag. Bei Mädchen scheinen dagegen eher psychische Gründe von Bedeutung bei der Tabakabhängigkeit zu sein. Die Zigarette wird häufiger eingesetzt, um das Gewicht zu halten und Hungergefühle zu unterdrücken.



## ■ Wussten Sie, dass...

... viele Jugendliche Tabakprodukte probieren, aber viele auch wieder aufhören? In Österreich rauchen rund 16% der österreichischen Schüler\*innen. Das Rauchverhalten ist dabei stark altersabhängig. Rauchen bei den 11-Jährigen nur 1%, so geben 17-Jährige bereits zu 31% an, zu rauchen. Mädchen rauchen mittlerweile annähernd gleich viel wie Burschen. Etwa 90% der erwachsenen Raucher\*innen haben als Jugendliche mit dem Rauchen begonnen.

Darüber hinaus versuchen Mädchen häufiger als Burschen ihre Stimmung durch das Rauchen zu regulieren.

## 3 Was ist Passivrauch?

Unter Passivrauchen versteht man die Aufnahme von Tabakrauch aus der Raumluft. Dieser besteht zum größten Teil aus dem so genannten Nebenstromrauch, der vom glimmenden Ende der Zigarette in die Luft abgegeben wird, aber auch vom ausgeatmeten Rauch einer rauchenden Person.

Passivrauch enthält die gleichen giftigen und krebs-erzeugenden Substanzen wie der vom Rauchenden inhalierte Rauch. Daher ist es schädlich, wenn man regelmäßig Passivrauch in Räumen ausgesetzt ist. Besonders betroffen davon sind Mitarbeitende der Gastronomie. Auch in Räumen, in denen ohne Anwesenheit anderer geraucht wird, konnten Tabakfeinstaubpartikel an Wänden, Teppichen und Möbel nachgewiesen werden. Somit bieten nur solche Räumlichkeiten Schutz vor Passivrauch, in denen tatsächlich nicht geraucht wird.

Passivrauchen begünstigt zahlreiche Risiken wie 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.

Passivrauch tötet jährlich rund 600.000 Menschen weltweit, davon etwa ein Drittel Kinder. Kinder sind aufgrund ihrer noch nicht abgeschlossenen körperlichen Entwicklung noch mehr gefährdet als Erwachsene.

### ■ Wussten Sie, dass...

... Babys erste Windel verrät, ob die Mutter während der Schwangerschaft geraucht hat oder nicht? Spuren von Passivrauch sind im so genannten Kindspech (erster Stuhl eines Neugeborenen) nachweisbar, ergab eine Studie aus den USA. Sie untersuchte das Kindspech auf den Gehalt von Cotinin, einem Abbauprodukt von Nikotin. Je mehr die Mutter geraucht hatte oder Passivrauch ausgesetzt war, desto höher war der Cotinin-Wert der Neugeborenen.

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

Rauchen kann grundsätzlich 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.

Rauchen hat aber auch körperliche Folgen, an die man nicht denken würde: beispielsweise Unfruchtbarkeit, Osteoporose, Diabetes Typ 2, Wundheilungsstörungen, Impotenz, Zahnverlust, Parodontitis, Karies, Schwangerschaftskomplikationen und Grauen Star. All diese Erkrankungen treten mit deutlich erhöhter Wahrscheinlichkeit auf, wenn man raucht.

Wie der deutsche Krebsatlas feststellt, ist Rauchen auch Hauptursache von 25 bis 30 Prozent aller Krebserkrankungen. Die zusätzliche Einnahme der Antibabypille erhöht für rauchende Frauen das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen um ein Vielfaches.



#### ■ Wussten Sie, dass...

... es für den Körper 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 lebenslange RaucherIn an Lungenkrebs erkrankt, aber nur jede/r 250. lebenslange NichtraucherIn.



Alle Krankheiten, die durch das Rauchen ausgelöst werden können, können Nichtraucher\*innen auch bekommen. Rauchen erhöht jedoch die Wahrscheinlichkeit deutlich dafür. Auch ist es egal, ob geraucht, gekaut, gelutscht oder geschupft wird - Tabakprodukte sind in jeder Form gesundheitsschädlich.

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 rechnet man mit ungefähr 14.000 Todesfällen pro Jahr, die mit dem Konsum von Tabak in Verbindung gebracht werden. Im Durchschnitt reduziert sich die Lebenserwartung für Rauchende um 10 Jahre.

## 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 Zeitschriften gibt es Ausnahmen, und Werbung im Internet ist nur sehr vage geregelt.

Die Tabakindustrie nutzt diese gesetzlichen Lücken und hat ihre Strategien dementsprechend verändert.



Zurzeit werden „verantwortungsvolle RaucherInnen“ mit „freiem Willen“ angesprochen. Rauchen wird als bewusst in Kauf genommenes Risiko dargestellt. Offiziell richtet man sich nur an Erwachsene.

Zielgruppe der Tabakindustrie sind aber ganz klar auch Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 18 bis 25 Jahren. Dabei wird häufig „Below-the-line“-Marketing betrieben, also so, dass man es gar nicht merkt. Das Sponsoring von Rauchen im Film nimmt wieder zu, ebenso wie das Verteilen von Werbematerialien. Discobesuchende werden mit Zigarettenpapier und Gastronomiebetriebe mit Marken-Sonnenschirmen und Marken-Gewürzstreuer

versorgt. Abenteuerliche Reisen oder Kleidung für junge Erwachsene werden von der Tabakindustrie mit Markennamen von Zigaretten gefördert. Aus Deutschland ist bekannt, dass die Tabakindustrie Umzugs-LKW für junge Menschen sponsert. Gut belegt ist darüber hinaus, dass durch intensive Kontakte zur Politik (Lobbying), strengere Gesetze verhindert werden sollen.

Ziel aller Marketingaktivitäten ist, das Rauchen mit Positivem in Verbindung zu bringen - etwa mit Abenteuer, Liebe, Freundschaft, Coolness, Entspannung, Emanzipation und Idolen.

### ■ Wussten Sie, dass...

... die Tabakindustrie Schauspieler\*innen dafür bezahlt, dass sie in Filmen rauchen? In einem Brief versprach Sylvester Stallone der Tabakindustrie, für 500.000 Dollar in fünf Filmen (unter anderem in „Rambo“) zu rauchen. Für den Bond-Film „Lizenz zu töten“ gab Philip Morris 350.000 Dollar aus, um die eigenen Marken beim rauchenden Helden zu platzieren. Eine rauchende Heldin bzw. ein rauchender Held im Film hat sehr viel mehr Erfolg als ein Foto in einer Zeitschrift.

## 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, Chinas, Indiens und den USA angebaut und führt dort zu sozialen Problemen: Tabakbauern arbeiten unter schlechten Bedingungen zu Billiglöhnen, Kinderarbeit steht häufig an der Tagesordnung. Vergiftungen durch Pflanzenschutzmittel und die „Grüne Tabakkrankheit“ sind häufige Folgen dieser Arbeit.

Tabakanbau und -produktion führen auch zu Umweltproblemen: durch den Anbau sinkt der Grundwasserspiegel, was die Fruchtbarkeit des Bodens zerstört. Tabakpflanzen entziehen dem Boden deutlich schneller und mehr Nährstoffe als alle anderen Nahrungs- und Nutzpflanzen. Für die Trocknung der Tabakblätter werden außerdem Regenwälder abgeholzt.

Wie die Weltgesundheitsorganisation (WHO) errechnete, fallen in den Subtropen jedes Jahr etwa 1,2 Millionen Hektar Waldland dem Tabakanbau zum Opfer.

### ■ Wussten Sie, dass...

... im südostafrikanischen Malawi zehntausende Kinder durch die Arbeit auf Tabakplantagen an einer schweren Nikotinvergiftung leiden? Laut einer Studie nehmen die oft gerade erst einmal fünf Jahre alten Kinder bei der Arbeit auf den Tabakfeldern 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.

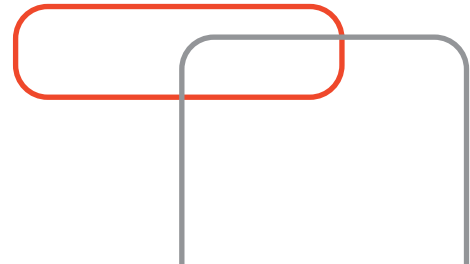


## 7 Macht Rauchen schlank?

Rauchen macht nicht schlank. Wer mit dem Rauchen beginnt, nimmt dadurch nicht ab. Aber wer aufhört, nimmt oftmals an Gewicht zu. Das hat aber mehrere Gründe: der Stoffwechsel steigt durch das Rauchen leicht, da der Körper ständig entgiften muss. Nach dem Aufhören sinkt er wieder auf Normalniveau. Darüber hinaus wird statt der Zigarette oftmals zu (ungesundem) Essen als Ersatz gegriffen. Das Essen schmeckt auch besser, da sich Geschmacks- und Geruchssinn erholen. Neben dem veränderten Essverhalten ist zu bedenken, dass mangelnde Bewegung sowie Vererbung zusätzlich eine Rolle bei Gewichtszunahme spielen können.

Meistens wird das Ausmaß der Gewichtszunahme überschätzt. Rund 80 Prozent der Ex-Raucher\*innen nehmen im Durchschnitt rund 4,5 Kilogramm zu. Das Gewicht legen Ex-Raucher\*innen in der Regel innerhalb der ersten ein bis zwei Jahre - wenn überhaupt - nach dem Rauchstopp zu. Danach verändert sich das Gewicht nur noch unwesentlich.

Aber Rauchen hat auch einen anderen „gewichtigen“ Aspekt: eine Studie bestätigt den Zusammenhang von Rauchen in der Schwangerschaft und späterem Über-



gewicht 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 Ungeborenen, 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-Raucher\*innen und jenes von lebenslangen Nichtraucher\*innen durchschnittlich nicht unterscheidet? Auch wer nie geraucht hat, nimmt im Laufe des Lebens in ähnlichem Ausmaß zu wie längerfristige Ex-Raucher\*innen.



## 8 Wie viel kostet das Rauchen?

Im Durchschnitt rauchen die täglich rauchenden Österreicher\*innen 15 Zigaretten pro Tag. Wer täglich eine Schachtel Zigaretten raucht, dem kostet das Rauchen bei einem Packungspreis von 4,90 Euro jährlich mehr als 1.700 Euro.



Ein großer Anteil des Geldes geht in Form der Tabaksteuer an den Staat. Für eine Packung Zigaretten, die 4,90 Euro kostet, liegt der Tabaksteueranteil bei 2,68 Euro. Im Jahr 2011 nahm der Staat Österreich insgesamt 1,57 Milliarden Euro an Tabaksteuer ein, das sind 186 Euro jährlich pro Kopf. Den Einnahmen des Staates stehen jedoch hohe Kosten gegenüber. Denn Rauchen und Passivrauchen verursachen durch ihr Krankheitspotenzial volkswirtschaftlich enorme Kosten: Krankengeld, medizinische Kosten, Invaliditätspensi-

onen und vieles mehr. Laut Berechnung einer österreichischen Studie brachte der Tabakkonsum dem Staat Österreich im Jahr 2003 Einnahmen in der Höhe von 1,13 Milliarden Euro. Im Gegenzug entstanden im selben Jahr durch das Rauchen jedoch Kosten in Höhe von 1,64 Milliarden Euro. Dies entspricht einer Differenz von etwa 511 Millionen Euro, wovon rund 118 Millionen Euro auf Passivrauchen zurückgeführt werden können. Somit überwiegen eindeutig die Kosten, die dem Staat durch den Tabakkonsum entstehen.

#### ■ Wussten Sie, dass

... im Jahr 2010 durchschnittlich jeder österreichische Haushalt 660 Euro für Tabakwaren ausgab? Gleich viel wie für Bildung und Erziehung. Eine andere Untersuchung stellte fest, dass 2008 in Österreich 1,8 Prozent aller Haushaltsausgaben auf Tabak entfielen. Für Essen wurden 18 Prozent, für Wohnen und Verkehr je 17 Prozent ausgegeben. Bedenkt man, dass die Nichtraucher\*innen in der Mehrheit sind – je nach Untersuchung beträgt der Anteil der nichtrauchenden Erwachsenen zwischen 60 und 80 Prozent – so sind diese Zahlen enorm hoch.

## 9 Sind Rauchverbote sinnvoll?

Rauchverbote sind sinnvoll, aber sie sind nicht die alleinige Lösung. Ihre Wirkung wird durch andere Maßnahmen verstärkt: Vorbeugung, Entwöhnungsprogramme, Weiterbildungen für Gesundheitsberufe und bestenfalls weitere strukturelle Maßnahmen wie standardisierte Zigarettenpackungen, aktive Bekämpfung des illegalen Zigarettenhandels, Anheben der Steuer und ein generelles Werbeverbot für Tabakwaren. Das zumindest empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) als wirksames Maßnahmenbündel, um den Anteil der Rauchenden zu senken.

Die Diskussion um Rauchverbote entzündet sich meistens an der Frage nach einer rauchfreien Gastronomie. Sie ist ein Symbol dafür, ob in einer Gesellschaft Rauchen oder Nichtrauchen die Norm ist. Da viele Jugendliche beim Fortgehen mit dem Rauchen beginnen, erschweren rauchfreie Lokale den Rauchbeginn. Das ist insofern relevant, als dass gerade in Österreich im europaweiten Vergleich besonders viele junge Menschen zur Zigarette greifen. Außerdem erleichtert die rauchfreie Gastronomie jenen, die mit dem

Rauchen aufhören wollen, das Aufhören. Darüber hinaus werden insbesondere die MitarbeiterInnen vor Passivrauch geschützt. Ein generelles Rauchverbot in der Gastronomie haben bereits viele Staaten – etwa Großbritannien, Irland, Norwegen, Türkei, USA, Kanada, Australien, Neuseeland, Brasilien und Argentinien – und das sogar ohne befürchtete Umsatzeinbußen.

Das Jugendgesetz Niederösterreichs gibt vor, dass Jugendliche bis zum vollendeten 18. Lebensjahr Tabakwaren weder kaufen noch besitzen oder konsumieren dürfen. Das gilt auch für verwandte Erzeugnisse wie Wasserpfeifen oder elektronische Dampfprodukte. Dieses Rauchverbot umfasst alle allgemein zugänglichen Orte – also auch Zeltfeste, Vereinslokale oder öffentliche Verkehrsmittel.



Neben Innenräumen von Schulen und Jugendeinrichtungen darf mittlerweile auch nicht mehr auf deren Freiflächen geraucht werden. Ebenso gilt ein Rauchverbot im Privatauto, sobald Minderjährige mitfahren.

Obwohl diese Maßnahmen förderliche Schritte sind, hat Österreich im Vergleich zu anderen Ländern hinsichtlich des Nichtraucher\*innenschutzes noch viel Aufholbedarf. So darf beispielsweise in vielen Lokalen aufgrund von Ausnahmeregelungen weiterhin geraucht werden.

### ■ Wussten Sie, dass...

... ein Rauchverbot in der Gastronomie die durch Passivrauch bedingten Gesundheitsbeschwerden der Beschäftigten reduzieren kann? Wie mehrere internationale Studien zeigen, gilt dies sowohl für Atemwegsbeschwerden als auch für Irritationen der Augen, der Nase und des Rachens. Es gibt auch Hinweise darauf, dass mittelfristig die Herzinfarktrate sinkt. In Schottland wurde nach Einführung eines generellen Rauchverbots in der Gastronomie ein Sinken der Frühgeburtenrate festgestellt.

## 10 Wie gefährlich sind E-Zigaretten und Wasserpfeifen?

Elektrische Zigaretten (E-Zigaretten) werden häufig als „gesunde“ Alternative zu herkömmlichen Zigaretten, als Ausweg in Rauchverbotszonen und als Unterstützung bei der Tabakentwöhnung vermarktet.

E-Zigaretten werden mit einem Akku aufgeladen und mit einer Kartusche befüllt. Die Flüssigkeit in der Kartusche verdampft dabei beim Anziehen. Die Geräte gibt es mit oder ohne Nikotin zu kaufen – Nikotin ist aber auch hier weiterhin eine stark abhängig machende Substanz. Nikotin wurde sogar in Produkten gefunden, die als nikotinfrei ausgewiesen wurden. Auch wenn kein Tabak verbrannt wird, so ist der eingeatmete Dampf ein Chemikaliengemisch, das auch krebserzeugende Stoffe enthält und eine schädigende Wirkung auf die Atemwege haben kann. Daher kann bisher keine Entwarnung hinsichtlich Unbedenklichkeit gegeben werden. Diese Produkte sind, egal ob mit oder ohne Nikotin, keine harmlosen Produkte und werden auch von der Weltgesundheitsorganisation nicht empfohlen.



## ■ Wussten Sie, dass

... E-Zigaretten vor allem durch Tabakfirmen vermarktet werden? Beim Dampfen bleiben Rituale wie beim normalen Rauchen erhalten. Enthält das Liquid Nikotin, wird ebenso die körperliche Abhängigkeit aufrechterhalten. Durch den Einsatz süßer Geschmacksrichtungen und bunter Aufmachungen werden auch Jugendliche erreicht, die die Raucher\*innen von morgen sind.

E-Zigaretten werden auch als Hilfsmittel zur Tabakentwöhnung angeboten. Studien zeigen jedoch, dass ehemalige Raucher\*innen oftmals in Folge von E-Zigaretten abhängig werden bzw. auch sehr schnell wieder auf normale Zigaretten umsteigen.

E-Zigaretten werden vom Tabakgesetz erfasst. Seit 20. Mai 2016 sind E-Zigaretten hinsichtlich Rauchverbote und Werbung den normalen Tabakprodukten gleichgestellt. Das bedeutet, dass in Nichtraucher\*innenzonen auch keine E-Zigaretten konsumiert werden dürfen.

Der in **Wasserpfeifen** (Shishas) verwendete Tabak ist mit mehr Feuchtigkeitsmitteln und mehr Aromastoffen versehen. Der Rauch wird durch Wasser abgekühlt ehe er eingeatmet wird. Somit kann er auch tiefer in die Lunge eingeatmet werden, was besonders schädlich ist. Viele meinen fälschlicherweise, Shishas seien gesünder als Zigaretten.

Aber wie herkömmliche Zigaretten beinhaltet auch der Wasserpfeifenrauch Nikotin, das stark abhängig machen kann. Da generell sowohl die Inhaltsstoffe als auch die chemischen Vorgänge ähnlich dem herkömmlichen Rauchen sind, unterscheiden sich auch die Auswirkungen auf den Körper nicht. Als Tabakprodukt gelten bei Wasserpfeifen die selben gesetzlichen Bestimmungen wie beim Zigaretten rauchen.

Als „gesund“ werden in jüngster Zeit auch „rauchlose Tabakprodukte“ wie Kautabak, Schnupftabak und Lutschtabak („Snus“) beworben. Dazu stellen ExpertInnen des Deutschen Krebsforschungszentrums fest: jede Form des Tabaks ist gesundheitsschädlich.

**Lutschtabak** ist in Österreich verboten, der Erwerb wird strafrechtlich verfolgt. **Kau- und Schnupftabak** sind seit Mai 2017 verboten.



## 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

### ■ Wussten Sie, dass...

...in Österreich ca. 10% der 15-jährigen Schüler\*innen und 28% der Erwachsenen täglich rauchen? Während bei den Erwachsenen mehr Männer rauchen, rauchen bei den Jugendlichen bereits mehr Mädchen. Weltweit sind rund 80 Prozent aller Rauchenden männlich, aber insbesondere in Industrieländern holen die Mädchen und Frauen auf. Wie die Statistik seit 1972 zeigt, ist auch österreichweit der Anteil der rauchenden Männer rückläufig und jener der rauchenden Frauen zunehmend.

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 leichten 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.

## 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.

Bekommt eine Raucherin bzw. ein Raucher längere Zeit kein Nikotin, verlangen die Nikotinrezeptoren im Gehirn nach Sättigung.





Dies kann vorübergehend zu Entzugssymptomen wie Reizbarkeit, innere 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 Raucher\*innen berichten, dass die körperlichen Entzugssymptome nach zwei bis drei Wochen deutlich nachgelassen haben oder bereits 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 Partnerin bzw. rauchender Partner – desto größer ist die Umstellung. In guten Entwöhnungsseminaren wird sowohl die körperliche als auch die psychische Abhängigkeit berücksichtigt.

### ■ Wussten Sie, dass...

... seit der Einführung der ICD 10 Kriterien (Klassifikationssystem für Krankheiten) Nikotinkonsum als eigenständige Abhängigkeitserkrankung anerkannt ist? Beim Rauchen gibt es körperliche, psychische und soziale Abhängigkeit. Körperliche Abhängigkeit zeigt sich durch Entzugerscheinungen 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.

## 13 Wo finden Eltern und Jugendliche Unterstützung?

### ■ Tabakprävention

Informationen zum Thema:

Fachstelle NÖ

02742 / 314 40

[www.fachstelle.at](http://www.fachstelle.at)

[www.knowyourdrugs.at](http://www.knowyourdrugs.at)

### Rauchfrei Telefon

Das Rauchfrei Telefon bietet Information, Beratung, Behandlung und Weitervermittlung rund um die Themen Rauchen, Nikotinabhängigkeit und Entwöhnung. 0800 / 810 013, [www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at)

### Niederösterreichische Gebietskrankenkasse

Ambulante Gruppenentwöhnung

„Rauchfrei in 5 Wochen“

050 / 899 - 6204, [elke.bachmann@noegkk.at](mailto:elke.bachmann@noegkk.at)

[www.noegkk.at](http://www.noegkk.at)

### ■ Familienberatung und Erziehungsberatung – Eine Auswahl

#### Familienberatung Rat und Hilfe der Caritas

in Amstetten, Gmünd, Horn, Krems, Lilienfeld, Mank, Melk, Scheibbs, Tulln, Waidhofen/Thaya, Waidhofen/Ybbs, Zwettl sowie an drei Standorten in St. Pölten.

Erstinformation über das Angebot unter 02742 / 35 35 10  
[www.ratundhilfe.net](http://www.ratundhilfe.net)

#### Familienberatung der Hilfswerk NÖ

In Amstetten, Baden, Gänserndorf, Korneuburg, Krems, Melk, Mödling, Schwechat, St. Pölten, Tulln, Wr. Neustadt und Zwettl.

Terminvereinbarung für alle Beratungsstellen unter der Telefonnummer: 02742 / 249,  
[www.hilfswerk.at/niederoesterreich/](http://www.hilfswerk.at/niederoesterreich/)

#### Aufleben - Ehe-, Familien – und Lebensberatung der Erzdiözese Wien

in Baden, Hollabrunn, Laa/Thaya, Mistelbach, Mödling, Poysdorf, Purkersdorf, Wolkersdorf und Wr. Neustadt

Telefonnummern der Beratungsstellen zur Terminvereinbarung sowie weitere Informationen auf:  
[www.beziehungaufleben.at](http://www.beziehungaufleben.at)

## ■ **Jugendsuchtberatungsstellen**

### **WAGGON**

Bahnhofplatz 10, 2340 Mödling  
02236 / 280 03, [www.waggon.at](http://www.waggon.at)

### **re:spect**

Kaiser Josef Straße 8, 3002 Purkersdorf  
02231 / 219 41 oder 0699 / 18 26 95 99  
[www.re-spect.org](http://www.re-spect.org)

### **Antlas JSB**

Linzerstraße 49/Top2, 3100 St. Pölten  
0676 / 88 696 801 [www.antlas.at](http://www.antlas.at)

### **JUSY Waidhofen/Ybbs**

Hörtlergasse 3a, 3340 Waidhofen/Ybbs  
07442 / 554 39 [www.jusy.at](http://www.jusy.at)

### **JUSY Wieselburg**

Rathausplatz 5/1, 3250 Wieselburg  
07416 / 200 72 [www.jusy.at](http://www.jusy.at)

### **Auftrieb**

Engelbrechtgasse 2, 2700 Wr. Neustadt  
02622 / 277 77 oder 0699 / 12 13 02 31  
[www.auftrieb.co.at](http://www.auftrieb.co.at)

### **Quellen:**

Die Inhalte dieser Broschüre wurden uns von VIVID - Fachstelle für Suchtprävention Steiermark zur Verfügung gestellt. Die Inhalte basieren teilweise auf dem Konzept „Eltern Stärke(n)“ der KOSS - Koordinationsstelle Schulische Suchtvorbeugung, Kiel, Deutschland und wurden von der Fachstelle NÖ für Niederösterreich adaptiert. Die Verwendung der Inhalte erfolgt mit freundlicher Genehmigung beider Einrichtungen.

### **Bildnachweis:**

Titelbild ©jetsadaphoto - fotolia.com  
S. 2 © izusek - istockphoto.com  
S. 6 © K.- P. Adler - fotolia.com  
S. 9 © bowdenimages - istockphoto.com  
S. 11 © jtyler - istockphoto.com  
S. 14 © Mag. Bernd Thurner - vivid.at  
S. 15 © prudkov - fotolia.com  
S. 17 © nenetus - fotolia.com  
S. 18 © eyetronic - fotolia.com  
S. 19 © tap10 - istockphoto.com  
S. 20 © suemack - istockphoto.com  
S. 21 © travelpixpro - istockphoto.com  
S. 22/23 © Sandra Dohr  
S. 24 © Rosengaard - istockphoto.com  
S. 26 CC0 Russell Holden - Pixabay.com  
S. 27 © Gina Sanders - fotolia.com  
S. 28 © bluesdesign - fotolia.com  
S. 29 © izusek - istockphoto.com

### **Impressum**

Fachstelle NÖ, 3100 St. Pölten, Brunngasse 8  
+43 2742 / 314 40  
office@fachstelle.at  
[www.fachstelle.at](http://www.fachstelle.at)  
St. Pölten, 4. Auflage: Mai 2019

## Wie steht es um E-Zigaretten, Vapes, Nikotin-Pouches und Co.?

Antworten finden Sie auf

[check-yourself.at](https://www.check-yourself.at)

oder direkt über den QR-Code:



### Links

[www.fachstelle.at](https://www.fachstelle.at)

Fachstelle NÖ

[www.knowyourdrugs.at](https://www.knowyourdrugs.at)

Informationswebsite zu Tabak der Suchtprävention NÖ

[www.rauchfrei.at](https://www.rauchfrei.at)

Österreichisches Rauchfrei Telefon

[www.rauchfrei-dabei.at](https://www.rauchfrei-dabei.at)

Tabakpräventionsstrategie Steiermark

[www.feel-ok.at](https://www.feel-ok.at)

Gesundheitsförderung

[www.endlich-aufatmen.at](https://www.endlich-aufatmen.at)

Interaktives Entwöhnungsprogramm

[www.tabakkontrolle.de](https://www.tabakkontrolle.de)

Deutsches Krebsforschungszentrum

[www.who.int](https://www.who.int)

Weltgesundheitsorganisation WHO  
Gesundheitsthema Tabak

[www.rauch-frei.info](https://www.rauch-frei.info)

Deutsche Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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

Rauchstopp für Jugendliche und junge Erwachsene