



# BRAUCH I ZU MEIM GLÜCK A TSCHICK?

Information für junge Menschen  
zum Thema Rauchen

[graz.at/jugendschutz](http://graz.at/jugendschutz)

GRAZ

## Warum diese Pocket-Info?

Egal ob in der Schule, in der Arbeit oder in der Freizeit: Überall bist du mit dem Rauchen konfrontiert. Es stellt sich dir die Frage: mitrauchen oder nicht?

Sicher hast du schon gehört, dass Rauchen ungesund ist. Trotzdem zünden sich viele Menschen eine Zigarette an. Laut Statistik rauchen 21,8 % der über 15-jährigen Steirerinnen und Steirer täglich, 5,2 % rauchen gelegentlich.<sup>1</sup> *Die Mehrheit entscheidet sich also gegen das Rauchen.*

Diese Broschüre informiert dich darüber, was alles in einer Zigarette drin ist und was das Rauchen bewirkt. Falls du rauchst, gibt dir der Selbsttest auf Seite 13 Orientierung, ob du das Rauchen noch unter Kontrolle hast.

Wenn du mit dem Rauchen aufhören möchtest, findest du Tipps, wie du es am besten schaffst. Außerdem gibt es in unserer Broschüre Adressen von Beratungsstellen, bei denen du Unterstützung bekommst.

<sup>1</sup> Statistik Austria, Österreichische Gesundheitsbefragung 2014, Tabelle 64.

## Inhalt

- 4 Warum rauchen viele Jugendliche?
- 5 Welche guten Gründe gibt es, nicht zu rauchen?
- 6 Wie steht es um dein Wissen?
- 8 Was steckt alles in einer Zigarette?
- 10 Wie wirkt Nikotin?
- 11 Wie entsteht Abhängigkeit?
- 12 Welche Produkte gibt es?
- 13 Hast du das Rauchen im Griff?
- 16 Was sagt der Jugendschutz?
- 18 Was ist sonst noch rechtlich zu beachten?
- 20 Welche Folgen gibt es für die Gesundheit?
- 21 Wie wirkt sich Rauchen während der Schwangerschaft aus?
- 22 Welche Folgen hat das Rauchen noch?
- 23 Wie verringerst du dein Risiko beim Rauchen?
- 24 Was passiert, wenn du zu viel geraucht hast?
- 25 Was kannst du tun, wenn du mit dem Rauchen aufhören möchtest?
  - 26 So bekommst du deine Risikosituationen in den Griff!
  - 27 Widerstehen können!
  - 28 Gönn dir was!
  - 29 Gewichtszunahmen vermeiden!
  - 30 Jetzt heißt es: Durchhalten!
  - 31 Was tun bei einem Ausrutscher?
- 32 Wo bekommst du weitere Informationen im Internet?
- 34 Wo bekommst du Beratung und Hilfe?
- 38 Wer sind wir?





iStock © AleksandrYu

## Warum rauchen viele Jugendliche?

Viele rauchen, um sich zu entspannen oder aus Langeweile. Andere, um Stress und Unruhe zu bekämpfen oder weil sie hoffen, andere dadurch leichter kennenzulernen.

Auch der Freundeskreis hat einen Einfluss darauf, ob jemand zu rauchen beginnt oder nicht. Kennst du dieses Gefühl: Ich muss mitrauchen, um dabei zu sein?

Falls du rauchst – wie ist das bei dir?  
Warum hast du damit angefangen?

## Welche guten Gründe gibt es, nicht zu rauchen?

Die Mehrheit der Jugendlichen entscheidet sich dafür, nicht zu rauchen.

### Rauchfrei zu sein hat viele Vorteile:

- Du bist viel fitter – vor allem beim Sport.
- Du bist unabhängig.
- Dir bleibt mehr Geld.
- Deine Haare, deine Kleidung, deine Finger und dein Mund stinken nicht nach Rauch.
- Deine Haut altert nicht so schnell.
- Deine Zähne und deine Finger verfärben sich nicht gelb.

*Und ganz wichtig:*

Du riskierst keine Schäden für deine Gesundheit. Mehr dazu auf Seite 20.

*Es ist okay und selbstbewusst, „Nein“ zu sagen.*

## Wie steht es um dein Wissen?

*Stimmt es, dass Wasserpfeifen (Shishas)*

*weniger schädlich sind als Zigaretten?*

Nein. Es stimmt nicht, dass Shisha-Rauchen weniger schädlich ist. Vieles deutet darauf hin, dass sich die Gesundheitsrisiken durch das Rauchen von Zigaretten und Shishas nur wenig unterscheiden. Das Rauchen einer Wasserpfeife dauert fast eine Stunde. Dadurch werden sogar mehr Nikotin und Schadstoffe inhaliert als beim Rauchen einer Zigarette. Das Wasser in der Wasserpfeife kühlt den Rauch ab – es kann deshalb tiefer inhaliert werden, weil der Rauch weniger im Hals kratzt. Zudem haben manche Tabakarten fruchtige und süße Aromen, die vielen schmecken, die sonst nicht rauchen.

*Ist es schädlich, in der Schwangerschaft zu rauchen?*

Ja. Für die werdende Mutter und besonders für das ungeborene Kind ist Rauchen während der Schwangerschaft sehr schädlich. Wenn eine Schwangere mit dem Rauchen aufhört, schädigt sie dadurch das ungeborene nicht. Im Gegenteil: Die gesundheitlichen Risiken für werdende Mütter und Kind verringern sich. Mehr dazu findest du auf Seite 21.

*Kann man eine Nikotinvergiftung bekommen?*

Ja. Die Merkmale sind: Übelkeit und Brechreiz, Kopfweh und Schwindel, Hitzegefühl und Schwitzausbrüche, Durchfall und Krämpfe. Mehr dazu findest du auf Seite 24.

*Beeinflusst das Rauchen die Fruchtbarkeit von Frauen und Männern?*

Ja. Rauchen beeinträchtigt die Fruchtbarkeit von Frauen und Männern. Mehr dazu findest du auf Seite 22.

*Kann man Krebs bekommen, auch wenn man den Rauch nicht inhaliert?*<sup>2</sup>

Ja. Der Rauch gelangt auch in diesem Fall in Hals, Rachen und Lunge und kann z. B. zu Kehlkopf- oder zu Lungenkrebs führen. Und: Auch Passivraucher kann Lungenkrebs verursachen. Wenn du dich regelmäßig in einem geschlossenen Raum aufhältst, wo geraucht wird, steigt dein Risiko an Lungenkrebs zu erkranken, auch wenn du selbst nicht rauchst.

*Sind „leichte“ Zigaretten weniger gefährlich?*<sup>2</sup>

Nein. „Leichte“ Zigaretten enthalten – abgesehen von einem geringeren Teer- und Nikotingehalt – ebenso viele Schadstoffe wie „normale“ Zigaretten. In den meisten Fällen wird an solchen Zigaretten sogar stärker und öfter gezogen und der Rauch tiefer inhaliert. Raucherinnen und Raucher von „leichten“ Zigaretten konsumieren im Durchschnitt auch mehr Zigaretten, um den geringeren Nikotingehalt auszugleichen.

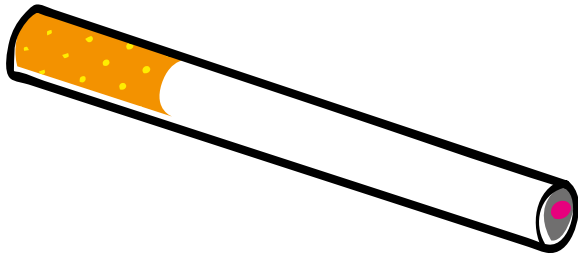
<sup>2</sup> Diese beiden Fragen stammen von [feel-ok.at/de\\_AT/jugendliche/themen/tabak/wir\\_empfehlen/richtig\\_oder\\_falsch/themen/gesundheit.cfm](https://feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/tabak/wir_empfehlen/richtig_oder_falsch/themen/gesundheit.cfm)

## Was steckt alles in einer Zigarette?

Zigaretten bestehen aus den getrockneten Blättern der Tabakpflanze. Die meisten Sorten enthalten aber auch viele Zusatzstoffe. Diese dienen etwa als Konservierungsstoff, halten den Tabak feucht oder sollen das Rauchen angenehmer machen. Dazu kommen noch: das Papier, die Druckfarben, die Klebstoffe und das Filtermaterial.

Auch Zusätze, die als „natürlich“ bezeichnet werden, wie etwa Zucker werden in der Glut zu schädlichen Stoffen und giftigen Gasen. Sie gelangen mit den anderen schädlichen Stoffen in den Körper.

Zigarettenrauch enthält insgesamt mehr als 4.000 chemische Substanzen, von denen viele giftig und krebserregend sind.



### Hier nur ein kleiner Auszug:

**Ammoniak**  
ist auch in Putz- und Reinigungsmitteln enthalten.

**Arsen und Blausäure**  
befinden sich auch in Rattengift.

**Blei und Cadmium**  
sind Bestandteile von Batterien.

**Kohlenmonoxid**  
ist ein Atemgift, das bei Verbrennungen entsteht.

**Nikotin**  
ist Bestandteil des Tabaks, macht rasch abhängig, wird auch zur Schädlingsbekämpfung eingesetzt.

**Polonium 210**  
ist radioaktiv.

**Teer**  
befindet sich auch in Straßenbelägen.

## Wie wirkt Nikotin?

---

Beim Inhalieren von Rauch gelangt das Nikotin über Mundschleimhaut und Lunge ins Blut. Nach nur wenigen Sekunden erreicht es das Gehirn.

### So wirkt Nikotin:

- Nikotin kann Angst, Stress und Schmerzen mindern.
- Nikotin kann die Gedächtnisleistung steigern.
- Nikotin kann den Appetit hemmen.
- Nikotin kann die Wachheit, Aufmerksamkeit und Reaktionsgeschwindigkeit fördern.

Gerade diese Wirkungen erschweren es manchen Menschen, mit dem Rauchen aufzuhören. Das regelmäßige Rauchen bringt jedoch große Risiken für die Gesundheit mit sich (mehr dazu Seite 20).

Die Reaktion auf das Nikotin wird positiv empfunden, hält aber nie lange an. Bald kommt das Verlangen nach dem nächsten Zug. Die darauf folgende Zigarette lindert die Entzugserscheinungen, die sich in der Rauchpause eingestellt haben. Doch die Entspannung ist wieder nicht von Dauer. Was folgt, ist die nächste Zigarette.

Die Wirkung von Nikotin ist auch abhängig davon, wie die eigene Stimmung im Moment ist und wie es einem körperlich geht.

## Wie entsteht Abhängigkeit?

---

Eine Abhängigkeit entsteht einerseits durch das *Nikotin* im Körper, andererseits durch *Gewohnheiten*. Wie oft und wie viel man raucht, ist dabei entscheidend.

Erwachsene Raucherinnen und Raucher haben sich meist schon in ihrer Jugend *angewöhnt*, bestimmte Situationen mit dem Rauchen zu verbinden: das Warten auf den Bus, Arbeitspausen, die Zeit nach dem Essen.

Auch *bestimmte Gefühle* lassen jemanden zur Zigarette greifen: Stress, Aufregung, Langeweile oder Frust. Da Nikotin schnell im Gehirn wirkt, kommt es rasch zu einer angenehm erlebten Wirkung. Das Rauchen wird so zu einer festen Gewohnheit.

Jeder Mensch reagiert anders auf häufiges Rauchen. Schon nach einigen Wochen regelmäßigen Rauchens können sich erste Zeichen einer Abhängigkeit zeigen. Entzugserscheinungen können schon nach ein paar Stunden ohne Nikotin auftreten. Dazu gehören: starkes Verlangen nach einer Zigarette, Gereiztheit, Unruhe, Angst, Schlafstörungen oder mehr Appetit.

## Welche Produkte gibt es?

---

Tabakhaltige Produkte sind neben Zigaretten auch Wasserpfeifen, Zigarillos, Zigarren, Pfeifen, Kautabak, Schnupftabak oder Lutschtabak (Snus).

*E-Zigaretten* enthalten keinen Tabak, es gibt sie mit oder ohne Nikotin. Sie werden gedampft, nicht geraucht.

*E-Shishas* sind eine Variante der E-Zigaretten mit süßen und fruchtigen Aromen. Viele, aber längst nicht alle E-Shishas sind nikotinfrei.

*Zu den gesundheitlichen Auswirkungen durch das Inhalieren der Dämpfe gibt es noch keine eindeutigen wissenschaftlichen Erkenntnisse.* E-Zigaretten und E-Shishas können jedoch nicht als „gesündere“ Alternativen zum Rauchen empfohlen werden. Bei regelmäßigem Konsum besteht auch hier die Gefahr einer Abhängigkeit.

## Hast du das Rauchen im Griff?

---

Beantworte alle Fragen mit „Ja“ oder „Nein“. Jede Antwort mit „Ja“ zählt als ein Punkt. Zähle wie oft du mit „Ja“ geantwortet hast. Das ergibt deine Gesamtpunktezahl. In der Auswertung bekommst du eine grobe Orientierung, ob du das Rauchen noch unter Kontrolle hast oder ob die Zigaretten schon dein Leben bestimmen.

- Hast du jemals versucht aufzuhören, aber konntest es nicht schaffen?  
 Ja  Nein
- Rauchst du deswegen noch, weil das Aufhören so schwerfällt?  
 Ja  Nein
- Hast du jemals den Gedanken gehabt, dass du zigarettenabhängig bist?  
 Ja  Nein
- Ist es dir jemals passiert, dass du dringend eine Zigarette gebraucht hast?  
 Ja  Nein
- Fällt es dir schwer, an Orten, wo man eigentlich nicht rauchen darf oder in bestimmten Situationen auf das Rauchen zu verzichten?  
 Ja  Nein





iStock © Highwaystarz/Photography

*Als du mal mit dem Rauchen aufgehört hast ...  
(oder wenn du mal länger nicht geraucht hast ...)*

- ... fandest du es da schwer, dich zu konzentrieren,  
weil du nicht rauchen konntest?  
 Ja                       Nein
- ... warst du da reizbarer, weil du nicht  
rauchen konntest?  
 Ja                       Nein
- ... hast du da das Gefühl gehabt,  
du musst jetzt unbedingt rauchen?  
 Ja                       Nein
- ... hast du dich da nervös oder unruhig gefühlt,  
weil du nicht rauchen konntest?  
 Ja                       Nein

Quelle für die Testfragen: „Hooked-on-nicotine-checklist“. DiFranza et al. (2002) in Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 156 (4), 397–403; Übersetzung: Marc Stephan. Autorisiert von J. R. DiFranza, Autor der „Hooked-on-nicotine-checklist“.

## Auswertung

---

Der Test hilft dir herauszufinden, ob du dein Rauchverhalten kontrollieren kannst.

- *Kein „Ja“ angekreuzt*  
Du hast das Rauchen unter Kontrolle und bestimmst selbst, wann du einmal eine Zigarette rauchen möchtest und wann nicht. Bedenke, dass es kein unschädliches Rauchen gibt.
- *1 oder mehr „Ja“ angekreuzt*  
Ab einem „Ja“ scheint es, dass du nicht mehr die volle Kontrolle über das Rauchen hast. Mehrere „Ja“ sind ein Anzeichen für den Kontrollverlust. Mach dir Gedanken darüber, ob du die Risiken für deine Gesundheit eingehen möchtest. Sprich mit Menschen, denen du vertraust oder die schon mit dem Rauchen aufgehört haben. Beratung und Unterstützung bekommst du bei den Stellen auf Seite 34.



## Was sagt der Jugendschutz?

---

In der Steiermark darfst du Zigaretten aller Art, Pfeifen, Zigarren, Shishas, E-Zigaretten, E-Shishas und Produkte wie Kau- und Schnupftabak *erst ab 18 Jahren* kaufen, besitzen oder konsumieren. Das ist im Steiermärkischen Jugendgesetz geregelt.

Dieses absolute Verbot für alle unter 18 Jahren gilt sowohl in der Öffentlichkeit als auch im privaten Bereich.

Bei Übertretungen ist eine verpflichtende Schulung als Strafe vorgesehen. Hast du bereits an einer solchen Schulung teilgenommen, musst du als Strafe eine Sozialleistung von mindestens 10 Stunden erbringen.



Deine Erziehungsberechtigten machen sich ebenfalls strafbar, wenn sie nicht ausreichend dafür Sorge tragen, dass du das Gesetz einhältst.

Dies gilt auch für Personen, die dir Erzeugnisse weitergeben, die du noch nicht konsumieren darfst.

*Ausnahme:* Solltest du berufs- oder ausbildungsbedingt mit solchen Erzeugnissen zu tun haben, darfst du diese im Rahmen deines Arbeits- und Ausbildungsverhältnisses besitzen und an erwachsene Personen abgeben, ohne dich strafbar zu machen.



## Was ist sonst noch rechtlich zu beachten?

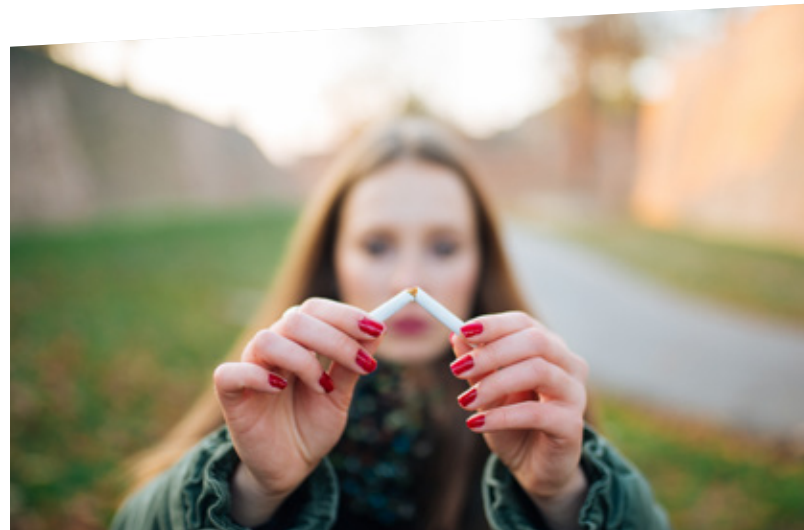
---

In Österreich besteht *absolutes Rauchverbot*

- in Einrichtungen, in denen Kinder und Jugendliche unterrichtet, beaufsichtigt, aufgenommen oder beherbergt werden. Also in allen Schulen, Kindergärten, Jugendwohnheimen und Internaten sowie deren Freiflächen. Gemeint sind hier Schulsportplatz, Schulhof sowie die Außenbereiche von Schulen, Internaten oder Kindergärten;
- in Räumen für schulsportliche Betätigungen;
- in Räumen für Unterricht und Fortbildungen;
- in Gerichts- und Verhandlungssälen;
- in Räumen, wo Speisen und Getränke hergestellt, verarbeitet, serviert und konsumiert werden und
- seit 1. November 2019 flächendeckend auch in allen Gastronomiebetrieben ausgenommen Gastgärten;
- in Mehrzweckhallen, Festzelten, geschlossenen öffentlichen und privaten Verkehrsmitteln (z. B. Straßenbahnen, Zügen, Bussen, Taxis, Mietwägen);

- in Privatfahrzeugen, wenn sich eine Person unter 18 Jahren im Auto befindet;
- in Räumen, in denen Vereinstätigkeiten im Beisein von Kindern und Jugendlichen ausgeübt werden (z. B. Musikprobe, Sportvereinstreffen) sowie in Räumen, in denen Vereine Veranstaltungen abhalten.

*Beachte:* Die Rauchverbote gelten auch für E-Zigaretten, E-Shishas und Wasserpfeifen.



## Welche Folgen gibt es für die Gesundheit?

Rauchen verursacht viele Krankheiten. Diese können die Lebensqualität stark beeinträchtigen oder führen sogar zum Tod. Generell werden Raucherinnen und Raucher leichter krank. Und: Je früher man mit dem Rauchen beginnt, desto höher das Risiko.

### Die häufigsten Erkrankungen durchs Rauchen:

- Schnupfen, Bronchitis, Asthma und andere Atemwegserkrankungen
- Störungen des Immunsystems
- Zuckerkrankheit
- Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall
- COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung)
- Lungen- und Kehlkopfkrebs, aber auch andere Krebsformen
- Parodontitis (Zahnfleischerkrankung)
- Abhängigkeit

TAKE CARE!

Wer im Jugendalter nicht raucht, raucht höchstwahrscheinlich auch im Erwachsenenalter nicht. Umgekehrt rauchen vor allem Erwachsene, die als Jugendliche schon begonnen haben. Diese werden häufig sogar starke Raucherinnen und Raucher.

## Wie wirkt sich Rauchen während der Schwangerschaft aus?

- ♀ Rauche überhaupt nicht, wenn du schwanger bist oder stillst. Während der Schwangerschaft stellt Rauchen ein hohes Gesundheitsrisiko für die werdende Mutter und das Kind dar.
- ♂ Rauche nicht in Gegenwart deiner schwangeren Freundin, denn auch Passivrauchen ist schädlich. Und du kannst so deine Freundin bei der Entwöhnung unterstützen.

Es schädigt das Ungeborene nicht, wenn während der Schwangerschaft mit dem Rauchen aufgehört wird. Im Gegenteil: Die gesundheitlichen Risiken für werdende Mutter und Kind verringern sich.

Frauen, die während der Schwangerschaft rauchen, haben ein höheres Risiko als Nichtraucherinnen,

- eine Fehl- oder Frühgeburt zu haben,
- Babys mit weniger Körpergewicht oder Fehlbildungen zu bekommen.

Nach der Geburt nimmt das Baby einer rauchenden Mutter die Schadstoffe über die Muttermilch auf. Auch Passivrauchen ist für Kinder sehr schädlich. Kinder von rauchenden Eltern sind öfter krank. Sie sind anfälliger für Bronchitis und Lungenentzündung.

## Welche Folgen hat das Rauchen noch?

♀ Nehmen Raucherinnen die Pille, haben sie ein höheres Risiko, an einem Blutgerinnsel zu erkranken. Falls du rauchst, sprich mit deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt über andere Verhütungsmethoden. Raucherinnen haben oft stärkere Regelbeschwerden.

♂ Rauchen kann den Sex beeinflussen: Bei rauchenden Männern können feine Blutgefäße verkalken, was Erektionsstörungen und Impotenz verursacht.

Rauchen beeinträchtigt die Fruchtbarkeit von Frauen und Männern.

Ob jemand erkrankt, hängt von vielen Faktoren ab. Etwa von der allgemeinen körperlichen Gesundheit, von Ernährung und Bewegung oder von Vorerkrankungen. Aber natürlich auch von den persönlichen Rauchgewohnheiten.



## Wie verringerst du dein Risiko beim Rauchen?

### Es gibt kein unschädliches Rauchen!

Wenn du im Moment nicht aufhören kannst oder möchtest, beachte unsere Tipps.

#### Wenn du rauchst:

- Inhaliere nicht zu tief und nicht zu lange.
- Rauche die Zigarette nicht bis zum Filter.
- Verwende bei selbstgedrehten Zigaretten einen Filter.

#### Rauche gar nicht,

- wenn du krank bist,
- wenn du die Pille nimmst,
- wenn du schwanger bist oder stillst,
- wenn du einen leeren Magen hast.

#### So unterstützt du deine Gesundheit:

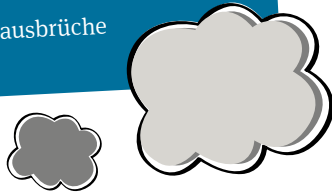
- Iss viel Obst und Gemüse.
- Beobachte, wann du am ehesten auf eine Zigarette verzichten kannst.
- Mach Sport und bewege dich viel.
- Mach bewusst öfter längere Pausen zwischen den Zigaretten.

## Was passiert, wenn du zu viel geraucht hast?

Ein „Zuviel“ hängt davon ab, ob und wie viel du sonst rauchst. Nikotinvergiftungen kommen bei ungewohnt hohen Mengen vor oder wenn jemand erst mit dem Rauchen beginnt. Wenn du rauchst und gleichzeitig Alkohol trinkst, belastest du deinen Körper zusätzlich.

### Das sind die Merkmale einer Nikotinvergiftung:

- Übelkeit und Brechreiz
- Kopfschmerzen und Schwindel
- Hitzegefühl und Schweißausbrüche
- Durchfall und Krämpfe



Wenn das passiert, rauche auf keinen Fall weiter. Wenn es dir sehr schlecht geht, hol dir Hilfe oder ärztlichen Rat.

## Was kannst du tun, wenn du mit dem Rauchen aufhören möchtest?

Etwas aufzugeben, bedeutet Stärke zu beweisen. Bereite dich deshalb gut darauf vor.

### Du hast zwei Möglichkeiten:

- *Du hörst von einem Tag auf den anderen ganz mit dem Rauchen auf („Schlusspunkt-Methode“):*  
Das hört sich im ersten Moment sehr schwer an. Für die meisten ist es aber die leichtere und erfolgreichste Art, mit dem Rauchen Schluss zu machen.
- *Du rauchst Schritt für Schritt weniger:*  
In diesem Fall solltest du darüber nachdenken, wie viele Zigaretten du pro Tag rauchst und auf welche Gelegenheiten du das Rauchen beschränken willst. Wenn du die Zahl immer weiter senkst, erreichst du Schritt für Schritt dein Ziel, „rauchfrei“ zu sein. Die Erfahrungen zeigen aber, dass dies sehr mühsam ist und Energie kostet. Triff das auf dich zu, ändere deine Strategie – vielleicht ist die „Schlusspunkt-Methode“ für dich der leichtere Weg.

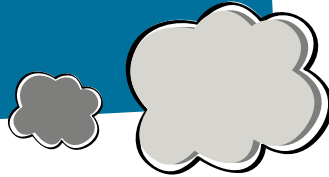
## So bekommst du deine Risikosituationen in den Griff!

Raucherinnen und Raucher greifen immer wieder in sehr ähnlichen Situationen zur Zigarette. Lerne deine Rauchgewohnheiten kennen, um den Rauchstopp vorzubereiten.

### Beobachte daher genauer:

Wann rauchst du?  
Wenn du weißt, in welchen Situationen und bei welchen Gefühlen du rauchst, kannst du dir überlegen, was du in diesen Risikosituationen – statt zu rauchen – machen kannst:

- Kaugummi kauen
- Lieblingslied hören
- Obst essen
- Spazieren gehen
- Freundin oder Freund anrufen



## Widerstehen können!

In den ersten Tagen nach dem Rauchstopp wird es dir schwerfallen, nicht zu rauchen. In manchen Situationen wirst du dich vielleicht auch fragen, was du anstelle des Rauchens tun sollst. Überleg dir daher einige Möglichkeiten, wie du diese Risikosituationen am besten bewältigst.



iStock © Igor\_Kell



## Gönn dir was!

### Du hast eine Entscheidung getroffen, die dein Leben verändert.

Egal, ob du viel oder wenig rauchst, du hast wahrscheinlich eine Menge Geld für Zigaretten ausgegeben. Spar das Geld. Du wirst sehen, schon nach kurzer Zeit sind locker ein Kinobesuch oder neue Kleidung drinnen. Oder erfüll dir einen extra Wunsch, der auch nichts zu kosten braucht. Wenn du bisher täglich eine Packung Zigaretten geraucht hast, sparst du dir jetzt 145,00 Euro im Monat und mehr. Rechne mit einem Rauch-Kosten-Rechner nach. Hinweise dazu findest du auf den Seiten 32 und 33.

### Belohne dich!

Stell deine persönliche Liste zusammen!

.....

.....

.....

## Gewichtszunahmen vermeiden!

Nach einem Rauchstopp normalisiert sich dein Stoffwechsel.

Dein Energiebedarf sinkt. Wenn du nicht rauchst, verbrennst du pro Tag ungefähr 200 Kilokalorien weniger.

Möglicherweise hast du auch mehr Appetit und isst zur Ablenkung mehr. Durch deine Lebensweise kannst du einer Gewichtszunahme jedoch vorbeugen oder sie begrenzen.

### Hier ein paar Tipps:

- *Für den Durst:* Trink mindestens 1,5 Liter (Mineral-)Wasser.
- *Für zwischendurch:* Statt der Zigarette lieber Kaugummi kauen oder Obst essen – keine Erdnüsse, Chips oder Süßigkeiten.
- *Fettarm statt fettreich:* Salat statt Hamburger, Joghurdressing statt Mayonnaise, Gemüse statt Pommes, Rosinen statt Schokolade, ...
- *Bleib fit!* Bewegung lenkt ab und macht die Zigarette überflüssig.

## Jetzt heißt es: Durchhalten!

Es ist nicht einfach aufzuhören. Bestimmte Menschen, Orte, Gefühle oder Situationen können das Verlangen nach einer Zigarette wieder auslösen. Bereite dich auf solche Situationen vor, vermeide sie und lenke dich – wenn nötig – ab. Hier findest du ein paar Tipps und Tricks, um standhaft zu bleiben:

- *Schreib es auf!*  
Schreib deine wichtigsten Gründe für den Rauchstopp auf einen Zettel. Trag ihn bei dir und lies dir die Gründe durch, wenn du merkst, dass du schwach wirst.
- *Verzichte auf die nächste!*  
Stell dir nicht die vielen Zigaretten vor, auf die du jetzt und in Zukunft verzichtest. Es ist nur eine einzige – nämlich die nächste.
- *Such dir neue Action!*  
Überleg dir neue Aktivitäten für den Alltag. Konzentrier dich auf deine Hobbies und Interessen und probier neue Sportarten aus.
- *Sag nein!*  
Überleg dir ein paar Antworten, mit denen du ablehnen kannst, wenn dir jemand eine Zigarette anbietet. Spiel diese mit einer Freundin oder einem Freund durch.



- *Bewahre Ruhe!*  
Wenn du ein Verlangen nach einer Zigarette verspürst: Keine Panik! Das lässt wieder nach.

## Was tun bei einem Ausrutscher?

Trotz guter Vorbereitung kann es passieren: Du hast doch eine Zigarette geraucht. Aber keine Panik. Mit so einem Ausrutscher ist nicht alles verloren. Niemand kann dir nehmen, was du vorher erreicht hast. Komplizierter wird es erst, wenn du einfach weiterräuchst.

### *Beste Strategie:*

Pause einlegen und überlegen: Warum hast du geraucht? Was hätte dich abhalten können? Wie kannst du solchen Situationen in Zukunft aus dem Weg gehen? Lerne aus deinen Erfahrungen. Und gehe deinen Weg weiter.

*Konzentriere dich von Anfang an auf die schönen Situationen, die du ohne Zigarette erlebst. Und setze dein Vorhaben, nicht zu rauchen, ohne Unterbrechung fort.*



## Wo bekommst du weitere Informationen im Internet?

---



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

In der Rubrik „Aufhören“ gibt es unter dem Punkt „Rauchen unter 18“ Infos und Tipps speziell für Jugendliche sowie unter dem Punkt „Downloads, Tests und Tools“ einen Kostenrechner und einen Rauchfrei Rechner, Gratis-Rauchfrei-App unter [rauchfrei.at/die-rauchfrei-app](https://rauchfrei.at/die-rauchfrei-app)



### [feel-ok.at/de\\_AT/jugendliche/jugendliche.cfm](https://feel-ok.at/de_AT/jugendliche/jugendliche.cfm)

Interaktive Website mit Infos, Spielen, Chatroom und vielem mehr zu den Themen Rauchen, Alkohol, Cannabis, Ernährung, Bewegung, Glücksspiel, Sexualität, etc.



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

Interaktive Website mit vielen Infos für Jugendliche, Rauch-Kosten-Rechner unter „Was kostet mich das?“, Quiz und Tipps zum Aufhören.



### [infodealer.at](https://infodealer.at)

Website mit Infos zu psychoaktiven Substanzen wie Nikotin oder Alkohol und deren Wirkungsweisen.



### [vivid.at/wissen/tabak](https://vivid.at/wissen/tabak)

Hier findest du Wissenswertes zu den Themen Tabak, Rauchen und Gesundheit, Nichtrauchererschutz, Tabakentwöhnung und noch einiges mehr.



### [yolo.at](https://yolo.at)

„Yolo – Leb dein Leben ohne Rauch“ ist eine Anti-Rauch-Initiative und wurde speziell für Kinder und Jugendliche entwickelt. Yolo steht für „You only live once“, zu Deutsch „Du lebst nur einmal“.



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

„Endlich aufatmen“ ist das interaktive Rauchentwöhnungstraining der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse. Es bietet Online-Unterstützung auf dem Wege zur Rauchfreiheit durch interaktive Mails, Möglichkeiten zu Gestaltung eines persönlichen Blogs, Gewinnrechner und vieles mehr.

## Wo bekommst du Beratung und Hilfe?

Kostenlose Unterstützung und Antworten auf deine Fragen zum Thema Rauchen bekommst du bei:



*Drogenberatung des Landes Steiermark*  
Friedrichgasse 7, 8010 Graz  
Tel.: 0316 32 60 44  
[drogenberatung@stmk.gv.at](mailto:drogenberatung@stmk.gv.at)  
[drogenberatung.steiermark.at](http://drogenberatung.steiermark.at)



*Rauchfrei-Telefon*  
Tel.: 0800 810 013  
[info@rauchfrei.at](mailto:info@rauchfrei.at)  
[rauchfrei.at](http://rauchfrei.at)  
[facebook.com/RauchfreiTelefon](https://facebook.com/RauchfreiTelefon)



*Vivid – Fachstelle für Suchtprävention*  
Zimmerplatzgasse 13/I, 8010 Graz  
Tel.: 0316 82 33 00  
[info@vivid.at](mailto:info@vivid.at)  
[vivid.at](http://vivid.at)



Wenn du sonst irgendwie Hilfe benötigst, sind außerdem für dich da:



**Kinder- und Jugendanwaltschaft Steiermark**  
Paulustorgasse 4, 3 Stock, 8010 Graz  
Tel: 0316 877-4921  
Sekretariat, für allgemeine Anfragen

Für persönliche Fragen und Beratungen:  
Tel: 0676 86 66 06 09  
[kija@stmk.gv.at](mailto:kija@stmk.gv.at)  
[kija.steiermark.at](http://kija.steiermark.at)



**Rat auf Draht**  
rund um die Uhr, kostenlos und anonym  
Tel: 147  
[rataufdraht.at](http://rataufdraht.at)

*Stadt Graz – Amt für Jugend und Familie*  
Kaiserfeldgasse 25, 8011 Graz  
Tel.: 0316 872-3043 (Mo.–Fr. von 7.30–20.00 Uhr)

Bei akuten Krisen und Notfällen am Wochenende, an Feiertagen und in der Nacht: Tel.: 0316 872-5858  
Ein/e Sozialarbeiter/in ruft ehestmöglich zurück.  
[bereitschaftsdienst.jugendamt@stadt.graz.at](mailto:bereitschaftsdienst.jugendamt@stadt.graz.at)

## ” Mehr lästig als lässig?

---

Zu Fuß in den dritten Stock und du brauchst ein Sauerstoffzelt? An der Bushaltestelle rümpfen die Menschen um dich herum die Nase? Deine Freunde können schon nicht mehr hören, dass dir dein Taschengeld so schnell ausgeht?

Rauchen mag ja anfangs ganz lässig wirken. In Wahrheit ist es aber eine ungemein lästige und ungesunde Angewohnheit. Du schadest damit nicht nur deinem Körper, sondern begibst dich zusätzlich in eine Abhängigkeit.

*Sei wirklich lässig und sag’  
NEIN DANKE zum Rauchen!*



© Miriam Primik

**Kurt Hohensinner**  
Stadtrat für Jugend und Familie

## ” Rauchen ist chillig?

---

Du rauchst, weil es dir Spaß macht, weil du mit einer Zigarette in der Hand entspannt wirkst, weil deine Freundinnen und Freunde rauchen?

Deswegen schert dich die Info in unserer Broschüre nicht?  
Und was sagt dein Gefühl?  
Dass du dir viel Geld sparen kannst!  
Dass du nicht mehr nach Rauch stinkst!

*Und dass es echt chillig und ziemlich selbstbewusst ist, nicht zu rauchen!*



© Sabine Hoffmann

**Ingrid Krammer**  
Abteilungsvorständin  
Amt für Jugend und Familie

## Wer sind wir?

---

Keine Sorge ist uns zu klein, keine Frage zu schwierig!  
Mit allen deinen Anliegen rund um dich und deine Familie und auch zum Jugendschutz bist du bei uns an der richtigen Stelle.

*Tolle Angebote haben wir auch für dich:*

- In unseren Jugendzentren lässt's sich fein chillen.
- Bei Points4action kannst du Gutes tun und dafür Punkte sammeln.
- Deine Ideen kannst du im Jugendgemeinderat proAct präsentieren und dafür andere Jugendliche gewinnen.
- Und wenn du jemanden brauchst, der dir zuhört, dann bist du bei unserer Beratung richtig.
- Schau rein auf [graz.at/jugendamt](http://graz.at/jugendamt) oder wähl die *Tel.: 0316 872-3199*.

Für Fragen zum Jugendschutz kontaktiere Sabine Neubauer unter *Tel.: 0316 872-3126* oder unter [sabine.neubauer@stadt.graz.at](mailto:sabine.neubauer@stadt.graz.at).

Amt für Jugend und Familie der Stadt Graz  
Kaiserfeldgasse 25, 8010 Graz  
*Tel.: 0316 872-3199* | [jugendamt@stadt.graz.at](mailto:jugendamt@stadt.graz.at)

## Impressum

---

*Medieninhaberin und Herausgeberin:*  
Stadt Graz, Amt für Jugend und Familie  
Kaiserfeldgasse 25, 8011 Graz

*Für den Inhalt verantwortlich:* Mag.<sup>a</sup> Sabine Neubauer

Die Texte wurden in adaptierter Form mit freundlicher Genehmigung weitgehend aus der „pocket-info Tabak. Informationsbroschüre für junge Menschen“ (2014) übernommen, herausgeben von: Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien gemeinnützige GmbH und WienXtra-jugendinfo.

Die Texte zum Kapitel „Was kannst du tun, wenn du mit dem Rauchen aufhören möchtest?“ wurden mit leichten Abweichungen mit freundlicher Genehmigung der Broschüre „rauchfrei. Schluss mit Rauchen. Rauchfrei leicht(er) gemacht“, herausgegeben von der deutschen Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 51101 Köln, entnommen.

Bedanken möchten wir uns bei Mag.<sup>a</sup> Posch und Mag.<sup>a</sup> Derbuch-Samek von „Vivid – Fachstelle für Suchtprävention“, die uns mit ihrem fundierten Fachwissen bei der Erstellung der ersten Auflage dieser Broschüre unterstützt haben. Danke an das Referat für offene Kinder- und Jugendarbeit für den Broschürentitel.

*Gestaltung und Layout:*  
Achtzigzehn – Konzept & Gestaltung GmbH

2. Auflage, Stand: November 2019  
Alle Angaben ohne Gewähr

Der Umwelt zuliebe  
gedruckt auf



