



**Ein Projekt der
Landeszentrale für
Gesundheit in Bayern.**

**Gefördert durch
das Bayerische
Staatsministerium
für Umwelt und
Gesundheit.**



**WIR BRAUCHEN
NICHT RAUCHEN**



© Fotograf: Peter H. Grottel

Die Geschichte

Schon mindestens 500 Jahre vor Christus war Tabak bei den Ureinwohnern Amerikas als Droge bekannt. Mayas und Indianer rauchten Tabak zur Kontaktaufnahme mit den Göttern – am bekanntesten ist wohl die legendäre Friedenspeife.

Nach der Entdeckung Amerikas durch Kolumbus gelangte der Tabak erstmals nach Europa, wo er sich schnell ausbreitete. Den Europäern war das Einatmen von Rauch neu, sie nannten es zunächst „Rauchtrinken“ oder „Nebelsaufen“.

Im 18. Jahrhundert war Tabak bereits in weiten Teilen der Welt bekannt. Seit Anfang des 20. Jahrhunderts, vor allem während des ersten und zweiten Weltkrieges, stieg der Zigarettenkonsum enorm an.

„Nicotiana tabacum“

Die Tabakpflanze ist ein Nachtschattengewächs. Es existieren **über 60 Arten** ihrer Gattung und sie wird in 80 Ländern angebaut. Je nach Anbauzone entwickelt die Pflanze ein spezifisches Aroma.

Ernte

Zur Ernte werden teilweise Maschinen eingesetzt. In armen Ländern verdienen Bauern und Kinder ihren Lebensunterhalt mit Anbau und Ernte der Tabakpflanzen.

Und so funktioniert es: Die Blätter werden von der Pflanze entfernt und an der Luft getrocknet. Danach werden sie zerkleinert und in Holzfässern gelagert.

Die Zigarette

Für die Herstellung einer Zigarette sind verschiedene Tabaksorten nötig, die dann gemischt werden. Außerdem wird eine Vielzahl von Fremdstoffen wie Glycerin, Kakao und Aromastoffe hinzugefügt – auch um den Rauch „besser verträglich“ zu machen. Er kann dadurch tiefer eingeatmet werden. Eine Liste der **Zusatzstoffe in Zigaretten** findet ihr unter www.bmelv.de.

Verkauf

Aufkauf und Transport werden von einigen wenigen multinationalen Handelsunternehmen bestimmt. Daneben existiert ein blühender Schwarzmarkt.

Verena Zimmermann, SchauspielerIn, NichtraucherIn

**WIR BRAUCHEN
NICHT RAUCHEN**

Daten und Fakten

Rund 27% der über 14-Jährigen in Deutschland bezeichnen sich derzeit als Raucherinnen bzw. Raucher. Diese schaffen es tatsächlich, pro Jahr 91,5 Milliarden Zigaretten zu rauchen. Die Rede ist hier nur von Zigaretten! Jährlich verqualmen die Deutschen dazu noch etwa 6,5 Milliarden Zigarillos und Zigarren, 22.300 Tonnen Feinschnitt und 1.600 Tonnen Pfeifen tabak.

Bis zu 140.000 Menschen in Deutschland sterben jedes Jahr an Krankheiten, die auf das Rauchen zurückzuführen sind. Bei jedem Dritten von ihnen ist Krebs die Todesursache.

Jugendliche

Der Anteil rauchender Kinder und Jugendlicher zwischen 12 und 17 Jahren ist seit 2001 stetig gesunken. Viele Faktoren, darunter Ausstellungen wie diese, haben offensichtlich zu einer Trendwende geführt. Hilf auch du, den Trend zu verstärken!

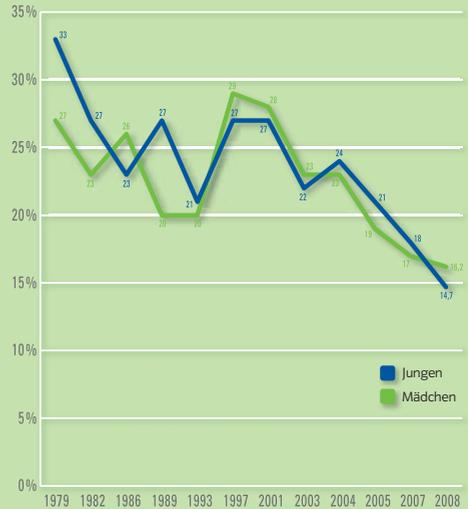
Im Jahr 2008 bezeichneten sich 15,4% der Jugendlichen als Raucher. Der Anteil der rauchenden Jungen beträgt dabei 14,7%, der der Mädchen 16,2%. 60,6% aller Jugendlichen geben an, in ihrem Leben noch nie geraucht zu haben. Respekt!

Shisha

Immerhin 39,7% aller Jugendlichen berichten, schon einmal Wasserpfeife („Shisha“) geraucht zu haben. Aktuell, d.h. innerhalb der letzten 30 Tage, haben rund 12% der Jugendlichen mindestens einmal Shisha geraucht.

Viele Menschen glauben, dass das Shisha-Rauchen weniger schädlich sei als z.B. das Rauchen von Zigaretten und außerdem nicht süchtig mache. Das stimmt so nicht: Durch das üblicherweise lange Rauchen einer Wasserpfeife nimmt der Körper sogar deutlich mehr Nikotin auf als durch das Rauchen einer Zigarette. Das regelmäßige Rauchen der Wasserpfeife kann also sehr wohl süchtig machen.

Anteil der Raucherinnen und Raucher in der Altersgruppe 12 bis 17 Jahre



Quellen:

Nationale Verzehrsstudie II, Ergebnisbericht, Teil 1, Max-Rubner-Institut (Hrsg.), Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel, 2008
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (Hrsg.), Jahrbuch Sucht 2009, Neuland Verlag, 2009
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), www.rauch-frei.info
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2008, Drogenaffinitätsstudien 1979 bis 2001 und 2004, 2008
Studien Förderung des Nichtrauchens 2003, 2005 und 2007

Wer wird Millionär?

Schon mal darüber nachgedacht, wie viel Geld du den Tabakkonzernen in den Rachen schmeißt? Wusstest du, dass Zigaretten vor 25 Jahren noch 2,50 Mark (das wären 1,25 Euro) gekostet haben? Seit Ende 2009 sind es 5 Euro für eine Standard-Automatenpackung mit 20 Stück.

Doch auch das schreckt viele Jugendliche nicht vom Rauchen ab!

- Eine Zigarette kostet derzeit etwa 25 Cent.
- Bei 91,5 Milliarden Zigaretten pro Jahr sind das rund 22,9 Milliarden Euro, die in Deutschland in Zigaretten investiert werden.

Gratulation an alle Raucher: Ihr habt es echt geschafft, aus der Tabakindustrie Milliardenkonzerne zu machen.

Angenommen du rauchst 10 Zigaretten am Tag,

- das sind **ca. 300 Stück im Monat,**
- das macht **75,- Euro im Monat** für Zigaretten,
- somit hast du **900,- Euro im Jahr** ausgegeben, damit deine Lunge zur Straße geteert wird,
- das wären **in 10 Jahren 9.000,- Euro!**

Schon mal daran gedacht, wie du deinen Führerschein finanzierst?



Maria Riesch, Profi-Skifahrerin, Nichtraucherin

**WIR BRAUCHEN
NICHT RAUCHEN**



Willst du auch keine?

Nichtrauchen ist normal. Dennoch beginnt ein Teil der Jugendlichen zu rauchen, warum?

Auf Rauchen kann ich verzichten, weil

- es **stinkt**,
- es den **Alterungsprozess** der Haut und der Blutgefäße beschleunigt,
- es gelbe **Zähne** macht
- und dazu auch noch eine Menge **Geld** kostet.

Das zeugt nicht gerade von Klugheit.

Der Beweis dafür – einer der häufigsten Gedankengänge von Rauchern – ist der Gedanke an die nächste Zigarette.

Zu guter Letzt sind Raucher auch noch wahnsinnig **egoistisch!** Schließlich lassen sie uns passiv mitrauchen und das kann auch uns Nichtraucherern erheblichen Schaden zufügen.

Schon mal an morgen gedacht?

Schon mal überlegt, wie sich rauchende Eltern gegenüber ihren Kindern dafür rechtfertigen, dass sie z.B. mit ihren Glimmstängeln die eigene und die Gesundheit anderer beeinträchtigen?

Denkt mal darüber nach!

Marc Terenzi, Sänger, Nichtraucher

**WIR BRAUCHEN
NICHT RAUCHEN**

Nichtraucherschutz im Gesetz

Bayern

Bayern hat seit dem 1. August 2006 das Rauchen in Schulen gesetzlich verboten. Laut **Art. 80, Abs. 5 des Bayerischen Gesetzes über das Erziehungs- und Unterrichtswesen (BayEUG)** ist „das Rauchen in der Schule und auf dem Schulgelände untersagt. Dies gilt nicht für Wohnräume, die sich auf dem Schulgelände befinden.“

Seit dem 1. Januar 2008 gilt in Bayern das **Gesetz zum Schutz der Gesundheit (GSG)**, siehe auch Tafel „Passivrauch“.



Bund

Gesetz zum Schutz vor den Gefahren des Passivrauchens
(in Kraft ab 1. September 2007)

Ein einheitliches Rauchverbot auf Bundesebene gilt für Einrichtungen des Bundes, z.B. Ministerien, Arbeitsagenturen und in öffentlichen Verkehrsmitteln wie Bahn, Fähren und Taxis. An Jugendliche dürfen keine Tabakprodukte abgegeben werden, ihnen ist das Rauchen in der Öffentlichkeit untersagt.

Andere Bereiche werden aufgrund des Föderalismus von den Bundesländern selbst geregelt.

Über Einzelheiten wird auch unter Politikern noch diskutiert. Soll in Biergärten, Festzelten oder Eckkneipen geraucht werden? Was ist deine Meinung?

Jugendschutzgesetz

(Fassung ab 1. September 2007)

Abschnitt 2, § 10:

- (1) In Gaststätten, Verkaufsstellen oder sonst in der Öffentlichkeit dürfen Tabakwaren an Kinder oder Jugendliche weder abgegeben noch darf ihnen das Rauchen gestattet werden.
- (2) In der Öffentlichkeit dürfen Tabakwaren nicht in Automaten
1. an einem Kindern und Jugendlichen unzugänglichen Ort aufgestellt ist oder
2. durch technische Vorrichtungen oder durch ständige Aufsicht sichergestellt ist, dass Kinder und Jugendliche Tabakwaren nicht entnehmen können.

Im Sinne dieses Gesetzes sind Kinder Personen, die noch nicht 14 Jahre alt sind, und Jugendliche Personen, die 14, aber noch nicht 18 Jahre alt sind.

Ich rauche, weil...

- ich erwachsen wirken möchte,
- ich nicht alleine sein will,
- es mein Selbstbewusstsein stärkt,
- ich mich dabei stark fühle,
- ich dazu gehören will,

da hast du Recht!

Raucher sind erwachsen weil...

- das strahlend weiße Teenager-Lächeln dahin geht und du mit deinen Zähnen schon für Mitte 40 durchgehen kannst.

Raucher sind nicht allein, weil...

- rund 27 % der Gesamtbevölkerung im Alter von 15 Jahren und mehr täglich zu der nur 83 Millimeter langen „Selbstmordwaffe“ greifen.

Raucher sind stark,

- stark abhängig von Nikotin.

Was wäre, wenn...

du wirklich erwachsener wirkst?

„Nein danke, ich rauche nicht!“

du wirklich Selbstbewusstsein zeigst?

„Nein danke, ich brauche nicht zu rauchen, mir gibt das nichts!“

du dich wirklich stark fühlst?

„Nein danke, ich brauche keine Verschnaufpause!“



Simon-Paul Wagner, Schauspieler, Nichtraucher

**WIR BRAUCHEN
NICHT RAUCHEN**

Die Simon-Paul Wagner Story

Simon-Paul Wagner alias „Marlon Berger“ aus der TV-Soap „Marienhof“ – Mädchenschwarm, cool und trotzdem Nichtraucher. Ein großes Vorbild für viele Teenager! Doch dann der Schock:

Tatort Sportplatz – Simon-Paul Wagner erwischt!

Eines Abends in München. Als sich Simon-Paul Wagner eine Zigarette anzündete, wurde er beobachtet – von den Schülern der Hauptschule am Echardinger Grünstreifen, die zufälligerweise die Nichtraucherausstellung schon kannten und deshalb von seiner Mitwirkung wussten. Sie waren schockiert, zögerten aber keine Sekunde und stellten ihn zur Rede. Eine Wette habe der Arme angeblich verloren – blöde Ausrede! Die Schüler waren schwer enttäuscht...

„Er hat gelogen! Wir wollen eine Antwort!“

Noch am Morgen, Simon-Paul Wagner – das große Vorbild, und nur Stunden später der Verrat. Er hatte sie belogen! Warum? War es alles nur ein Spiel für ihn? Sie wollten eine Antwort.

„Es tut mir leid! Gebt mir eine zweite Chance!“

Nicht nur Presse und Minister nahmen schneller als erwartet Stellung zu den Anschuldigungen. Simon-Paul Wagner kehrte aus seinem Urlaub zurück, um sich den Fragen der Schüler/innen zu stellen.

Der Tag der Abrechnung

Die Stimmung im Raum war aufgeladen! „Es war keine verlorene Wette“, erklärte Simon. „Ich war wahnsinnig im Stress, auch ich mache Fehler.“ „Ich habe die Jugendlichen angelogen, ihr Vertrauen missbraucht. Das tut mir sehr leid!“ Ange schlagen, aber ehrlich, stellte sich der Soap-Star den Fragen und Anschuldigungen der Schüler. Das am Anfang mit Wut und Enttäuschung geladene Tribunal entwickelte sich zu einem echten Diskussionsforum und Simon-Paul Wagner konnte Stück für Stück das Vertrauen der Jugendlichen zurückgewinnen. Nicht nur Nie-Raucher, auch Ex-Raucher sind Nichtraucher!

Ende gut, alles gut?

Was muss das für ein Gefühl gewesen sein, als Lügner bezeichnet zu werden? Als Vorbild versagt zu haben! Simon-Paul Wagner kennt dieses Gefühl jetzt nur zu gut. Doch ist es wirklich richtig, ihn so abzustempeln? Am Anfang kam der Vorwurf der Lüge leicht über die Lippen. Aber ist es eine Lösung? Nein! Das hat auch Simon jetzt gelernt. Fehler macht jeder Mensch, ob jung oder alt, berühmt oder nicht berühmt. Simon hat seinen Fehler erkannt.

... auch Vorbilder sind nur Menschen!



Was ist dein Fall ? (Teil 1)

Der Nichtraucher:

- gesund
- stark
- selbstbewusst
- unabhängig
- attraktiv

Bleib so wie du bist und lass dich nicht von deinem Weg abbringen, denn du brauchst nicht rauchen!

Der Gelegenheitsraucher:

- Nicht gekauft und trotzdem geraucht!
Du bist als Schnorrer bekannt.
- Meine erste Zigarette rauche ich vielleicht in der Pause.
- In meiner Freizeit rauche ich mit Freunden und auf Partys.
- Nach dem Essen schmeckt die Zigarette am besten.

Du siehst die Zigarette als ein Genussmittel an! Manchmal macht es dir Spaß, andere Male schmeckt es dir gar nicht. Warum rauchst du? Auch du brauchst nicht rauchen!

Lisa-Maree Cullum, Tänzerin, Nichtraucherin

Erste Solistin beim Bayerischen Staatsballett

**WIR BRAUCHEN
NICHT RAUCHEN**



Schülerinnen der Hauptschule Deining 2007

Manche fühlen sich cool, wenn sie rauchen. Ich weiß eigentlich nicht, was die dran finden. Es ist eigentlich nicht cool, wenn man süchtig ist.

Selini, 9. Klasse

Ich find Rauchen uncool. Mein Vater raucht auch und da sieht man, wie die Haut älter wird und wie er immer hustet und alles verschleimt ist.

Sabrina, 7. Klasse

Ich finde das Rauchen einfach nicht gut, weil, also mein Onkel, der hat Krebs, und ich glaub, das kriegt man auch leichter...weil er hat total stark geraucht.

Jugendliche in meinem Alter glauben, wenn man raucht kann man in eine Clique reinkommen und ist cool - aber ich finde das einfach überhaupt nicht cool! Ich weiß nicht, was die damit wollen, so einen kleinen Glimmstängel in den Mund reintun und dann anziehen...ich weiß nicht, was der Sinn sein soll. Die meinen alle nur, dass sie cool sind. Aber das ist überhaupt nicht cool.

Melanie, 7. Klasse

Ich will eigentlich am besten, dass die Leute gar nicht erst anfangen, wer weiß, ob man wieder davon wegkommt. Raucher sollten versuchen aufzuhören. Aber am besten man fängt gar nicht erst an, dann braucht man auch nicht aufzuhören!

Ich möchte, dass Jugendliche mehr über das Rauchen und die Folgen erfahren, damit sie drüber nachdenken können, ob das überhaupt so gut ist.

Linda, 7. Klasse

Was ist dein Fall ? (Teil 2)

Der „Mitraucher“:

- Rauchen ist cool,
- wenn meine Freunde rauchen, rauch ich mit,
- nur mit Zigarette fühl ich mich stark.

Schmeckt es dir wirklich? Unterwirf dich nicht dem Gruppenzwang! Denk mal darüber nach, denn auch du brauchst nicht rauchen!

Der Kettenraucher:

- Augen auf, Kippe rein,
- zu jeder Tages- und Nachtzeit,
- kurz gesagt: Du ohne Zigarette - das gibt's nicht!

Fällt dir eigentlich auf, dass du unter ständiger Kontrolle stehst? Die Zigarette bestimmt deinen Tagesablauf! Willst du das? Wach auf! Denn auch du brauchst nicht rauchen!



Jasmin Wagner, Sängerin, Nichtraucherin

**WIR BRAUCHEN
NICHT RAUCHEN**



Psychische Wirkungen

Je nachdem wie geraucht wird, kann die Wirkung des Nikotins anregend oder beruhigend sein. Der Raucher empfindet die Wirkung dann z.B. als

- scheinbare Verbesserung von Konzentration, Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistung,
- leichteren Umgang mit Gefühlen (vor allem mit negativen),
- Abnahme von Aggressivität und Ängstlichkeit,
- vermeintlich bessere Stressbewältigung,
- bessere Schmerztoleranz.

Da sich der Nikotinspiegel im Blut nicht lange hält, muss immer wieder geraucht werden.

Wisst ihr eigentlich, dass die meisten langjährigen Raucher nur noch rauchen, um keine Entzugssymptome zu haben?

Typische Entzugssymptome sind:

- Ruhelosigkeit,
- Angst,
- Stimmungsschwankungen,
- Konzentrationsstörungen,
- Ärger, Aggressivität,
- Schlaflosigkeit,
- Kopfschmerzen,
- Störungen des Verdauungssystems.

Natürlich bleiben diese nicht ein Leben lang. In der Regel nehmen die Symptome schon in der zweiten Woche wieder ab, bis sie schließlich ganz verschwinden. Solltest du bemerken, dass du es alleine nicht schaffst, such dir Hilfe! Deshalb hab keine Angst, hör auf!

Denn: Wer schön sein und bleiben will, muss da durch!

Philipp Lahm, Nationalspieler, Nichtraucher

**WIR BRAUCHEN
NICHT RAUCHEN**

Aufhören!

Jetzt heißt es Entgiftung! In den ersten zwei Wochen wird sich in deinem Körper einiges tun! Es wird dir schwer fallen, dem „Genuss“ einer Zigarette zu widerstehen, körperlich wie psychisch kommt anfangs eine etwas schwere Zeit auf dich zu. Aber wer will, schafft das und findet immer Unterstützung! In guten wie in schlechten Zeiten!

Lust auf eine Zigarette?
Dieses Verlangen ist in ein paar Minuten wieder vorbei, wenn du cool bleibst.

Ausweichen:

- Vermeide Situationen, in denen du Lust auf eine Zigarette bekommst.

Abhauen:

- Verschwinde aus diesen gefährlichen Situationen.

Ablenken:

- Wende dich anderen Dingen zu, die die Lust auf einen Glimmstängel vergessen lassen.

Aufschieben:

- Bevor du vielleicht doch schwach wirst, überlege erst richtig und zähle langsam bis zehn und das fünf Mal, dann ist es auch geschafft.



Körperliche Wirkungen und Folgen

P „Raucher sterben früher“ – „Rauchen verursacht Lungenkrebs“ – „Rauchen macht sehr schnell abhängig: Fangen Sie gar nicht erst an“ – „Rauchen kann zu einem langsamen und schmerzhaften Tod führen“ – „Rauchen führt zur Verstopfung der Arterien und verursacht Herzinfarkte und Schlaganfälle“ – „Rauchen in der Schwangerschaft schadet Ihrem Kind“ – „Rauch enthält Benzol, Nitrosamine, Formaldehyd und Blausäure“ – „Wer das Rauchen aufgibt, verringert das Risiko tödlicher Herz- und Lungenerkrankungen“ – usw.

Diese Warnungen springen uns seit September 2003 von der Zigarettenschachtel groß und fett ins Auge. Viele Jugendliche lässt dies leider kalt!

Dabei sind die Fakten so eindeutig:

- **Chronische Bronchitis (so genannter Raucherhusten)**
Du läufst fünf Minuten und kannst nicht mehr? Du hustest schon jetzt, als hättest du Asthma im schlimmsten Stadium!
- **Auswirkungen auf die Haut**
Du klagst über Pickel und Akne? Jede gerauchte Zigarette verschlimmert das Ganze und Falten gibt's gratis dazu!
- **Krebserkrankungen**
Krebs? Nein, dafür bin ich doch noch viel zu jung! Aber wusstest du, dass Lungenkrebs eine der häufigsten Todesursachen in Deutschland ist? Auch Krebs in der Mundhöhle oder Leukämie können durch das Rauchen ausgelöst werden!
- **Rauchen und Schwangerschaft**
Kannst du das wirklich verantworten? Rauchen schadet bereits dem ungeborenen Kind, das weißt du. Auch Passivrauchen fügt dem Kind erheblichen Schaden zu!
- **Besondere Warnung an die Mädels**
Rauchen verstärkt die Nebenwirkungen der Anti-Baby-Pille.
- **Besondere Warnung an die Jungs**
Rauchen kann Impotenz verursachen.



Steffen Hamann, Nationalspieler, Nichtraucher

**WIR BRAUCHEN
NICHT RAUCHEN**



Aufhören ist schwierig!

Keine Angst, du schaffst das! Und wenn der Wille versagt, hilft...

... dir dein neues positives Lebensgefühl weiter! Denn du hast jetzt mehr Zeit für wichtigere Dinge im Leben!

- Du hast **Geschmack!** Schon nach kurzer Zeit ist dein Geschmackssinn wieder voll da.
- **Sport!** Ist das etwa schon ein Fremdwort geworden? Nichts wie ran! Es tut gut, seinen Körper mal wieder zu spüren.
- **Dicker Geldbeutel?** Kein Wunder, Nichtraucher ist das ideale Sparkonto! Jetzt kannst du dir auch mal was Schönes leisten.
- **Frei!** Ja, das bist du jetzt. Du musst nicht mehr ständig an die nächste Kippe denken, du hast Schluss gemacht!
- **Attraktivere Ausstrahlung** ist schon nach kurzer Zeit garantiert! Das Lächeln wird wieder weißer, die Fingernägel sauberer, der Atem frischer, Pickel weniger! Es ist an der Zeit, dir mal wieder etwas Gutes zu tun.
- **Entspann dich!** Abschalten und die Seele richtig baumeln lassen. Bewegung, gesunde Ernährung, Meditation oder ein schönes Schaumbad. Das sind die besten Methoden, dem Stress auch ohne Zigarette zu entgegen.

Gülcan, Moderatorin, Nichtraucherin

**WIR BRAUCHEN
NICHT RAUCHEN**

Das sagen Kirchen!

Die Schülerinnen und Schüler der Klasse 8b der Hauptschule am Echardinger Grünstreifen in München haben im Rahmen des Wettbewerbs „**Be smart – Don't start**“ Briefe an die verschiedensten Personen und Einrichtungen geschickt. Sie wollten wissen, warum immer noch nicht genug gegen das Rauchen getan wird.

DER LANDESBISCHOF DER EVANGELISCH-LUTHERISCHEN KIRCHE IN BAYERN

An die Klasse 8b
Hauptschule am
Echardinger Grünstreifen
Innsbrucker Ring 75

81673 München

...Dass Ihr Euch mit so viel Engagement für eine gesunde Lebensweise einsetzt, zeugt von Eigeninitiative, Mut und Sinn für die Gemeinschaft. Denjenigen, die sich inzwischen schon das Rauchen abgewöhnen konnten, gratuliere ich herzlich – ich weiß aus meinem eigenen Bekanntenkreis, wie schwer es ist, wieder mit dem Rauchen aufzuhören, wenn man schon einmal damit angefangen hat ...



STAATSEKRETARIAT
ERSTE SEKTION
ALLGEMEINE ANGELEGENHEITEN

Aus dem Vatikan, am 2. Mai 2003

Liebe Schülerinnen und Schüler!

Das Staatssekretariat bestätigt Euch den Empfang Eures Briefes vom 28. Februar, mit dem Ihr dem Heiligen Vater ein Anliegen im Bereich der Achtung und des Schutzes unserer Gesundheit vortragt.

Dieser Frage widmet sich der Katechismus der Katholischen Kirche, in dem unter Nr. 2290 ausgeführt wird: „Die Tugend der Mäßigkeit läßt Unmäßigkeit aller Art meiden: jedes Übermaß an Speisen, Alkohol, Tabak und Medikamenten.“ Das Leben und die Gesundheit sind uns von Gott anvertraut. Wir haben für sie auf vernünftige Weise Sorge zu tragen und dabei auch die Bedürfnisse anderer und das Gemeinwohl zu berücksichtigen.

Das sagen Medien!



ZDF 55100 Mainz

Zweites Deutsches Fernsehen
Anstalt des öffentlichen Rechts

55100 Mainz

Hauptabteilung Kommunikation
Zuscherservice

Hauptschule
am Echardinger Grünstreifen
Klasse 8b
Innsbrucker Ring 75
81673 München

Im Zeichen und Tag: Unser Zeichen: Telefon Durchwahl: Datum:
bs/be 25.03.2003

Liebe Schülerinnen und Schüler der Klasse 8b,

Suchtgefahren entstehen nicht durch das Fernsehen. Sie haben andere und diffizilere Gründe, in erster Linie gesellschaftlicher Art. Hier sollte man tatsächlich nicht den Schwanz mit dem Hund wedeln lassen. Bloßes Konsumieren von Tabak hat nichts mit Schleichwerbung oder ähnlichem zu tun; ansonsten müsste dies für alle anderen Produkte, die in Filmen und Serien auftauchen, auch gelten. An dem Umstand, dass das Rauchen an vielen Orten nach wie vor gesellschaftsfähig ist, kann auch das Fernsehen nicht viel ausrichten. Es kann jedoch sicherlich dazu beitragen, dass Problembewusstsein zu schärfer...



Ohne Qualm geht's auch - in den (nahezu) rauchfreien Räumen des Bayerischen Rundfunks, und auch in unseren Filmen sind kaum noch Raucher zu sehen. Als öffentlich-rechtliches Medienunternehmen haben wir eine besondere Vorbildfunktion, schließlich sehen und hören Millionen von Menschen jeden Tag unsere Sendungen. Auch in unseren Gesundheitsmagazinen sind Sucht-Prävention und Aufklärung über die Gefahren von Nikotin und Alkohol ein häufiges Thema.

Dr. Detlef Klusak
Pressestelle Bayerischer Rundfunk

Tabakwerbung

Nach §§ 21a, 22 des Vorläufigen Tabakgesetzes (VTabakG) darf sich Tabakwerbung nicht an Jugendliche richten. Zudem ist die Werbung für Tabakprodukte in Zeitungen, Zeitschriften und im Internet sowie in Hörfunk und Fernsehen verboten.

Bei öffentlichen Filmvorführungen ist Werbung für Tabakwaren nach § 11 des Jugendschutzgesetzes erst nach 18.00 Uhr gestattet.

Weißt du eigentlich, dass es Selbstbeschränkungsvereinbarungen gibt, die sich dazu verpflichten...

...dass im Sichtbereich von 50 m um Schulen oder Jugendzentren keine Zigarettenautomaten angebracht werden sollen? Dazu hat sich der Bundesverband Deutscher Tabakwaren-Großhändler und Automatenaufsteller verpflichtet.

...dass in Sichtweite von 100 m um Schulen und Jugendzentren keine Plakatwerbung für Zigaretten aufgehängt werden darf? Dazu hat sich der Verband der Zigarettenindustrie verpflichtet.

Tut etwas und informiert über Verstöße!

Deutscher Werberat
Am Weidendamm 1a
10117 Berlin
Tel. 030 / 59 00 99 700
Fax 030 / 59 00 99 722

- Wenn die Werbung mittlerweile schon so weit eingeschränkt wurde und
- wenn es so viele erfolgreiche Projekte und Ausstellungen gegen das Rauchen gibt und
- wenn es sogar immer mehr gesetzliche Rauchverbote (z. B. in Schulen) gibt, ...

... warum rauchen dann immer noch so viele Jugendliche?

Michael „Bully“ Herbig, Nichtraucher

**WIR BRAUCHEN
NICHT RAUCHEN**





Passivrauch

Tabakrauch enthält mehrere tausend Stoffe, darunter befinden sich zahlreiche giftige, d.h. gesundheitsschädliche Stoffe. Dies gilt auch für den Rauch in der Raumluft. In diesem so genannten Nebenstromrauch ist die Konzentration mancher toxischer Stoffe in der Regel sogar höher als im Rauch, den der Raucher einatmet. Passivraucher können, wenn auch in geringerem Ausmaß und geringerer Häufigkeit, ebenso akute und chronische Gesundheitsschäden erleiden wie Raucher.

Regelung zum Schutz vor Passivrauch am Arbeitsplatz: 1998 wurde Tabakrauch von der MAK-Kommission (Maximale Arbeitsplatzkonzentrationen- und Biologische Arbeitsstofftoleranzwerte-Liste) im Bereich der „Stoffe, die beim Menschen erfahrungsgemäß bösartige Geschwülste verursachen können“, eingeordnet.

Seit dem 3.10.2002 ist deshalb auch die gesetzliche Arbeitsstättenverordnung geändert worden. Diese schützt nichtrauchende Kollegen am Arbeitsplatz.

Aber wie sieht es für Menschen in anderen Lebensbereichen aus? z.B. - für Schwangere? - für Hausfrauen und Hausmänner? - für Kinder? - im privaten Bereich? - im Auto?

Für eine rauchfreie Umwelt Das Gesetz zum Schutz der Gesundheit (GSG) für Bayern

Das Gesetz schützt die Bevölkerung vor gesundheitlichen Gefahren durch Passivrauchen. In der seit August 2009 gültigen Fassung untersagt es das Rauchen in öffentlichen Gebäuden, in Einrichtungen für Kinder und Jugendliche, in Bildungseinrichtungen für Erwachsene (Universitäten, Volkshochschulen), in Einrichtungen des Gesundheitswesens, insbesondere in Krankenhäusern, in Heimen, Sportstätten und Verkehrsflughäfen. In Einrichtungen für Kinder und Jugendliche ist das Rauchen grundsätzlich auch auf dem Gelände der Einrichtungen untersagt.

Ausgenommen vom Rauchverbot sind Bier-, Wein- und Festzelte sowie vorübergehend als Festhallen genutzte, ortsfeste Hallen, ebenso Getränkegeprägte Einraum-Gaststätten mit weniger als 75 Quadratmetern Gastfläche, die keinen abgetrennten Nebenraum haben. Diese Gaststätten sind im Eingangsbereich deutlich als Rauchergaststätten zu kennzeichnen. Kindern und Jugendlichen ist der Zutritt nicht gestattet. In Gaststätten, Kultur- oder Freizeiteinrichtungen und Discotheken mit mehreren Räumen kann der Verantwortliche das Rauchen in einem vollständig abgetrennten Nebenraum zulassen, wenn Kinder und Jugendliche keinen Zutritt haben. Der Raum muss als „Raucherraum“ gekennzeichnet sein.

Den vollständigen Gesetzestext gibt es unter <http://www.stmug.bayern.de>

Christoph Hoeckh, Feuerwehrmann, Nichtraucher

**WIR BRAUCHEN
NICHT RAUCHEN**

Geschichte eines Ex-Rauchers

Eigentlich war es ein ganz normaler Montagmorgen – doch heute sollte etwas passieren, was mein Leben grundsätzlich verändern sollte!

Es folgte das übliche Ritual! Erst mal aufstehen, Kaffee trinken und nicht zu vergessen die „Guten-Morgen-Zigarette“! Doch, oh Schreck, der Blick in die leere Zigarettenschachtel schockierte mich und löste in mir Panik aus! Kaffee ohne Zigarette? Das Haus verlassen ohne morgendliche Zigarette? Nein, das geht auf gar keinen Fall! Ich muss rauchen! Gleichzeitig erwachte ich mich dabei, wie mir meine Abhängigkeit buchstäblich zum Halse raus hing, denn der morgendliche Raucherhusten gehörte natürlich zum „alltäglichen Ritual“ dazu. Mein nächster Blick fiel in meinen Geldbeutel und auch da gähnende Leere! Ich weiß nicht warum, aber in diesem Moment habe ich beschlossen, das Rauchen für immer aufzugeben!

Ich verließ also das Haus, ohne eine Zigarette geraucht zu haben und machte mich auf den Weg in die Arbeit. Vorbei an meinem Zigarettensautomaten, der mich bisher täglich aufs Neue befriedigt hatte, heute widmete ich ihm nicht einmal einen Blick. Doch dann die erste Hürde. Eine Gruppe von Teenagern stand an der Bushaltestelle, fröhlich am Rauchen! Nur zu gern hätte ich mich dazu gestellt und mitgeraucht, doch ich blieb stark und ging weiter. In der Arbeit folgte der nächste Schock in der Mittagspause. Ja, ja, nach dem Essen soll man rauchen... doch bei mir qualmte keine Zigarette, sondern ich! Ich drohte jeden Moment zu explodieren. Ich musste hier raus! Draußen stellte ich zu meinem eigenen Verwundern fest, der Kopf braucht kein Nikotin, sondern Sauerstoff zum Denken! Dieser Gedanke gab mir genügend Mut, um den ersten Tag in meinem neuen Leben als Nichtraucher zu überstehen.

Es folgten Tage der Verzweiflung. Ein Tag stressiger als der andere, Tage ohne Ausgleich vom Alltagsstress, mein Körper war zappelliger als je zuvor. Meine Laune war auf dem Nullpunkt angekommen. Es fiel mir bei weitem nicht leicht, der heimtückischen Zigarette zu widerstehen.

Es war mal wieder Montagmorgen, eine Woche später. Ich stand auf, ging ins Bad und grinste mich selbst im Spiegel an! „Gratulation, ich bin seit einer Woche rauchfrei!“ Mit einem unglaublichen Wohlbefinden und gesundem Selbstvertrauen startete ich die zweite Woche in der Karriere meines Nichtraucher-Daseins. Auch in dieser Woche sollten die Entzugserscheinungen nicht spurlos an mir vorbeigehen. Jedoch kam erstmals auch Positives zum Vorschein. Der Raucherhusten in der Früh war schon jetzt besser geworden, der morgendliche Sprint zum Bus bereitete mir nicht mehr allzu große Probleme und sogar verschiedene Geschmacksempfindungen nahm ich anders wahr. Es gelang mir sogar, Raucher zu belächeln, an ihnen vorbeizugehen und stolz auf mich zu sein. Der Neid auf die Zigarette verflüchtigte sich. Es vergingen weitere Wochen und mein Leben änderte sich grundsätzlich! Nach der dritten Woche waren die körperlichen Entzugserscheinungen weg, auch mein Kopf begann nicht mehr innerlich zu qualmen beim Anblick einer Zigarette. Im Gegenteil, nur selten überkam mich die Lust danach. Geist und Körper sind aktiver!

Heute ist es 10 Wochen her, dass ich den Entschluss gefasst habe aufzuhören! Es geht mir besser als je zuvor! Und der Blick in die Zukunft sagt mir, ich schaff das, ich brauche keine Zigarette.

Rauchen ade!

F Es gibt genug Möglichkeiten, das Aufhören zu erleichtern und die Erfolgsquote zu erhöhen. So könnte dein Ausstieg aussehen:

Schlusspunktmethode:

- **Denk über deine Rauchgewohnheiten nach!**
Mach dir klar, warum du aufhören willst.
- **Setz dir einen Termin!**
Hör nicht aus einer Laune heraus auf!
Such dir einen möglichst stressfreien Zeitpunkt aus.
- **Erzähl es möglichst vielen Leuten!**
Freunden, Verwandten, Klassenkameraden!
So nehmen sie Rücksicht auf dich und geben dir Unterstützung! Schon mal an eine Wette gedacht?
- **Lass dir helfen!**
Es gibt zahlreiche Bücher auf dem Markt, die Tipps zum Nichtraucherwerden geben! Schau dich einfach mal in einer Buchhandlung um.
- **Bereite dich auf Stresssituationen vor!**
Überleg dir, was du in solchen Augenblicken machen kannst. Lass auf jeden Fall die Zigarette stecken!
- **Rauchfreie Umgebung!**
Aschenbecher, Feuerzeuge und andere Rauchutensilien – weg damit!
- **Belohnung!**
Gönne dir eine Belohnung, wenn du eine bestimmte Zeitspanne durchgehalten hast.
- **Mach es dir leicht!**
Lenk dich ab mit Aktivitäten, die du früher nicht betrieben hast! Sport oder gesunde Ernährung wären doch ein guter Anfang!
- **Rückfall?**
Das muss nicht aufgeben heißen!
Du kannst es trotzdem schaffen!

Jeder Weg beginnt mit einem ersten Schritt.

Daniel Bierofka, TSV 1860, Nichtraucher

**WIR BRAUCHEN
NICHT RAUCHEN**





ART

Caspar-Löner-Volksschule
Markt Erlbach, Klasse 8a,
Sieger des Wettbewerbs 2007
in der Allianz-Arena



Das Logo 'Be Smart - Don't Start' ist im Besitz des Transport for London und ein eingetragenes Warenzeichen.

Be Smart – Don't Start

„Be Smart - Don't Start“ wird seit 1997 in Deutschland angeboten. Der Wettbewerb soll Schülerinnen und Schülern der sechsten bis achten Klasse den Anreiz geben, gar nicht erst mit dem Rauchen anzufangen. Auf internationaler Ebene läuft dieser Wettbewerb unter dem Namen „Smokefree Class Competition“.

Und so funktioniert's:

- Die Schülerinnen und Schüler unterschreiben einen Vertrag, in dem sie sich zum Schuljahresbeginn verpflichten, für ein halbes Jahr nicht zu rauchen.
- Die Schülerinnen und Schüler geben einmal wöchentlich an, ob sie geraucht haben oder nicht. Wenn mehr als 10% der Schülerinnen und Schüler einer Klasse rauchen, scheidet die Klasse aus dem Wettbewerb aus.

Das gibt's zu gewinnen:

- Alle erfolgreichen Klassen erhalten ein Klassenzertifikat, darüber hinaus wird in der deutschlandweiten Lotterie eine Reise verlost. Auch einzelne Bundesländer, wie z.B. Bayern, verlosen zusätzliche Preise.
- Klassen mit besonders kreativen Aktionen zum Nichtrauchen haben in Bayern die Chance auf einen Sonderpreis. Dieser ging unter anderem schon nach

- Pfarrkirchen, Johannes-Hirspeck-Hauptschule
- Vohenstrauß, Staatliche Realschule
- München, Volksschule am Echaringer Grünstreifen
- Wunsiedel, Luisenbug-Gymnasium
- Emskirchen, Hauptschule
- Bogen, Albertus-Schule - Sonderpädagogisches Förderzentrum
- Markt Erlbach, Caspar-Löner-Volksschule
- Würzburg, Deutschhaus-Gymnasium
- Augsburg, Förderzentrum - Schwerpunkt Hören
- Friedberg, Wernher-von-Braun-Gymnasium

Das könnt Ihr auch schaffen!

Lust bekommen? Mehr Infos dazu unter: www.besmart.info

„Be Smart - Don't Start“ wird unterstützt von der Deutschen Krebshilfe, der BZgA, dem AOK Bundesverband, der Deutschen Herztiftung und der Deutschen Lungenstiftung sowie von vielen weiteren regionalen und überregionalen Förderern.

**WIR BRAUCHEN
NICHT RAUCHEN**

Hier findest du hilfreiche Beratung!

Nützliche und interessante Adressen und Telefonnummern zum Thema Nichtrauchen und Raucherentwöhnung:

Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V. (LZG)

Pfarrstr. 3, 80538 München, Telefon 089/21 84 - 362 oder www.lzg-bayern.de

Beratungstelefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Telefon 01805/313 131 (14 ct./Min. aus dem dt. Festnetz)

Bayern-Helpline am Institut für Raucherberatung und Tabakentwöhnung (IRT)
Beratung: Telefon 0800/14 18 141 (kostenfrei), www.rauchfreiwerden.de

Rauchertelefon

des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ), Telefon 0 62 21/42 42 00

Kampagne „Rauchfrei“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
www.rauch-frei.info

Nichtraucherwettbewerb „Be Smart - Don't Start“

Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung in Kiel (IFT-Nord), www.besmart.info oder das
Raucherentwöhnungsprogramm „Just be smokefree“, www.ift-nord.de

Interessante **Fakten und Informationen** findet ihr auch auf der Homepage der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V., www.dhs.de

... ebenso bei www.rauchfrei.de, einem **deutschsprachigen Nichtraucher-Portal**
im Internet, das von vielen Partnern im Gesundheitsbereich unterstützt wird

Informationen zum **Weltnichtrauchertag** und **Nichtraucherschutz** der Bundesvereinigung
für Gesundheit, www.weltnichtrauchertag.de

Die **Weltgesundheitsorganisation (WHO)** gibt Hintergrundinformationen zum Thema
www.who.int/tobacco

**WIR BRAUCHEN
NICHT RAUCHEN**

**WIR BRAUCHEN
NICHT RAUCHEN**

Kontakt:

www.lzg-bayern.de

Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V.

Telefon 089/21 84 - 362

E-Mail: info@lzg-bayern.de

© LZG, 2009