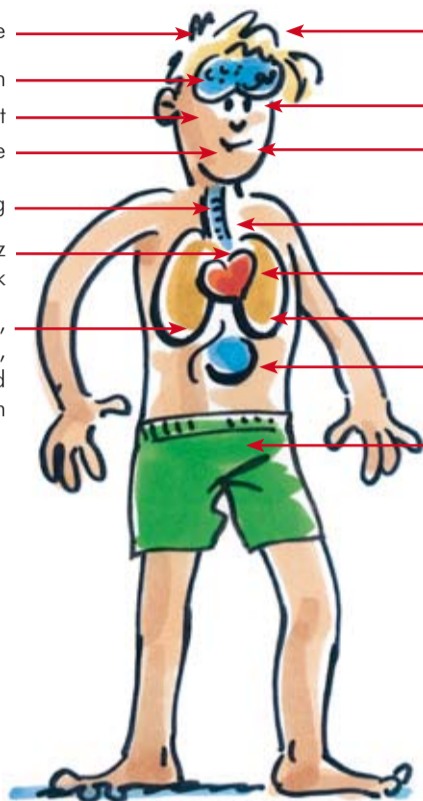


Be Smart, Don't Start.

Folgen des Rauchens auf den Körper

Sofortige Folgen

- Stinkende Haare
- Weniger Sauerstoff für das Gehirn
- Fahle Haut
- Schlechter Atem, gelbe Zähne
- Öfter Husten und Erkältung
- Erhöhte Herzschlagfrequenz und erhöhter Blutdruck
- Weniger Sauerstoff für die Lungen, führt zu Kurzatmigkeit, geringerer Fitness und Asthma-Anfällen



Langfristige Folgen

- Gehirnschlag
- Blindheit
- Zahnfleisch-Erkrankung, führt zu Zahnverlust
- Mund- und Kehlkopfkrebs
- Herzinfarkt
- Lungenerkrankungen und -kreb
- Magengeschwüre
- Blasen- und Nierenkrebs

Tabak und Umwelt

Tabak schädigt nicht nur den Raucher, sondern auch die Umwelt. Ein ganzer Hektar Wald wird beispielsweise benötigt, um einen Hektar Tabakpflanzen trocken zu können.

Jedes Jahr werden auf der Welt 5 Millionen Hektar Wald (600 Millionen Bäume!) abgeholzt, um den Tabak zu trocknen.



Werde nicht zur Zielscheibe der Tabakindustrie



Die Tabakindustrie setzt auf verschiedene Wege und Mittel, um junge Raucher für ihre tödlichen Produkte zu gewinnen, z.B. Geschäfte, Filme, Internet.

Fall' nicht auf ihre trickreichen Taktiken rein. Bleib' aufmerksam – werde nicht zur Zielscheibe!



Passivrauchen

Kinder, die dem Tabakrauch anderer ausgesetzt sind, haben folgende höhere Risiken:

- Husten/Keuchen, Lungeninfektionen
- Schweres Asthma, Ohren-Entzündungen sowie
- Fehlzeiten in der Schule aufgrund schlechter Gesundheit

Rauchen und Abhängigkeit

Nikotin ist eine giftige und äußerst süchtig machende Droge im Tabak. Es erreicht das Gehirn in sieben Sekunden. Mit dem Rauchen zu experimentieren kann schnell zur Abhängigkeit führen. Nicht mit dem Rauchen zu beginnen ist die beste Wahl.



Rauchen und Sport

Rauchen beeinflusst Fitness und sportliche Leistung in folgender Weise:

- Das Herz muss mehr arbeiten.
- Verminderte Zufuhr von Sauerstoff in die Muskeln.
- Schwierigkeiten beim Atmen.



Was befindet sich im Zigarettenrauch?



Hast Du schon jemals darüber nachgedacht, welche chemischen Stoffe im Zigarettenrauch versteckt sind?

Arsen	→	Gift
Ammoniak	→	Reinigungsmittel
Azeton	→	Nagellack-Entferner
Benzol	→	Benzindämpfe
Butan	→	Feuerzeugbenzin
Kohlen-Monoxid	→	Autoabgase
DDT	→	Insektizid
Methanol	→	Flugzeugtreibstoff
Nikotin	→	Unkrautverilgungsmittel
Polonium 210	→	radioaktive Substanz
Toluol	→	Sprengstoff (TNT)



Taschengeld

Denk' an all die schönen Dinge, die Du Dir für Dein Taschengeld kaufst: Musik, Kleider, Filme. Welch' eine Verschwendung, dieses Geld für Zigaretten auszugeben – all dieses Geld löst sich sprichwörtlich in Luft auf!

FONDATION LUXEMBOURGEOISE
CONTRE LE CANCER

www.cancer.lu www.info-tabac.lu