

Rauchen entspannt??

Entzugserscheinungen vom Nikotin:

Entzugserscheinungen, die bei fehlender Zufuhr des Suchtstoffes Nikotin auftreten können, treten bei jedem unterschiedlich stark auf.

Entzugserscheinungen oder die Furcht davor sind häufig der Grund, warum viele Raucher Angst haben, mit dem Rauchen endgültig aufzuhören.

Häufig beobachtete Entzugserscheinungen:

- Nervosität und Unruhe
- Gereiztheit
- Aggressivität
- Schlafstörung
- Konzentrationsstörungen
- Depressionen
- Übellaunigkeit
- gesteigerter Appetit

Ursache: Nikotin setzt sich an Nerven an und setzt dort Stoffe frei, die dem Gehirn vortäuschen glücklich oder entspannt zu sein. Man fühlt sich wohl, wenn man raucht. Nach einer gewissen Dauer sinkt dieses Glücksgefühl wieder und man braucht wieder eine Zigarette, um sich gut zu fühlen. Bei starken Rauchern setzen nach einer Weile die Entzugserscheinungen ein. Um diesen Entzug zu mildern, muss man wieder eine Zigarette rauchen. Man fühlt sich also nicht mehr entspannt, sondern die Entzugserscheinungen werden nur besser.

Rauchen macht gute Laune??

Entzugserscheinungen vom Nikotin:

Entzugserscheinungen, die bei fehlender Zufuhr des Suchtstoffes Nikotin auftreten können, treten bei jedem unterschiedlich stark auf.

Entzugserscheinungen oder die Furcht davor sind häufig der Grund, warum viele Raucher Angst haben, mit dem Rauchen endgültig aufzuhören.

Häufig beobachtete Entzugserscheinungen:

- Nervosität und Unruhe
- Gereiztheit
- Aggressivität
- Schlafstörung
- Konzentrationsstörungen
- Depressionen
- Übellaunigkeit
- gesteigerter Appetit

Ursache: Nikotin setzt sich an Nerven an und setzt dort Stoffe frei, die dem Gehirn vortäuschen glücklich oder entspannt zu sein. Man fühlt sich wohl, wenn man raucht. Nach einer gewissen Dauer sinkt dieses Glücksgefühl wieder und man braucht wieder eine Zigarette, um sich gut zu fühlen. Bei starken Rauchern setzen nach einer Weile die Entzugserscheinungen ein. Um diesen Entzug zu mildern, muss man wieder eine Zigarette rauchen. Man fühlt sich also nicht glücklich, sondern die Entzugserscheinungen werden nur besser.

Rauchen hilft beim Abnehmen??

Nikotin wird dem Körper aus dem Tabak der Zigarette mittel dem Einatmen des Rauches zugeführt. Von der Lunge wird Nikotin rasch in die Blutbahn aufgenommen und erreicht in wenigen Sekunden das Gehirn.

Nikotin setzt im Gehirn einen Stoff frei (Dopamin), das einen aktiv werden lässt aber auch entspannend wirkt. Ob man aktiv wird oder entspannt ist, hängt davon ab, wie es einem geht (ist man aufgeregt, müde, gestresst,...).

Nikotin steigert die Herzschläge und die Atemzüge pro Minute und lässt den Darm und den Magen aktiv werden. Viele rauchen auch eine Zigarette anstatt etwas zu essen. Das spricht alles dafür, dass man abnimmt,

ABER

Nikotin verengt die Gefäße und lässt den Blutdruck steigen

Nikotin führt zu Durchblutungsstörungen

Nikotin erhöht das Risiko von Herzinfarkten

Nikotin macht abhängig

Nikotin führt zu Übelkeit und Kopfschmerzen

Starke Raucher verbrennen am Tag 200 Kalorien mehr als Nichtraucher. Um ein Kilo am Tag abzunehmen, muss man 7000 Kalorien mehr verbrennen. Nun kannst du dir ausrechnen wie viel man rauchen müsste, um abzunehmen!!

Wer raucht, kann sich besser konzentrieren??

Nikotin wird dem Körper aus dem Tabak der Zigarette mittel dem Einatmen des Rauches zugeführt. Von der Lunge wird Nikotin rasch in die Blutbahn aufgenommen und erreicht in wenigen Sekunden das Gehirn.

Nikotin setzt im Gehirn einen Stoff frei (Dopamin), das einen aktiv werden lässt aber auch entspannend wirkt. Ob man aktiv wird oder entspannt ist, hängt davon ab, wie es einem geht (ist man aufgeregt, müde, gestresst,...).

Nikotin steigert die Herzschläge und die Atemzüge pro Minute. Das Blut zirkuliert also schneller, auch im Gehirn. Ein gut durchblutetes Gehirn steigert auch die Konzentrationsfähigkeit.

ABER

Nikotin verengt die Gefäße und lässt den Blutdruck steigen

Nikotin führt zu Durchblutungsstörungen

Nikotin erhöht das Risiko von Herzinfarkten

Nikotin macht abhängig

Nikotin führt zu Übelkeit und Kopfschmerzen

Ein Raucher kann für kurze Zeit zwar seine Konzentration steigern, jedoch sinkt sie durch die Nebenwirkungen von Nikotin sehr schnell wieder und man hat wieder ein Verlangen nach der Zigarette.

Passivrauchen ist ungefährlich??

Beim Rauchen in geschlossenen Räumen entsteht ein gefährliches Schadstoffgemisch in der Atemluft.

Ein Raucher atmet ein Viertel des gesamten Rauches einer Zigarette selbst ein und wieder aus. Drei Viertel verglimmen und gehen sofort in die Raumluft. Diese $\frac{3}{4}$ des Rauches enthalten genauso viele Schadstoffe wie der eingeatmete Rauch. Manche Gifte entstehen auch erst beim Verglimmen! Ein Passivraucher muss also die eingeatmeten Gifte genauso im Körper abbauen.

Für Passivraucher steigt das Risiko an Lungenkrebs zu erkranken um etwa 30%!

Das Deutsche Krebsforschungszentrum schätzt die jährliche Zahl an Toten durch Passivrauchen in Deutschland auf über 3000 Menschen!

Erwiesene Gesundheitsrisiken für Passivraucher:

- Asthma
- Bronchitis
- Mittelohrentzündung
- Schlaganfallrisiko erhöht
- Lungenentzündung
- Atembeschwerden
- Herzinfarktrisiko erhöht

Dazu kommen noch Beschwerden wie Geruchsbelästigung, Augenbrennen, Stimmbandreizung, Halsschmerzen, Übelkeit, Kopfschmerzen,...

Rauchen in der Schwangerschaft ist nicht so schlimm??

Eine Raucherin und ein Raucher reduzieren zunächst ihre Chance ein gesundes Kind auf die Welt zu bringen. Giftstoffe im Tabak verändern und schädigen das Erbgut im Körper der Eltern. Vieles wird vom Körper wieder selbst repariert, aber nach Schätzungen hinterlässt jede einzelne Zigarette trotzdem rund 10.000 Schäden!

Wenn eine schwangere Frau raucht, wird ihr ungeborenes Kind zum Passivraucher. Die Giftstoffe des Rauches gelangen in die Lunge ins Blut der Mutter. Das Blut der Mutter geht über die Nabelschnur zum Kind und versorgt es mit Sauerstoff und Nährstoffen. Jedoch gelangen so auch die Giftstoffe zum Kind und es wird nikotinabhängig. Über die Nabelschnur wird das Kind zum Raucher.

Rauchen während der Schwangerschaft erhöht beim Kind außerdem das Risiko für

- geringes Körpergewicht und Größe
- Lippen-Gaumen-Spalte
- Frühgeburt
- Totgeburt
- Asthmaerkrankung

Rauchende Eltern machen ihre Kinder auch nach der Geburt zu wehrlosen Passivrauchern!

Menthol-Zigaretten??

Bei Menthol Zigaretten ist im Tabak zusätzlich Menthol enthalten. Es lässt die Zigarette frisch riechen und der Raucher hat einen nicht so starken bitteren Tabakgeschmack im Mund.

Mentholzigaretten sind dennoch gefährlich!! Sie enthalten wie alle anderen Zigaretten die bekannten Giftstoffe (Nikotin, Kohlenmonoxid und Teer) und haben so wie alle anderen Zigaretten die gleichen Gesundheitsschäden!

Das Menthol kann im Körper ohne Schäden abgebaut werden. Menthol hilft auch bei Krankheit!!

Das Menthol im Tabak verleitet aber stärker einzuatmen, da es die Atemwege erweitert. Das kennt man von Erkältungs- und Hustenmedizin. Wenn die Atemwege erweitert sind, fällt einem das Einatmen des Rauches leichter und die Giftstoffe gelangen tiefer in die Lunge.

Deswegen sind manche Forscher der Meinung, dass Menthol-Zigaretten sogar gefährlicher sind!

Light-Zigaretten??

Manche Zigarettenarten wurden früher mal „light“ (leicht) genannt. Seit 2003 wurde dies durch ein Gesetz verboten! „Light“, „leicht“ oder „mild“ wurde als eine Täuschung angesehen, da der Raucher meint, nicht so starke Zigaretten zu rauchen. Das stimmt nicht!!

Light-Zigaretten sind nicht weniger schädlich als normale. Denn die niedrigen Nikotinwerte entstehen, da der Zigarettenfilter kleine Löcher enthält. Der Raucher hält aber oft die Löcher zu und zieht stärker an der Zigarette, so dass er mehr Nikotin und Teer aus der Zigarette holt als Rauchautomaten, die die Nikotinwerte ermitteln.

Außerdem enthalten Light-Zigaretten keinen leichteren Tabak, sondern nur weniger. Um trotz der Löcher noch für genügend Geschmack zu sorgen, verwenden die Hersteller einen höheren Nikotingehalt pro Gramm Tabak. Der süchtige Raucher will aber seinen Nikotinspiegel aufrechterhalten, deswegen raucht er mehr Zigaretten, da er aus einer einzigen Light-Zigarette weniger für ihn "beruhigendes" Nikotin holt.

Das Rauchen von 'leichten' Zigaretten erhöht das Suchtrisiko und erschwert das Aufhören mit dem Rauchen.

Wasserpfeife rauchen ist nicht gefährlich??

Viele Menschen glauben immer noch, dass das Rauchen von Wasserpfeifen (Shishas) harmloser sei als Zigaretten- oder Pfeifen-Rauchen und außerdem nicht süchtig mache.

Das stimmt aber ganz und gar nicht: Tabakrauch bleibt ein Giftgemisch – auch wenn er aus einer Wasserpfeife kommt. 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 Pfeife kann also sehr wohl süchtig machen. Die weiteren Inhaltsstoffe im Rauch von Zigaretten und Wasserpfeifen sind zwar praktisch gleich, aber der Gehalt der Substanzen ist teilweise deutlich unterschiedlich. So ist der Rauch von Wasserpfeifen zum Teil giftiger als der von filterlosen Zigaretten.

Der Tabak in der Wasserpfeife verbrennt nicht, sondern er verschwelt bei niedrigen Temperaturen. Das Wasser in der Pfeife kühlt dabei nur den Qualm, filtert aber keineswegs – wie oft behauptet – giftige und krebserzeugende Stoffe heraus.

Teer atmet man beim Rauchen ebenfalls ein, auch wenn auf dem Tabakpäckchen steht „Enthält 0 g Teer“. Das Zeug, das eigentlich in den Straßenbau gehört, ist auch nicht im Tabak, sondern entsteht erst bei der Schwefelung. Dann gelangt es in die Lunge und verklebt dort zunehmend die lebenswichtigen Lungenbläschen. Verfärbungen der Lunge können die Folge sein. Man spricht dann von einer Raucherlunge.