

# Rauchen ist riskant

Ein Heft in Leichter Sprache



Bitte beachten Sie:  
Im Heft schreiben wir immer: Raucher.  
Wir meinen immer Frauen und Männer.

## Impressum



**Medieninhaber und Herausgeber:** Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien gemeinnützige GmbH **Für den Inhalt verantwortlich:** Lisa Brunner **Text (Überarbeitung):** Georg Preitler **Gestaltung:** Benjamin Leibetseder **Foto:** Shutterstock. Bei den Fotos handelt es sich um Symbolbilder. Die dargestellten Personen sind Models und stehen in keinem Bezug zum behandelten Thema. **Hersteller:** Schmidbauer GmbH **Verlags- und Herstellungsort:** Wien/Oberwart **Stand:** Dezember 2019

1. Auflage  
Alle Angaben ohne Gewähr

Die Inhalte dieser Broschüre, die mittels Förderung der deutschen Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entstanden sind, wurden freundlicherweise von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS) zur Verfügung gestellt und vom Institut für Suchtprävention Wien adaptiert und ergänzt. Das Copyright dieser Broschüre liegt bei der DHS.



## Inhalt

Raucher und Nicht-Raucher _____	Seite 4
Sie rauchen nicht? _____	Seite 6
Rauch von Zigaretten ist gefährlich _____	Seite 8
Wasserpfeife _____	Seite 11
E-Zigaretten _____	Seite 12
Gründe für das Rauchen _____	Seite 15
Nikotin macht abhängig _____	Seite 16
Rauchen macht krank _____	Seite 18
Rauchen in der Schwangerschaft _____	Seite 20
Rauchen ist teuer _____	Seite 21
Wenn Partner oder Freunde rauchen _____	Seite 22
Tipps zum Aufhören _____	Seite 24
Vorteile am Nicht-Rauchen _____	Seite 27
Rauchen und das Gewicht _____	Seite 28
Hier bekommen Sie Hilfe _____	Seite 30

# Raucher und Nicht-Raucher

Immer weniger Menschen in Österreich rauchen.

Sie wissen:

**Rauchen ist ungesund.**

Sie wollen kein Geld ausgeben für das Rauchen.

An vielen Orten ist Rauchen heute verboten.

Zum Beispiel:

in der Bahn oder im Büro.

Rauchen ist auch im Gasthaus verboten.

Heute wollen immer mehr Menschen  
gesund leben.

Sie wollen keinen Rauch einatmen.

Sie wissen:

Rauchen macht krank.

Aber auch heute gibt es noch Raucher.

Sie rauchen Zigaretten, Zigarren oder Pfeifen.

Manche Leute rauchen Wasserpfeifen.

Manche rauchen E-Zigaretten.

E-Zigaretten sind elektrische Zigaretten.

Viele Raucher rauchen in der Familie.

Oder sie rauchen mit Freunden.

Dann müssen alle den Rauch einatmen,  
die dabei sind.

Vor allem für Kinder ist das gefährlich.

Oder für schwangere Frauen.

Aber es schadet allen.

# Sie rauchen nicht?

Herzlichen Glückwunsch.

Sie schützen Ihre Gesundheit.

Sie haben mehr Geld für andere Dinge.

Gibt Ihnen jemand Zigaretten?

Oder bietet Ihnen jemand eine

Wasserpfeife an?

**Sagen Sie NEIN,**

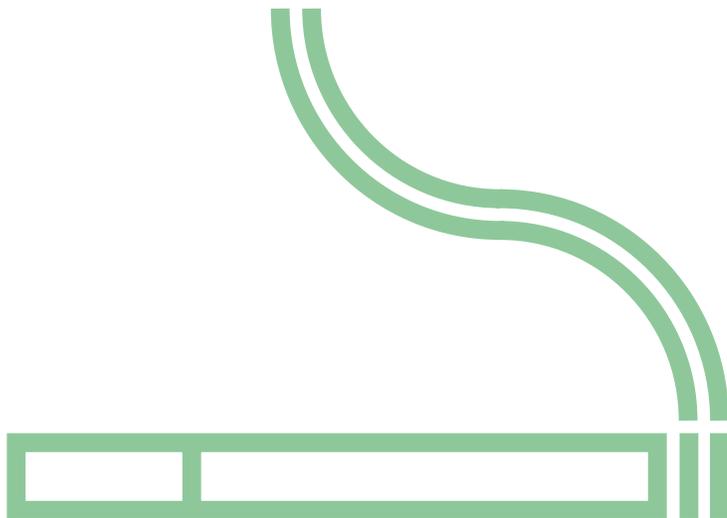
denn Rauchen macht krank.



# Rauch von Zigaretten ist gefährlich

In Zigaretten ist Tabak.  
Beim Rauchen verbrennt der Tabak.  
Es entsteht Rauch.

In dem Rauch sind sehr viele gefährliche Stoffe.  
Raucher atmen diese Stoffe tief ein.  
Die Stoffe schaden dem Körper.  
Deshalb heißen sie Schadstoffe.



Raucher halten brennende  
Zigaretten in der Hand.  
Oder eine brennende Zigarette liegt  
im Aschenbecher.  
Dann entsteht auch Rauch.  
Auch dieser Rauch ist gefährlich.  
Auch er enthält viele Schadstoffe.

Alle Menschen in der Nähe atmen den Rauch ein.  
Die Schadstoffe sind dann im Körper.  
Sie bleiben im Herz oder in der Lunge.  
**Durch die Schadstoffe entstehen Krankheiten.  
Zum Beispiel Krebs oder Herz-Krankheiten.**

Manche Raucher möchten unbedingt rauchen.  
Sie sollten im Freien rauchen.  
Rauchen in der Wohnung ist besonders schädlich.  
Gehen Sie zum Rauchen aus dem Haus.



## Wasserpfeife

Manche Leute rauchen Wasserpfeife.  
Wasserpfeifen nennt man auch Shishas.  
Einige Raucher denken: Das ist gesünder.  
Das stimmt aber nicht.  
Wasserpfeife rauchen ist ungesund.

In Wasserpfeifen ist Tabak.  
Der Tabak verbrennt und Rauch entsteht.  
Der Rauch wird durch Wasser abgekühlt.  
Raucher atmen den Rauch tief ein.  
In dem Rauch sind gefährliche Stoffe.  
Diese Stoffe schädigen den Körper.

Auch die Luft wird giftig.  
Diese Luft ist dann für alle gefährlich.  
Das gefährliche Gift in der Luft  
heißt Kohlenmonoxid.  
Wer zu viel von diesem Gift einatmet,  
kann bewusstlos werden.

Wird eine Wasserpfeife geraucht:  
Fenster auf! Ausgiebig lüften!

# E-Zigaretten

Manche Leute rauchen E-Zigaretten.  
E-Zigaretten sind elektrische Zigaretten.

Es gibt verschiedene E-Zigaretten.  
In vielen E-Zigaretten ist eine Flüssigkeit.  
Meistens ist in der Flüssigkeit auch Nikotin.  
Die Flüssigkeit verdampft.  
In dem Dampf sind gefährliche Stoffe.  
Diese Stoffe schädigen den Körper.  
E-Zigaretten rauchen ist ungesund.

Einige Raucher wollen nicht aufhören.  
Einige Raucher können nicht aufhören,  
obwohl sie wollen.  
Diese Raucher sollen E-Zigaretten rauchen.  
Das ist für diese Raucher besser.

Aber alle Fachleute sagen:  
Es ist am besten, gar nicht zu rauchen.  
Rauchen ist immer gefährlich.  
Egal, was man raucht.





## Gründe für das Rauchen

Viele Jugendliche probieren einmal eine Zigarette.  
Sie sehen Erwachsene rauchen.  
Die Erwachsenen sind beim Rauchen entspannt.

Kinder und Jugendliche denken dann:  
Rauchen ist angenehm.  
Manche sehen die Freunde rauchen.  
Sie wollen es darum selbst einmal ausprobieren.  
Vielen Jugendlichen wird davon schlecht.  
Sie rauchen nicht weiter.

Manche Jugendliche rauchen weiter.  
Die meisten werden schnell abhängig.  
Sie können nicht aufhören.  
Sie denken nicht an die Gefahren.

# Nikotin macht abhängig

In Zigaretten ist Nikotin.

In E-Zigaretten ist meistens Nikotin.

In Wasserpfeifen ist häufig Nikotin.

Beim Rauchen kommt das Nikotin in den Körper.

Über das Blut kommt das Nikotin in das Gehirn.

Das Herz schlägt schneller.

Der Blutdruck steigt.

Viele Leute fühlen sich dann wach und munter.

Viele Leute fühlen sich dann ruhiger und entspannter.

Aber Nikotin ist ein Gift.

Das Nikotin macht auch abhängig.

Ein anderes Wort dafür ist suchtkrank.

Die meisten Raucher sind abhängig.

Sie können nicht einfach mit dem Rauchen aufhören.



Sie brauchen das Nikotin.

Sie denken immer an das Rauchen.

Sie müssen rauchen,  
obwohl sie vielleicht aufhören wollen.

Wenn nur noch wenige Zigaretten da sind,  
dann sind sie sehr unruhig.

# Rauchen macht krank

Zigaretten-Rauch ist giftig.  
Er schadet immer der Gesundheit.  
Er schadet dem Raucher.  
Er schadet auch anderen Menschen,  
die den Rauch einatmen.

Lange Zeit merken Raucher nichts  
von den gefährlichen Stoffen.  
Schwere Krankheiten entstehen erst später.  
Darum hören viele nicht auf mit dem Rauchen.

Raucher bekommen häufiger  
Krankheiten als Nicht-Raucher.  
Zum Beispiel Herz-Krankheiten oder Krebs.

Raucher sterben früher als Nicht-Raucher.  
Raucher haben oft schlechte Zähne.  
Die Haut wird faltig.  
Raucher sind öfter krank.



# Rauchen in der Schwangerschaft

Rauchen ist für alle sehr gefährlich:

Für die schwangere Frau und für das ungeborene Kind.

Schwangere Frauen schaden dem Kind, wenn sie rauchen.

Denn das Kind bekommt alle Schadstoffe ab.

Das Kind wird vielleicht zu früh geboren.

Oder es wächst nicht richtig im Bauch der Mutter.

Bei der Geburt ist das Kind oft sehr klein.

Später sind diese Kinder oft krank.

Viele Kinder von Rauchern sind sehr unruhig.

Manche Frauen rauchen schon sehr lange.

Es ist schwer, nicht mehr zu rauchen.

**Aber Schwangere sollten unbedingt NICHT rauchen.**

**Das ist sehr wichtig für das Kind.**



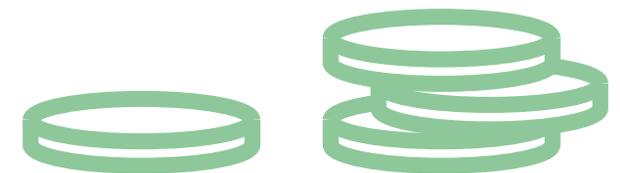
# Rauchen ist teuer

Die meisten Raucher rauchen jeden Tag.

Manche Raucher rauchen jeden Tag eine Schachtel Zigaretten.

Das kostet jeden Monat ungefähr 150 Euro.

Darum haben Raucher weniger Geld für andere Sachen.



## Wenn Partner oder Freunde rauchen

Was kann man tun, wenn der Partner raucht?  
Was kann man tun, wenn die Freunde rauchen?  
Sprechen Sie über das Rauchen.

Sagen Sie:

- **Das Rauchen stört mich.**
- **Der Rauch stinkt.**
- **Rauchen macht krank.**

Vereinbaren Sie Regeln.

Zum Beispiel:

- **In der Wohnung nicht rauchen.**
- **Im Auto nicht rauchen.**
- **Nicht rauchen, wenn Kinder dabei sind.**



Vielleicht rauchen Sie selbst?  
Hören Sie auf zu rauchen.  
Dann sind Sie ein Vorbild.

Für den Partner ist das  
Aufhören so leichter.  
Für die Freunde ist das  
Aufhören so leichter.

# Tipps zum Aufhören

Man kann mit dem Rauchen aufhören.  
Viele Leute schaffen es allein.  
Einige Leute holen sich Hilfe.

Zum Beispiel:

Sie rufen beim **Rauchfrei Telefon** an.

Die Telefonnummer ist:

**0800 810 013**

Der Anruf kostet nichts.

Sagen Sie es den Freunden und der Familie.

Sagen Sie:

Ich höre mit dem Rauchen auf.

Überlegen Sie sich einen fixen Aufhörtag.

Ab dann rauchen Sie nicht mehr.



Fassen Sie keine Zigarette mehr an.

Am besten ist:

Im Haus gibt es keine Zigaretten mehr.

Werfen Sie die Aschenbecher weg.

Überlegen Sie:

Was können Sie ohne Rauchen tun?

Vielleicht

- **machen Sie Sport,**
- **gehen Sie ins Kino,**
- **gehen Sie spazieren oder Rad fahren,**
- **finden Sie ein Hobby.**

Belohnen Sie sich.

**Sie können stolz auf sich sein!**

Jeder Tag ohne Zigaretten ist super.

Millionen Menschen haben es schon geschafft.

Sie freuen sich darüber.



## Vorteile am Nicht-Rauchen

Das sind die Vorteile, wenn Sie nicht mehr rauchen:

- Sie haben mehr Geld übrig.
- Sie sind gesünder.
- Sie sehen besser aus.
- Ihre Haut ist schöner.
- Sie stinken nicht nach Rauch.
- Sie bekommen besser Luft.
- Sie schmecken das Essen und Trinken besser.
- Sie können besser riechen.
- Sie sind ein gutes Vorbild.



# Rauchen und das Gewicht

Raucher denken oft:

Ohne Rauchen werde ich dick.  
Vor allem Frauen und Mädchen  
haben davor Angst.  
Darum rauchen viele weiter.

Einige Frauen und Männer nehmen zu,  
wenn sie mit dem Rauchen aufhören.

Aber:

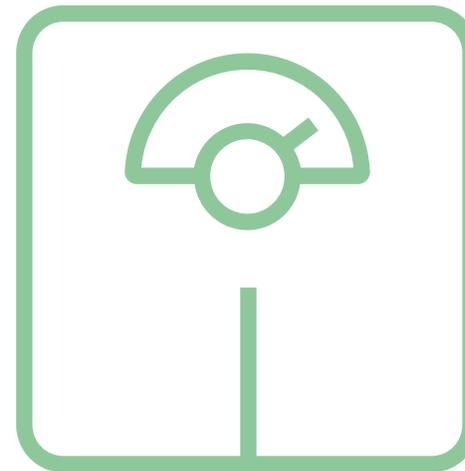
Haben Sie keine Angst!

Sie können dagegen etwas tun:

- Gehen Sie oft zu Fuß.
- Fahren Sie mit dem Fahrrad.
- Machen Sie Sport.
- Essen Sie gesund.  
Essen Sie viel Obst und Gemüse.
- Essen Sie nicht Süßigkeiten,  
wenn Sie Lust auf Rauchen bekommen.
- Trinken Sie viel Wasser.

Wenn Sie trotzdem zunehmen:

- Fangen Sie nicht mehr mit dem Rauchen an.  
Sie leben gesünder ohne Rauchen.
- Später können Sie wieder abnehmen.



# Hier bekommen Sie Hilfe

Raucher bekommen Hilfe.  
Sie wollen aufhören.  
Sie wollen weniger rauchen.

Es gibt das **Rauchfrei Telefon**.  
Die Telefonnummer ist: **0800 810 013**  
Fachleute beraten Sie am Telefon.  
Das ist gratis.

Wenn Sie wollen:  
Sie können mehrere Telefonate ausmachen.  
Meistens sind es 6 Telefonate.  
Sie können auch ein E-Mail schreiben.  
Die E-Mail-Adresse ist:  
**info@rauchfrei.at**

Es gibt viele Informationen im Internet:  
**www.rauchfrei.at**

Dort finden Sie gute Informationen.  
Dort finden Sie noch weitere Tipps.  
Sie finden auch weitere Hilfe.

**Dieses Heft kostet nichts.**

**Gratis bestellen:**

[sdw.wien/de/unser-angebot/dokumente](http://sdw.wien/de/unser-angebot/dokumente)

Wenn Sie den Text abdrucken möchten,  
müssen Sie uns vorher fragen.  
Sie brauchen auch die Erlaubnis von der  
Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)

Eine ähnliche Broschüre  
gibt es auch in Deutschland.

Die deutsche Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung (BZgA) hat der Deutschen Hauptstelle  
für Suchtfragen e.V. (DHS) dafür Geld gegeben.  
Wir haben die deutsche Broschüre verwendet.  
Dafür haben wir auch um Erlaubnis gefragt.

Alle Rechte vorbehalten.

