

# **Rauchen bringt was!**

**Mehr als 20 Gründe,  
(weiter)  
zu rauchen**

**Diese Schrift, Stand Januar 2012,  
darf in jeder Form verbreitet werden.**

**Sie kann als pdf- oder Word-Datei  
oder als Powerpoint-Präsentation  
gratis heruntergeladen werden von:**

**[www.urzeitundendzeit.de](http://www.urzeitundendzeit.de)**



**Armin Held**

**Oberreit 1**

**D - 83620 Feldkirchen-Westerham**

**Telefon 08063-972 301**

**arminheld-ät-gmx punkt net**

**Für Verbesserungsvorschläge,  
Ergänzungen und Hinweise bin ich dankbar!**

# **Inhalt**

<b>Mehr als 20 Gründe, (weiter) zu rauchen</b>	<b>4</b>
<b>Stimmen anderer</b>	<b>32</b>
<b>Rauchersprüche</b>	<b>34</b>
<b>Statistiken</b>	<b>40</b>
<b>Rauchen ist ...</b>	<b>42</b>
<b>Warum nicht?!</b>	<b>46</b>

# **Rauchen bringt Action in dein Leben**

**Die Finger zittern,  
die Lunge rasselt,  
das Herz rast,  
der Arzt tobt,  
das Finanzamt jubelt!**

**Herzinfarkte vor dem 40. Lebensjahr  
betreffen fast nur Raucher.**

**Wer raucht,  
hat ein bis zu 4-mal grösseres Risiko,  
an einer Herzkrankheit zu sterben.**

**Ein Erstinfarkt tritt bei Rauchern  
im Schnitt 10 Jahre früher auf  
als bei Nichtrauchern.**

# **Rauchen vermindert den Stress**

**... im Schnitt  
um 13-14 Lebensjahre!**

## **Tatsache:**

**Erwachsene, die rauchen,  
sterben durchschnittlich  
13 bis 14 Jahre früher  
als Nichtraucher.**

# **Rauchen macht das Leben leichter**

**... um ungefähr 8-10 kg  
pro Raucherbein!**

**Von jährlich 10.000 Amputationen  
in Deutschland betreffen  
über 90 % Raucher!**

**Merke:**

**Raucher  
haben was für Chirurgen übrig:**

**Ihre Beine!**

# **Rauchen macht schlank**

**Endlich  
passt man in die Urne!**

**Weltweit sterben  
an den Folgen des Tabakkonsums  
stündlich 560 Menschen,  
13.400 pro Tag und  
4,9 Millionen pro Jahr.  
("Tabak-Atlas" der  
Weltgesundheitsorganisation WHO)**

**Mehr als 100.000 Tote  
jährlich in der BRD!**

**Raucher  
müssen sich nicht  
so viele Gedanken machen**

**... und können es  
oft auch gar nicht mehr:**

**Raucher verlieren ab 60 Jahren  
viermal häufiger noch funktionsfähige  
Gehirnzellen als Nichtraucher.**

**Unglaublich, aber wahr:**

**Raucher pusten sich selbst  
das Gehirn aus dem Schädel!**

# **Raucher sehen die Welt mit anderen Augen**

**Rauchen  
gilt als der wichtigste Risikofaktor  
bei der altersabhängigen  
Degeneration der Netzhaut,  
bei der die Sehzellen verkümmern.**

**Die Folgen sind Lesestörungen,  
Schwierigkeiten bei der  
Licht-Dunkelanpassung usw.**

**Rauchen fördert diese irreversiblen  
Alterungsprozesse erheblich.**

**Bei 20 Zigaretten täglich steigt das  
Risiko um das 3-fache!**

# **Raucher genießen das Leben in vollen Zügen**

**... und hauchen es dann aus!**

**Allein in Deutschland  
dreihundert pro Tag!**

**Wer täglich zwanzig Jahre lang  
eine Schachtel Zigaretten raucht,**

**... zahlt dafür ungefähr 36.500 Euro,  
inhaliert die Abgase von 146.000 Zigaretten  
und nimmt 1,8 Kilogramm Teer in sich auf -  
genug, um ein Garagendach  
dauerhaft abzudichten.**

# **Raucher haben drei Wünsche frei**

**Der Geist aus der Schachtel  
erfüllt sie ihnen:**

- Weniger Geld**
- Mehr Krankheiten**
- Ein kürzeres Leben**

**Raucher  
strahlen so eine Ruhe aus**

**... besonders die  
mit Kehlkopfkrebs!**

**Ohne Worte.**

**Rauchen  
bringt allen was -  
auch den ganz Jungen**

**Passivrauchen  
verdoppelt das Risiko  
für plötzlichen Säuglingstod!**

**Kinder von rauchenden Eltern  
haben ein stark erhöhtes Asthmarisiko  
und leiden überproportional stark  
unter Asthma.**

**Befragt, wie alt sie waren,  
als sie zum ersten Mal rauchten,  
gaben fast 14 Prozent der Jungen an,  
jünger als zehn Jahre gewesen zu sein.**

**Bei den Mädchen liegt der typische  
Rauchbeginn bei elf Jahren!**

# **Rauchen macht treu**

**Raucher denken immer nur  
an die eine!**

**Die Erinnerung  
an die positiven Gefühle  
nach dem Konsum einer Zigarette  
verankert sich im Langzeitgedächtnis.**

**Sinkt im Blut der Nikotinspiegel,  
meldet sich ein starkes Verlangen  
nach Nikotin.**

**Wird dieses nicht gestillt,  
tauchen bald Entzugserscheinungen auf  
wie depressive Verstimmung,  
Angst  
und Konzentrationsschwierigkeiten.**

# **Rauchen macht Verhütung überflüssig**

**... denn Frauen, die rauchen,  
haben öfter Probleme  
mit Unfruchtbarkeit,  
Männer mit Potenzstörungen.**

**In einer streng geplanten Studie  
fand sich eine 22 %ige Minderung  
der gewünschten Empfängnis bei Frauen,  
die mehr als 20 Zigaretten pro Tag  
rauchten.**

**Männer, die täglich mehr als 20  
Zigaretten rauchen, haben ein um 60%  
erhöhtes Risiko für eine erektile  
Dysfunktion (Potenzschwäche) als  
Nichtraucher.**

**In beiden Fällen gibt es eine deutliche  
Dosis-Wirkungsbeziehung.**

**Rauchen  
macht das Leben  
so richtig spannend!**

**Die Chance,  
mit der Diagnose Lungenkrebs  
fünf Jahre zu überleben,  
liegt gerade mal bei 10 Prozent!**

**Die Anzahl der Todesfälle  
durch Rauchen  
ist höher als die Summe derer  
wegen Aids, Alkohol, Drogen,  
Verkehrsunfällen,  
Morden und Selbstmorden  
zusammengenommen!**

# **Rauchen hilft**

## **... gegen die krassen Entzugerscheinungen!**

**Nikotin ist eine äusserst wirksame Droge, ähnlich wie Heroin und Kokain.**

**Es überwindet die Blut-Hirn-Schranke und erreicht nach 9 bis 19 Sekunden (das heisst schneller als nach einer Spritze in eine Vene) das Gehirn.**

**Hier belegt es die „Parkplätze“, die eigentlich für einen bestimmten Botenstoff reserviert sind, weil sie diesem Botenstoff sehr ähnlich sind.**

**Dieser Suchtmechanismus stellt sich bei Jugendlichen nach dem Ausprobieren einiger weniger Zigaretten ein!**

**Acht von zehn Rauchern werden schon als Teenager süchtig!**

# **Rauchen hebt die Frauenquote**

**Rauchende junge Mädchen  
haben im späteren Erwachsenenalter  
ein deutlich erhöhtes Risiko  
für die Entwicklung von Brustkrebs.**

**Diese Erhöhung beträgt 50 bis 60 %.**

**Mit jedem inhalierten Zug an der Zigarette  
entstehen im Organismus  
Zehntausende von freien Radikalen,  
die krebserregend sind.**

# **Rauchen bringt Privilegien**

**Beinamputierte haben  
Anspruch auf einen  
Behindertenparkplatz!**

**Gefäßverengungen und -verschlüsse  
führen häufig zum Raucherbein.  
Schwere Durchblutungsstörungen lösen  
beim Gehen infolge Sauerstoffmangel  
plötzlich starke Schmerzen aus.  
Diese zwingen zum häufigen  
Stehenbleiben ("Schaufensterkrankheit").  
Rund 10 Prozent dieser Fälle führen zur  
Amputation eines oder beider Beine.**

# **Raucher haben keine Angst vor dem Tod**

**... sie husten ihm was!**

**In Deutschland leiden  
etwa 4,5 Millionen Menschen an Asthma.**

**Besonders asthmagefährdet sind  
Raucher - und deren Familien!**

**Bei mehr als 70 Prozent der  
Asthmapatienten ist ein Zusammenhang  
zwischen Rauchen und Asthma  
nachweisbar.**

**Merke:**

**Raucher röcheln reichlich!**

**Rauchen  
macht Schluss  
mit allen Problemen**

**Bei rund dreihundert  
Deutschen täglich!**

**Pervers:**

**Ein gutes Gefühl,  
etwas Schlechtes zu tun!**

# **Raucher kommen nicht in die Hölle**

**Sie riechen nur so,  
als kämen sie gerade von dort!**

**Merke:**

**Raucher stinken bei Stress.**

**Immer!**

**Da hilft kein Deo.**

**Nur aufhören.**

# **Rauchen wirkt ansteckend**

**"Haste mal Feuer?"**

**Die Mehrzahl  
der Brände mit Todesopfern  
wird durch Zigaretten verursacht.**

**Raucher-Wahnsinn:**

**Dauer-Feuer  
auf die eigene Gesundheit!**

# **Vom Rauchen hat man länger was Z.B. Chronische Bronchitis!**

**Der über die Zigarette aufgenommene Teer  
verklebt die Flimmerhäarchen der Bronchien  
und Luftröhre, welche Fremdkörper wieder  
aus den Atemwegen entfernen sollen.**

**Damit wird dieser Reinigungsmechanismus  
des Körpers lahmgelegt:**

**So kann sich ein Nährboden  
für Bakterien und Viren bilden.**

**Durch Husten versucht der Körper  
die Fremdstoffe zu entfernen.**

**Aus den permanenten Reizungen und  
Entzündungen kann sich leicht eine  
chronische Bronchitis entwickeln.**

**Merke:**

**Zäher Husten, grüner Schleim -  
das bedeutet Raucher-Sein!**

# **Raucher haben immer was zu verschenken**

**Auf die Frage  
"Woher hattest du die erste Zigarette?"  
antworteten 60 Prozent der Jungen  
und 40 Prozent der Mädchen,  
dass sie diese von den Eltern erhalten hätten.  
(Ergebnis einer Umfrage an einer Realschule.)**

**“Friendly Fire”:**

**Die geschenkte Zigarette!**

**Reimt sich:**

**Kippenschenker - Freundeshenker**

**Merke:**

**Leute, die gleichgültig zusehen,  
wie du zugrunde gehst,  
SIND keine guten Freunde!**

# **Raucher wissen, was sie bei Langweile tun können**

**... auf Intensivstation  
rum-Lungern!**

**Circa 30% aller Krebstodesfälle,  
80-90% der Lungenkrebserkrankungen  
und 30-40% der Todesfälle  
durch koronare Herzerkrankungen  
sind auf Zigarettenkonsum  
zurückzuführen.**

**Rosige Aussichten:**

**Raucher-Taschentuch  
im Endstadium**

**Für Raucher  
gibt es gute Nachrichten:**

**Dank Luftröhrenschnitt  
kann man jetzt auch  
mit Kehlkopfkrebs  
weiter rauchen!**

**Allerdings  
nicht unbegrenzt:**

**“Kommt die Lunge rot in Brocken,  
haut der Krebs dich von den Socken!”**

**Merke:**

**Jede Zigarette kostet den Raucher  
etwa fünf Minuten seines Lebens.**

# **Rauchen macht genügsam**

**Ein Lungenflügel  
tut's doch auch!**

**Die Zahl der vorzeitig Invaliden  
durch Rauchen  
wird auf 70.000 bis 100.000  
pro Jahr geschätzt.**

**Merke:**

**Hardcore-Raucher  
kommen auch ohne Beine aus!**

# **Raucher lieben ihre Lunge**

**... bis der Krebs sie scheidet!**

**Im Tabakrauch sind  
rund 40 krebserregende oder  
-mitverursachende Substanzen enthalten.**

**Rauchen verringert  
die natürlichen Abwehrzellen, die das  
Immunsystem gegen Krebszellen einsetzt.**

**Alle Organe, die mit Zigarettenrauch  
in Berührung kommen,  
sind deshalb stärker krebgefährdet.  
Besonders betroffen sind Bereiche der  
oberen Atemwege wie Lunge, Mundhöhle,  
Zunge, Rachen, Kehlkopf, Speiseröhre,  
Luftröhre und Bronchien.**

**Etwa 90 – 95% der an Lungenkrebs  
erkrankten Erwachsenen sind Raucher!**

**Rauchen gefährdet  
die Gesundheit nicht**

**... es ruiniert sie!**

**Bei Männern gehen 90 Prozent,  
bei Frauen 80 Prozent  
aller Lungenkrebstodesfälle  
auf das Konto Rauchen.**

**Rauchen  
fördert Krebs nicht**

**... es erzeugt ihn!**

# **Rauchen wirkt!**

**Etwa die Hälfte  
aller regelmäßigen Raucher  
stirbt an den Folgen des Rauchens.**

**Von 50% der rauchbedingten  
Todesfälle sind Menschen im Alter  
zwischen 35 und 69 Jahren betroffen.**

**Diese büßen im Durchschnitt  
20 Jahre  
ihrer normalen Lebenserwartung ein.**

**Mit ein bis vier Zigaretten pro Tag  
verdreifacht sich schon das Risiko  
für Herzinfarkt und Lungenkrebs.**

## **Rauchen:**

**Zu Wirkungen und Nebenwirkungen  
lesen Sie bitte die örtlichen Todesanzeigen!**

# Stimmen anderer

**“Rauchen bringt was!”**

**Das Finanzamt**

---

**“Rauchen macht uns glücklich!”**

**Die Tabak-Lobby**

---

**“Raucher können bei uns Karriere machen!”**

**Die Drogenszene**

---

**“Raucher, kurbelt die Wirtschaft an!”**

**Die Rollstuhlindustrie**

---

**“Rauchen schafft Arbeitsplätze!”**

**Das Klinikpersonal**

---

**“Raucher sterben länger!”**

**Die Intensivpfleger**

---

**“Rauchen wirkt umwerfend!”**

**Der Tod**

---

**“Jedem Raucher seinen Aschenbecher!”**

**Die Urnen-Industrie**

---

**“Rauchen - fast so gut wie Krieg!”**

**Die Hölle**

---

# **Rauchersprüche**

**Man muss nicht dumm sein,  
um das Rauchen anzufangen.  
Aber es hilft beim Weitermachen!**

---

**Lügen haben Raucherbeine!**

---

**Auch reiche Raucher  
leben an der Müll-Kippe**

---

**Hast du morgens zähen Schleim,  
musst du Schnecke oder Raucher sein!**

---

**Rauchen fördert das Finanzamt!**

---

**Wie nennt man Menschen,  
die Lust dabei empfinden,  
ihren eigenen Körper zu quälen?**

**Richtig: Raucher!**

---

**Wer meilenweit  
für ein paar vertrocknete Krümel geht,  
muss ein KAMEL sein!**

---

**Umweltschutz fängt in der eigenen Lunge an!**

---

**Bei Rauchern liegt der Verstand  
in den LETZTEN Zügen! Kapiert?**

---

**Die Sucht macht Raucher(n)beine**

---

**Wer wird so dumm sein  
und sein Geld  
eigenhändig in Rauch aufgehen lassen?!**

---

**Die Asche eines durchschnittlichen Rauchers  
enthält Tabak und Tabaksteuer  
im Wert von mehreren Zehntausend Euro.  
Ohne Zinsen!**

---

**Zittrige, gelbe Finger  
in einer leeren Schachtel ...  
Ist deine Welt auch so klein?**

---

**Wirklich cool ist man nur,  
wenn einen die Kippe kalt lässt!**

---

**Nur die letzte Zigarette  
ist eine gute Zigarette!**

---

**Nicht nur Pferde haben gelbe Zähne -  
Nikotin machts möglich!**

---

**Was hat Rauchen mit Geld gemeinsam?  
Beides macht nicht glücklich!**

---

**Raucher sehen  
nur in der Werbung glücklich aus!**

---

**“Du sollst nicht töten”  
Das gilt auch für Raucher!**

---

**Erst pfeifst du  
auf die guten Ratschläge deiner Eltern.  
Dann pfeifst du auf deine Gesundheit.  
Dann fängt deine Lunge an zu pfeifen.  
Irgendwann pfeifst du aus dem letzten Loch.**

**Zuletzt  
pfeift dein Überwachungsmonitor.**

**Willst du wirklich  
deine Zukunft in der Pfeife rauchen?**

---

**Süßer die Glocken nie klingen!  
Jetzt klingeln die Kassen der Tabakindustrie.  
Später klingeln die Kranken-Kassen.  
Am Ende kannst du nur noch  
der Krankenschwester klingeln.**

**Höchste Zeit,  
dass bei dir die Alarmglocken klingeln!**

**Nimm die Kippe von der Lippe -  
echte Männer brauchen keinen Schnuller!**

---

**Warum  
zahlst du immer noch Tabaksteuer?**

---

**Filterzigaretten  
geben einem beim Selbstmord  
das Gefühl von Sicherheit!**

---

**Raucher  
genießen ihr Leben nicht in vollen Zügen -  
sie hauchen es aus!**

---

**Es kostet viel, das Rauchen aufzuhören.  
Es kann alles kosten, nicht aufzuhören!**

---

# Statistiken

**110.000 bis 200.000  
von jährlich 850.000 Toten in Deutschland  
werden dem Rauchen zugeschrieben.**

**Rauchen alleine wird für 30 % aller Krebsfälle  
verantwortlich gemacht,  
bei Lungenkrebs sogar für über 80 %.**

**Ohne drastische Gegenmaßnahmen  
wird sich die Zahl der Tabak-Toten  
bis zum Jahr 2020  
auf 8,4 Millionen pro Jahr  
fast verdoppeln.**

**Bei anhaltenden Trends wird im Jahr 2030  
bereits alle drei Sekunden ein Mensch  
(10 Millionen Menschen im Jahr)  
an den Folgen des Rauchens sterben.**

**Der Zigarettenkonsum stellt heute  
in den Industrieländern  
das bedeutendste Gesundheitsrisiko  
und die führende Ursache  
frühzeitiger Sterblichkeit dar.**

**(Fachzeitschrift  
"Sichere Arbeit" der AUVA, Ausgabe 6/2003)**

---

**Wer in seiner Jugend mit dem Rauchen  
beginnt und nicht davon loskommt, wird mit  
einer Wahrscheinlichkeit von 50% an den  
Folgen des Rauchens sterben.**

**Jeder vierte stirbt sogar schon im mittleren  
Alter an einer Raucherkrankheit.**

---

**Ein Päckchen Zigaretten täglich  
ab dem 17. Lebensjahr  
führt zum Verlust von circa 15 Lebensjahren.**

**Ein Päckchen ab dem 15. Lebensjahr kostet  
fast 20 Jahre Deines Lebens.**

---

# **Rauchen ist ...**

**... Selbst-ver-Stummel-LUNG**

---

**... Tierquälerei am eigenen Leib!**

---

**... nicht geil, sondern macht impotent**

---

**... nicht damenhaft, sondern dämlich**

---

**... Bevor-Mundung  
durch Einweg-Schnuller**

---

**... die Hölle für deine Lunge!**

---

# **... Wahnsinn!**

**Selbst Jahrzehnte nach dem III. Reich:**

**Millionen von Menschen  
vergasen sich selbst!**

**Auch nach dem Fall der Mauer immer noch:  
Tausende Tötungsautomaten in Deutschland?**

**In Deutschland gibt es  
über 800.000 Zigarettensautomaten.**

**Es ist damit das Land  
mit der weltweit relativ höchsten Dichte  
an Zigarettensautomaten.**

*"Ich musste es tun -  
meine Vorgesetzten haben es mir befohlen!"*

*Ein Tabakwarenhändler*

# **ALLE Raucher sind Kettenraucher - Raucher in Ketten!**

**Sieben von zehn  
erwachsenen Rauchern bereuen,  
je damit angefangen zu haben,  
kommen aber umso schwerer davon los,  
je früher sie mit dem Rauchen  
begonnen haben.**

## **Tatsache:**

**Nicht wer rauchen darf, ist frei,  
sondern wer nicht rauchen muss!**

**Wer bis zum Alter von 20 nicht  
geraucht hat, bleibt mit hoher  
Wahrscheinlichkeit Nichtraucher.**

**Freiheit  
für die Sklaven der Tabakindustrie!!!**

# Warum nicht?!

## Entferne alles aus deinem Leben, was dich ans Rauchen erinnert

Aschenbecher, Feuerzeuge usw.  
Kleidung und Wohnung entqualmen!  
Zigaretten und Tabak nicht vergessen! :-)

## Sei mutig!

Sage anderen, dass du mit dem Rauchen aufgehört hast. Du musst ja nicht angeben, aber stehe dazu, dass du es mit aller Entschlossenheit versuchen willst!

## Vermeide tyische Raucher-Situationen

Passivrauchen ist Aktiv-Rauchen! Ein Abend in der Raucherzone bedeutet, mehrere Zigaretten zu rauchen! Es kann also sein, dass deine Freunde eine zeitlang auf deine Gesellschaft verzichten müssen - es sei denn, sie rauchen nicht in deiner Gegenwart! Leute, die dich wieder zum Rauchen verführen, sind keine guten Freunde!

## Gönn' dir was!

Du sparst jetzt jeden Tag bares Geld. Warum legst du nicht täglich die Sucht-Ersparnis in eine Schachtel und gehst davon gepflegt essen oder erfüllst dir einen anderen Wunsch? Das kannst du ruhig einige Monate lang tun, denn so wie du dich mit dem Rauchen selbst "belohnt" hast, kannst du es jetzt ganz bewusst auch mit dem Nichtrauchen tun!

## Langeweile?

Kaugummis, Mohrrüben, Äpfel, Nüsse, Salzstangen usw. - keine Süßigkeiten!

**Vor allem: Bewegung, Spaziergänge, Sport, Gemeinschaft, neue Kontakte, Menschen!**

## Und:

Du bist vom ersten Tag an ein Vorbild für viele andere: Partner, Kinder, Freunde, Kollegen - auch wenn du es gar nicht bemerkst!

## Mehr Hilfe?

Sprich mit Ex-Rauchern über ihre Erfahrungen und bitte deine Freunde um Unterstützung.

**Der körperliche Entzug vom Rauchen  
ist nicht schlimmer  
als eine kleine Erkältung!**

**Nach circa 20 Minuten  
sinken Puls und Blutdruck.**

**Der Kohlenmonoxydgehalt im Blut  
vermindert sich nach acht Stunden.**

**24 Stunden nach dem Rauchstopp  
beginnt das Herzinfarkttrisiko  
abzunehmen.**

**Quelle: [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)**

**Nach 3 Monaten:**

**Die Lungenfunktion steigert sich  
um bis zu 30 Prozent**

**Nach einem Jahr:**

**Das Risiko einer Erkrankung der  
Herzkranzgefäße halbiert sich**

**Nach 5 Jahren:**

**Das Lungenkrebsrisiko halbiert sich**

# Die zwei gemeinsten Raucher-Lügen

- 1.) *"Ich kann jederzeit aufhören!"*
- 2.) *"Ich kann nicht mehr aufhören!"*

**Die erste bringt die Menschen ins Raucher-  
gefängnis hinein, die zweite hält sie darin fest.**

## Die Wahrheit:

**Nikotin macht ähnlich schnell  
abhängig wie Heroin!**

**Bereits wenige Lungenzüge genügen,  
um einen süchtig zu machen!**

**Millionen von Rauchern sind der  
Beweis - jeder zweite wird daran sterben!**

## Und:

**Jeder kann vom Rauchen frei werden -  
Millionen von Ex-Rauchern  
sind der Beweis!**