

Rauchen

**bringt Farbe
in dein Leben!**

**Die Finger werden gelb,
die Zähne braun,
die Lunge schwarz,
der Husten rot,
das Gesicht blau!**

Rauchen bringt was!	5
Stimmen anderer	11
Rauchersprüche	13
Fakten	42
Tipps	54

Dieses Heft ist gratis zu beziehen bei:

Armin Held

Oberreit 1

83620 Feldkirchen-Westerham

08063-972 301

arminheld-ät-ge/em/ix.net

Download:

www.urzeitundendzeit.de/Rauchersprüche.pdf

Vervielfältigung erlaubt!

Rauchen bringt was!

Rauchen vermindert den Stress!

... im Schnitt um 13-14 Lebensjahre!

**Durchschnittlich sterben Erwachsene,
die rauchen, 13 bis 14 Jahre früher
als Menschen, die rauchfrei leben.**

Raucher haben drei Wünsche frei:

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

Der Geist aus der Schachtel erfüllt sie ihnen!

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

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

**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)**

Rauchen bringt Action in dein Leben!

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

**Wer raucht,
hat ein bis zu 4-mal grösseres Risiko,
an einer Herzkrankheit zu sterben.
Herzinfarkte vor dem 40. Lebensjahr
betreffen fast nur Raucher.**

**Frauen,
die mit der Pille verhüten und rauchen,
haben ein 10-fach höheres Risiko.**

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

Rauchen macht das Leben spannend!

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

Rauchen macht immun!

... gegen vernünftige Argumente!

Rauchen macht schlank

Endlich passt man in die Urne!

Rauchen

Ein gutes Gefühl, etwas Schlechtes zu tun!

**Rauchen schützt gefährliche Tierarten,
die den Menschen vom Aussterben bedrohen -
zum Beispiel den “inneren Schweinehund”!**

**In Deutschland sterben jährlich
rund 140.000 Menschen
an den Folgen des Nikotinkonsums.**

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

Rauchen bringt Privilegien!

**Beinamputierte haben Anspruch
auf einen Behindertenparkplatz!**

Rauchen macht das Leben leichter

Um ungefähr 8-10 kg pro Raucherbein!

Von jährlich 10.000 Amputationen in Deutschland sind über 90 % Raucher!

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 was für Chirurgen übrig:
Ihre 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.**

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

**Rauchen macht Schluss
mit allen Problemen!**

(Bei dreihundert Deutschen täglich.)

Rauchen macht genügsam!

**Hardcore-Raucher kommen
sogar ohne ihre Beine aus!**

Rauchen wirkt!

**Etwa die Hälfte
aller regelmäßigen Raucher
sterben 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.**

Stimmen anderer

**Masochisten finden:
"Rauchen macht Spaß!"**

**“Rauchen macht uns glücklich!”
Die Tabak-Lobby**

**“Rauchen bringt was!”
Das Finanzamt**

**“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

“Nikotin - seit Generationen bewährt!”

Die Tabak-Dealer

“Rauchen - fast so gut wie Krieg!”

Die Hölle

Rauchersprüche

Lügen haben Raucherbeine!

Die zwei gemeinsten Raucher-Lügen:

"Ich kann JEDERZEIT aufhören!"

"Ich KANN nicht mehr aufhören!"

Raucher drehen sich selbst ein Ding!

Raucher haben viele Stinkefinger!

Niemand muss rauchen!

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.**

**Der Glaube,
dass Rauchen was bringt,
versetzt Berge von Geld!**

Erst Rauchen ... dann Röcheln!

**Bei mehr als 70 Prozent
der Asthmapatienten
(vier Millionen in Deutschland!)
ist ein Zusammenhang
zwischen Rauchen und Asthma
nachweisbar.**

**Kinder von rauchenden Eltern
haben ein stark erhöhtes Asthmarisiko!**

**Raucher-Dasein:
Ein Leben an der Müll-Kippe**

Sucht kann “ansteckend” sein:
"Haste mal Feuer?"

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

**Da hilft kein Deo:
Raucher stinken bei Stress - immer!**

**Rauchen ist nicht damenhaft,
sondern dämlich!**

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

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.

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

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

Raucher-Hobby: Auf Intensivstation rum-Lungern!

**Wer täglich
eine Packung Zigaretten raucht,
nimmt pro Jahr eine Tasse Teer zu sich.**

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

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

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

Chronische Bronchitis

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

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

**Staub und Schadstoffe werden nicht wieder
hinausbefördert und setzen sich in den
Atemwegen fest. So kann sich ein Nährboden
für Bakterien und Viren bilden.**

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

**Dieser sogenannte "Raucherhusten" tritt
häufig morgens auf. Aus den permanenten
Reizungen und Entzündungen kann sich
leicht eine chronische Bronchitis entwickeln.**

**Bist du wirklich so verzweifelt,
dass du dich
an einen Tabakhalm klammern musst?**

**Wer meilenweit für eine Kippe geht,
muss ein KAMEL sein!**

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

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

Rauchen fördert das Finanzamt!

**Wozu rauchen?
Wenn du stinken willst,
pups doch einfach!**

**Rauchen:
Taschengeld zu Aschengeld**

RAUCHEN

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

**Die Asche eines durchschnittlichen Rauchers
enthält Tabak und Tabaksteuer
im Wert von ca. 50.000 Euro - ohne Zinsen!**

Umweltschutz fängt in deiner Lunge an!

**Rauchen gefährdet deine Gesundheit nicht -
es ruiniert sie!**

**Rosige Aussichten:
Raucher-Taschentuch im Endstadium**

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 Entzugerscheinungen auf
wie depressive Verstimmung, Angst,
Konzentrationschwierigkeiten.**

**Zittrige, gelbe Finger
in einer leeren Schachtel -
ist deine Welt auch so klein?**

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

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

**Also, wann wirst auch du
deinen letzten Zug tun?**

**Friendly Fire:
Die geschenkte Zigarette!**

**Stehst auch du mit beiden Raucherbeinen
voll neben dem Leben?**

Rauchen: dASBESTe für deine Lungen?

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

**Aber:
Schon wenige Stunden
nach dem Aufhören
erholt sich der Körper vom Rauchen:**

**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)

Raucher stinken höllisch aus dem Mund!

Rauchen weckt das Stinktief in dir!

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

**Raucher genießen das Leben nicht,
sie hauchen es aus!
(Ungefähr 300 täglich in Deutschland.)**

**Rauchen fördert Krebs nicht -
es erzeugt ihn!**

**“Nicht nur Pferde haben gelbe Zähne!”
(Ein Raucher - “Grins!”)**

Die Sucht macht Raucher(n)beine

Kippenschenker = Freundeshenker!

**Armer Raucher:
"Haben ja sonst nichts vom Leben!"
Eben, das kommt davon!**

Raucher riechen!

**Rauchen im Bett
macht träge und fett!**

Rauchen rächt sich!

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))

**Der Rauch pustet dir
das Gehirn aus dem Schädel!**

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

**Filterzigaretten:
Die sichere Art, Selbstmord zu begehen!**

Deine Gesundheit steht echt auf der Kippe!

Zigaretten knebeln!

**Im Wohnzimmer rauchen ist genau dasselbe
wie auf den Teppich pinkeln -
nur ungesünder!**

**Was ist das:
Wiegt ungefähr 1,7 Gramm
und beherrscht dein ganzes Leben?**

Rauchen benebelt!

**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!**

**Wirklich cool ist,
wenn die Kippe kalt bleibt!**

**Rauchen verursacht
Rauchen verursacht Rauchen
verursacht Rauchen verursacht Rauchen ...**

**Raucher-Ecke:
(gem-) einsam im Abseits!**

**Raucher asphaltieren sich selbst
den Weg zum Lungenkrebs!**

**Einwegschnuller mit neun Buchstaben?
Z . . a . . t . e**

Nur die letzte Zigarette ist eine gute Zigarette!

Zigaretten: Nur Schall und Rauch!

**Rauchen schädigt massiv dein Gewissen:
Es gibt dir ein gutes Gefühl,
während du etwas Schlechtes tust!**

**Du bist keine Müllverbrennungsanlage:
Nimm die Kippe von der Lippe!**

**Raucher-Lunge:
Außen hui, innen pfui!**

**Wer Zigaretten herstellt
oder verkauft oder verschenkt
oder Werbung für sie macht,
versklavt und tötet seine Mitmenschen!**

**Trotz Geschichts-Unterricht:
Immer noch vergasen
Millionen von Menschen sich selbst!**

**Feuerbestattung:
Der Urnengang für alle,
die das Rauchen gewählt haben!**

**Jede Zigarette hat nur so viel Macht,
wie du ihr gibst!**

**Apropos Rauchen:
Warum hast DU noch nicht damit aufgehört?**

**Raucher können gnadenlos sein -
viele verurteilen sich selbst
zu einem qualvollen Tod!**

**Rauchen ist
Tierquälerei an lebenden Menschen!**

Rauchen aus GESELLigkeit:

**Die Sucht ist dein MEISTER,
du bist sein blinder SKLAVE,
und deine MEISTERPRÜFUNG ist:
Ein qualvoller Tod!**

**Zigaretten sind keine Lebensmittel,
sondern Tötungsmittel!**

**Wie nennt man Menschen,
die daran verdienen,
dass sie andere süchtig machen
und dabei in Kauf nehmen,
dass diese qualvoll daran sterben werden?
Richtig: Tabakwarenhändler!**

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

**Vorsicht:
Bei Zigaretten besteht Ansteckungsgefahr!**

**Wer einen Raucher
nicht vom Rauchen abbringen will,
ist entweder sein Feind,
selbst süchtig, gleichgültig -
oder er verdient daran!**

**Rauchen ist
die Hölle für deine Lunge!**

**Rauchen:
Willst du nur Qualm im Kopf haben?**

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

Ein Tabakwarenhändler

**Rauchen macht nicht dumm -
es ist dumm!**

**Rauchen:
Stinkt's dir nicht auch langsam?!**

**Auch nach dem Mauerfall
gibt es immer noch
Tausende Tötungsautomaten in Deutschland!**

Tatsache:

**In Deutschland gibt es
über 800.000 Zigarettenautomaten.
Es ist damit das Land
mit der weltweit relativ höchsten Dichte
an Zigarettenautomaten.**

Nikotin ist ein Insektengift - Mensch!

**Rauchen ist nicht geil -
es macht impotent!**

**Raucher kommen nicht in die Hölle -
sie riechen nur so,
als kämen sie gerade von dort!**

**Raucher-Schach:
Zug um Zug ins Verderben.**

**Rauchen:
Bevor-Mundung durch die Sucht**

Gute Nachricht für alle Hardcore-Raucher:

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

**Rauchen ist
Selbstver-Stummel-LUNG!**

**Hör' doch endlich auf,
dich selbst zu benebeln!**

Spar-Tipp für Raucher

**Häng dich an einen Auto-Auspuff
und inhaliere eine Minute lang die Abgase:
Das ist genauso ungesund wie Rauchen -
kostet aber nichts!**

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

**Komisch:
Raucher sehen
- während sie rauchen -
nur in der Werbung glücklich aus!**

**“Ein, zwei auf Lunge -
und du bist süchtig, Junge!”**

Das 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.

Einzig die Zigarette ermöglicht, Nikotin in derart kurzer Zeit und in größerer Menge aufzunehmen.

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

Acht von zehn Rauchern werden schon als Teenager süchtig!

Du Pfeife!

**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,
und am Ende pfeift
dein Überwachungsmonitor ...**

**Wenn du so weitermachst,
kannst du auf deine Zukunft pfeifen!**

“Du sollst nicht töten!”

... das gilt auch für Raucher!

**“Du sollst
keine anderen Götter neben mir haben!”**

**Kannst auch du dir
ein Leben ohne Rauchen nicht vorstellen?**

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!**

**Rauchen ist
Mund-zu-Mund-Beatmung von der Hölle!**

Auch Passivrauchen ist Rauchen!

**Tatsache:
Passivrauchen verdoppelt das Risiko
für plötzlichen Säuglingstod.**

Fakten

Demenz (Morbus Alzheimer)

Rauchen erhöht auch das Risiko an Demenz (Alzheimer-Krankheit) zu erkranken.

Die Alterungsprozesse des Gehirns schreiten bei Rauchern schneller voran. Davon betroffen sind Gedächtnisleistung und Lernvermögen.

Ein früherer Eintritt des so genannten Altersschwachsinnns wurde beobachtet.

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.**

**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)**

**Nach Schätzungen der
Weltgesundheitsorganisation (WHO)
sterben jährlich weltweit
etwa vier Millionen Menschen vorzeitig
an den Folgen des Zigarettenkonsums.**

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.

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

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

**Die sensible Phase für den Beginn einer
Raucherkarriere liegt zwischen 12 und 16
Jahren. Sie steht im Zusammenhang mit der
Pubertät und mit dem Anspruch, nun endlich
als erwachsen zu gelten.**

**In dieser Altersspanne erhöht sich der Drang
nach Zugang zu allen Geheimnissen, die bis
dato nur für Erwachsene erreichbar waren.**

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

**Das Rauchen ist für viele Kinder und
Jugendliche eben deshalb so interessant, weil
es ihnen auf Grund ihres Alters untersagt ist,
sich in der Öffentlichkeit mit glimmender
Zigarette zu präsentieren.**

Verbote, die sich exklusiv an Minderjährige richten, sind deshalb für die Prävention des Rauchens ungeeignet.

Kinder und Jugendliche werden sich nur dann dauerhaft für das Nichtrauchen begeistern, wenn sie davon überzeugt sind, dass das Rauchen in jedem Lebensalter sinnlos, überflüssig und schädlich ist.

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.

**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.)**

**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!**

**56 Prozent der Jungen und 44 Prozent der
Mädchen geben monatlich mehr als 40 Euro
für Zigaretten aus.**

**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.**

Nichtraucher sind ...

73,7 Prozent der Beamten

62,2 Prozent der Angestellten

55,2 Prozent der Selbständigen

46,6 Prozent der Arbeiter

Unter den Selbstständigen befinden sich aber die meisten extrem süchtigen Raucher:

11,4 Prozent rauchen zwischen 6 und 15,

27,9 Prozent rauchen über 15 Zigaretten pro Tag.

Wenn Raucher aufhören:

- **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**

Dass Jugendliche nicht erst dann vom Nikotin abhängig sind, wenn sie bereits monatelang rauchen oder täglich eine halbe oder ganze Schachtel konsumieren, wissen die Wissenschaftler schon länger ...

Handfeste Fakten liefert nun erstmals eine amerikanische Studie, die in *Tobacco Control* Nr. 9, S. 313, 2000) vorgestellt wurde:

Unter den 12- bis 13-jährigen Rauchern registrierten zwei Drittel bei sich bereits Entzugerscheinungen, bevor sie täglich zur Zigarette griffen.

Ein Viertel dieser Jungen und Mädchen bemerkte schon in den ersten vier Wochen nach dem Einstieg Symptome von Abhängigkeit: den Drang zu rauchen, Nervosität, Konzentrationsprobleme oder Traurigkeit, wenn keine Zigarette erreichbar war.

Rauchen gefährdet die Fruchtbarkeit

**Frauen, die rauchen,
haben öfter Probleme mit Unfruchtbarkeit.**

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

**Nach Aufhören mit dem Rauchen
kommt es
zu einer Normalisierung der Fruchtbarkeit.**

Die Wahrheit, die frei macht!

Es gibt eine gute Nachricht für Raucher, die dich von den beiden gemeinsten Raucherlügen befreit. Die eine hat dich in dein Rauchergefängnis hineingebracht, die andere hält dich darin fest:

1. Ich kann jederzeit aufhören.

2. Ich kann nicht (mehr) aufhören.

Die wahre gute Nachricht stammt, wie könnte es anders sein, aus der Bibel. Schon damals sagten Menschen, die sich erst selber für frei hielten:

“Wir sind nie jemandes Sklaven gewesen!”

Johannes 8:33

Sie bekamen von Jesus eine ernüchternde Antwort:

“Wer die Sünde tut, ist ein Sklave der Sünde!”

Das kannst du als Raucher sicher bestätigen: Wer raucht, wird zum Sklave des Rauchens. Aber bei Jesus folgt auf die schlechte Nachricht immer die gute:

Wenn ihr wirklich auf meine Worte hört und sie tut, dann seid ihr echte Christen, und ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen.

Wenn nun der Sohn euch frei machen wird, so werdet ihr wirklich frei sein.

Johannes 8:31-36

Vielleicht sagst du: “Ich kann nicht mehr aufhören, ich schaffe es einfach nicht!”, weil du nicht einmal mehr richtig wollen kannst. Dann ist das die gute Nachricht für dich: Mit Gottes Hilfe kannst du es schaffen, und du wirst es auch schaffen! - Wenn du “in seinem Wort bleibst”, auf deutsch: Lies die Bibel, speziell das Neue Testament, und tue, was da drin steht. Fange an, mit Gott zu reden und zu rechnen.

Gott hat nicht versprochen, dich über Nacht zu befreien. Aber wenn du dauerhaft an ihn glaubst und mit ihm gehst, wirst du frei werden, hundertprozentig! Und vielleicht bist du sogar ganz froh, dass Gott schonend mit dir umgeht, dir ausreichend Zeit gibt und womöglich vorher andere Dinge in Ordnung bringt, die ihm für dich noch wichtiger sind! Probier's aus!

Praktische Tipps für's Aufhören

Entferne alles aus deinem Leben, was dich ans Rauchen erinnert

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

Stehe dazu!

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 typische 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 wirklichen 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, mit deinem Partner? Der wird sich freuen, dass du nicht mehr rauchst! (Oder du gehst mit den Kindern in den Zoo!) Das solltest du einige Monate lang tun, denn so wie du dich mit dem Rauchen selbst "belohnt" hast, tue es jetzt ganz bewusst auch mit dem Nichtrauchen!

Langeweile?

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

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

Stille Bewunderer

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

Mehr Hilfe?

Es gibt "Rauchersprüche für Fortgeschrittene"!

Die zwei gemeinsten Raucher-Lügen

1.) "Ich kann jederzeit aufhören!"

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!**

2.) "Ich kann nicht aufhören!"

Die Wahrheit:

Jeder kann vom Rauchen frei werden!

**Millionen von Ex-Rauchern
sind der Beweis!**