

# Raucht mein Kind?

Ein Ratgeber für Eltern



**Hotline:**

**0800 831 31 31**

(kostenfreie Servicenummer)

[www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info)

rauch *frei!*

## Liebe Eltern,

als Eltern liegt Ihnen die gesunde Entwicklung Ihres Kindes am Herzen und vielleicht haben Sie sich schon die Frage gestellt „Raucht mein Kind“?. Sie möchten sich mit Ihrem Kind über das Rauchen auseinandersetzen, aber Sie wissen auch, wie groß der Widerstand gegenüber „Moralpredigten“ von Erwachsenen ist. Diese Broschüre unterstützt Sie, mit Ihrem Kind konstruktiv über das Thema Rauchen zu sprechen und ihm Hilfestellung zu geben, nicht mit dem Rauchen zu beginnen oder sich für die Beendigung des Rauchens zu entscheiden. Vielleicht stellen Sie sich die Frage, lohnt sich der ganze Einsatz überhaupt, sind Eltern wirklich in der Lage, das Rauchen ihrer Kinder einzuschränken? Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass Eltern einen großen Einfluss auf das Rauchverhalten ihrer Kinder ausüben können. Kinder rauchen seltener, wenn ihre Eltern Vorbilder sind, wenn sie also selbst nicht rauchen. Es hat sich außerdem gezeigt, dass auch die Eltern, die selbst rauchen, das Rauchen ihrer Kinder verhindern können, wenn sie das Rauchen klar ablehnen und dies ihren Kindern auch deutlich zeigen.

Sie haben also allen Grund zuversichtlich zu sein, dass sich Ihr Engagement lohnt.

### **Diese Broschüre liefert Ihnen**

- Informationen zum Thema Rauchen im Jugendalter
- Hinweise, worauf Sie in den Gesprächen mit Ihren Kindern achten sollten
- Tipps, wie Sie Ihr Kind beim Ausstieg aus dem Rauchen unterstützen können
- Material, das Sie an Ihr Kind weitergeben können

Falls Sie selbst rauchen, ist Ihnen sicherlich daran gelegen, dass Ihr Kind seine Gesundheit nicht schädigt. Auch rauchende Eltern können sich wirkungsvoll für das Nichtrauchen ihrer Kinder engagieren. Diese Broschüre zeigt Ihnen, wie das möglich ist.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei Ihrem Vorhaben.

rauch **frei!**

# Inhalt

	Seite
Frühzeitig über das Rauchen sprechen	2
Wie können Sie mit Ihrem Kind sprechen, wenn es bereits raucht?	4
Was ist für Jugendliche so attraktiv am Rauchen?	6
Welche Rolle spielt die Umwelt?	7
Warum so viele junge Raucher bald wieder aufhören wollen zu rauchen	8
<b>„Infoblatt Tabak“ für Ihr Kind (4 Seiten)</b>	
Argumente, mit denen Sie rechnen müssen	9
Was können Sie tun, wenn Ihr Kind raucht?	10
Was können Sie tun, wenn Sie selbst rauchen?	12
Interview mit einer Mutter	14
Impressum, Bestellkarten	17

# Frühzeitig über das Rauchen sprechen

Gewöhnlich sprechen sich Kinder bis zum 11. oder 12. Lebensjahr – oftmals sehr heftig – gegen das Rauchen aus. Wenn die eigenen Eltern rauchen, kritisieren die Kinder das und versuchen sogar, diese am Rauchen zu hindern. Sie finden Zigarettenrauch meist abscheulich und nehmen ihn als das wahr, was er ist: eine giftige und übelriechende Substanz. Sie haben zudem von den schlimmen Wirkungen des Rauchens gehört und machen sich berechtigte Sorgen um ihre Eltern.

Bei Kindern, die jünger sind als 12 Jahre, ist es eine wichtige Aufgabe der Eltern durch Gespräche die kritische Einstellung zum Rauchen zu stärken. Kinder sind in diesem Alter sehr interessiert an diesem Thema und es ist sinnvoll, mit ihnen über die schädlichen Inhaltsstoffe im Zigarettenrauch und über deren Auswirkungen auf die Gesundheit zu sprechen (siehe „Infoblatt Tabak“). Denn ein starkes Bewusstsein für die eigene Gesundheit stärkt Ihr Kind auch gegen das Rauchen.

Scheuen Sie sich nicht, schon früh mit Ihrem Kind über das Rauchen zu sprechen.

## **Worauf sollte man in den Gesprächen achten?**

- Die kritische Haltung von Kindern gegen das Rauchen stärken
- Glaubwürdig bleiben und Übertreibungen vermeiden
- Argumente gegen das Rauchen durch sachliche Informationen begründen

Wenn Sie selbst oder Ihr Partner oder Ihre Partnerin rauchen, könnte es sein, dass Ihr Kind Angst hat, Sie könnten wegen des Rauchens sterben. Bei der Darstellung der tödlichen Folgen des Rauchens sollten Sie daher nicht zu weit gehen. Betonen Sie die vielen anderen negativen Aspekte des Rauchens wie z.B. Abhängigkeit, Husten, unangenehmer Geruch.

Die ablehnende Haltung gegenüber Zigaretten kann in der Entwicklung Ihres Kindes schon bald von neuen Eindrücken überlagert werden. Vielleicht rauchen bereits einige Freunde oder der Wunsch, erwachsen zu wirken, macht das Zigarettenrauchen plötzlich attraktiver. Ihr Kind ist dann wahrscheinlich 12 Jahre alt oder etwas älter.

Wenn Ihr Kind es geschafft hat, bis zum 16. oder 17. Lebensjahr nicht mit dem Rauchen zu beginnen, stehen die Chancen gut, dass es auch später Nichtraucher bleibt. Außerdem konsumieren Jugendliche, die nicht rauchen, deutlich seltener Alkohol und Haschisch.

Untersuchungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) haben gezeigt, dass das Risiko, Cannabiskonsument zu werden, für rauchende Jugendliche 11-mal höher ist als für Nichtraucher.



# Wie können Sie mit Ihrem Kind sprechen, wenn es bereits raucht?

Viele Jugendliche rauchen irgendwann eine Zigarette. Dies ist ein normales Ereignis in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Wie der oder die Jugendliche den ersten Zigarettenkonsum erlebt hat oder bewertet, entscheidet in starkem Maße über die weitere Entwicklung zum Raucher oder Nichtraucher.

Vor dem Einstieg in einen regelmäßigen Zigarettenkonsum, gibt es eine Experimentierphase, in der Zigaretten ab und zu probiert werden. Wenn Sie dies bemerken oder vermuten, sollten Sie das Rauchen erneut ansprechen, möglichst bevor sich eine feste Gewohnheit entwickelt hat. Denn je früher Ihr Kind das Rauchen wieder beendet und je geringer die Anzahl der Zigaretten ist, die es regelmäßig raucht, umso größer sind die Chancen, dass es noch in der Lage ist, das Rauchen wieder aufzugeben.

Für den Übergang zum regelmäßigen Rauchen gibt es bei Jugendlichen eine Vielzahl von Motiven. Es gibt aber auch eine Reihe von Gründen, die für rauchende Jugendliche schon bald dagegen sprechen. Gespräche, die Sie als Eltern mit Ihrem Kind führen, können in dieser Phase den Ausschlag geben, welchen Weg Ihr Kind letztendlich einschlägt.

Scheuen Sie sich nicht, mit Ihrem Kind ein offenes und ehrliches Gespräch zum Thema Rauchen zu führen. Sollten Sie selber rauchen, dann ist das kein Hinderungsgrund Ihr Kind darauf anzusprechen (siehe Seite 12). Suchen Sie eine Situation in der Ihr Kind zum Gespräch bereit ist. Wenn Sie Ihr Kind auf das Rauchen ansprechen, müssen Sie allerdings zunächst damit rechnen, dass es wenig Gesprächsbereitschaft zeigt und die Probleme leugnet oder verharmlost. Eine Reihe „typischer Argumente“ Jugendlicher zum eigenen Rauchen finden Sie auf Seite 9.

Jugendliche wollen nicht belehrt oder verurteilt werden. Sie sind jedoch meist aufgeschlossener gegenüber sachlichen Informationen, aus denen sie selbst ihre Schlüsse ziehen können, als gegenüber Empfehlungen oder Forderungen. Bieten Sie Ihrem Kind „Fakten“ an, mit denen es sich auseinandersetzen kann, z.B. die Tabelle mit den im Zigarettenrauch enthaltenen Substanzen (Seite 1 „Infoblatt Tabak“).

rauchfrei!



## Worauf sollte in den Gesprächen geachtet werden?

### Geeignete Gesprächssituation wählen

- kein „Überfall“, besser eine Verabredung zum Gespräch treffen
- eine entspannte Situation für das Gespräch wählen

### Zuhören/Nachfragen

- die Meinungen des Jugendlichen erfragen
- dem Jugendlichen zuhören, sich für dessen Meinungen und Erfahrungen interessieren
- nicht Motive des Rauchens unterstellen (z.B. „du rauchst doch nur, weil...“), sondern Fragen stellen (z.B. „was ist für dich so wichtig am Rauchen?“)

### Eigene Meinung kenntlich machen

- klar die eigene Meinung zum Rauchen ausdrücken
- klar den eigenen Wunsch äußern („Ich fände es toll, wenn...“, „Ich wäre sehr stolz auf dich, wenn...“)
- Sätze nicht mit „Du bist...“, „Du sollst...“, „Du hast...“ beginnen, das könnte als Beschuldigung aufgefasst werden. Stattdessen „Ich finde...“, „Meiner Meinung nach...“

### Das Gespräch leiten

- keine langen Vorträge halten
- „Verhörsituation“ vermeiden. Jugendliche ziehen sich zurück, wenn sie den Eindruck haben, verhört zu werden
- beim Thema bleiben, auch wenn der Jugendliche versucht, abzuwehren oder abzulenken

### Vereinbarungen treffen

- keine Bestrafungen androhen, wenn man im Gespräch bleiben will
- gemeinsam nach Lösungen suchen
- Unterstützung anbieten

### Informationen liefern

- Argumente gegen das Rauchen durch sachliche Informationen begründen
- Argumente, die sich auf kurzfristig spürbare Folgen des Rauchens beziehen (z.B. Mundgeruch, Geldmangel, schlechtere Leistung im Sport) kommen meist besser an als Informationen über gesundheitliche Folgen in einer späteren Lebensphase



# Was ist für Jugendliche so attraktiv am Rauchen?

Jugendliche stehen vor wichtigen Lebensaufgaben. Sie müssen lernen, sich erwachsen zu verhalten und wollen sich gleichzeitig von Erwachsenen abgrenzen, auch von ihren Eltern. Die Beziehung zum anderen Geschlecht wird immer wichtiger. Jugendliche zweifeln in dieser Zeit häufig an der eigenen Attraktivität. Die Stellung in der Freundesgruppe spielt eine zunehmend wichtige Rolle.

Diese Anforderungen sind nicht leicht zu bewältigen. Zigarettenrauchen scheint bei der Bewältigung dieser Aufgaben eine Hilfestellung zu bieten. Die Zigarette soll z.B. zum Ausdruck bringen: Ich bin erwachsen, ich bin selbstbewusst, ich scheue nicht die Gefahr, ich bin rebellisch, ich bin sexuell aufgeschlossen. Bei Unsicherheit kann man sich an der Zigarette festhalten und bei dem Versuch Kontakt aufzunehmen, kann sie als „Türöffner“ dienen.

Von Jungen wird das Rauchen schon lange zur Unterstützung des männlichen Selbstbewusstseins genutzt, als Ausdruck von Stärke, Erwachsensein oder Rebellion. Bei Mädchen haben sich die Motive zum Rauchen erst in den letzten Jahren entwickelt. Rauchen gilt heute für eine wachsende Zahl der Mädchen als modisches Verhalten und soll das Image unterstützen: stark, autonom, attraktiv, interessiert an Jungen. Viele Mädchen sehen das Zigarettenrauchen auch als Strategie, schlank zu bleiben.



## Jugendliche rauchen, weil sie ...

- erwachsen sein wollen
- gegen familiäre oder gesellschaftliche Normen protestieren wollen
- Anerkennung in der Gleichaltrigengruppe suchen
- Interesse am anderen Geschlecht zeigen
- Leistungsanforderungen bewältigen wollen
- schlank bleiben oder werden wollen
- „cool“ aussehen wollen
- Langeweile überbrücken wollen
- sich besser konzentrieren wollen
- Kontakt aufnehmen wollen



# Welche Rolle spielt die Umwelt?

Untersuchungen zeigen, dass die Umwelt einen wichtigen Einfluss auf das Rauchverhalten von Jugendlichen ausübt:

## Die Freunde

Kinder und Jugendliche, deren enger Freundeskreis raucht oder deren bester Freund oder beste Freundin raucht, werden besonders häufig auch Raucher. In der Regel ist das nicht auf „Verführung“ oder „persönlichen Druck“ zurückzuführen, sondern eher auf den Wunsch, dazu zu gehören, sich nicht auszuschließen und einfach das zu tun, was als „normal“ angesehen wird.

## Die Schule

Häufig ist die Schule der Ort, wo Kinder und Jugendliche an das Rauchen herangeführt werden, weil ältere Jugendliche rauchen und bestehende Rauchverbote nicht eingehalten werden. Untersuchungen zeigen, dass Schüler deutlich seltener rauchen, wenn auf dem Schulgelände ein klares Rauchverbot besteht, das konsequent durchgesetzt wird.

## Die Erwachsenen

Rauchende Eltern oder Lehrkräfte zeigen Kindern und Jugendlichen: Rauchen ist ein normales, akzeptables Verhalten, das zum Erwachsensein dazugehört. Das Rauchverhalten der Erwachsenen wird schon in der frühen Kindheit wahrgenommen und dann als eigenes Verhalten übernommen, wenn das Kind selbst im Begriff ist, erwachsen zu werden. Kinder von rauchenden Eltern werden häufiger Raucher als Kinder von Nichtrauchern.

## Die Werbung

Die Tabakindustrie investiert in Deutschland jährlich mehrere hundert Millionen Euro in die Zigarettenwerbung. Plakate, Anzeigen in Zeitschriften und viele andere Werbeaktionen sind auch für Kinder und Jugendliche wahrnehmbar. In der Werbung für Zigaretten geht es nicht nur um Fragen des Tabakgeschmacks, sondern vor allem um Fragen des Lebensstils. Menschen, die rauchen, werden als jung, modern, extravagant, eigenwillig, kommunikativ, intelligent, sportlich, abenteuerlustig usw. dargestellt. Jugendliche können sich dem nur schwer entziehen. Wissenschaftliche Untersuchungen konnten zeigen, dass Zigarettenwerbung sowohl den Einstieg in das Rauchen als auch den Übergang zum regelmäßigen Rauchen gerade bei Jugendlichen fördert. Daher hat sich die Tabakindustrie im Jahre 1993 verpflichtet, Tabakwerbung nicht an Jugendliche als Zielgruppe zu richten. Eine Auswertung interner Dokumente der Tabakindustrie im Jahre 2003 zeigt jedoch, die Wirklichkeit sieht oft anders aus.

Nach dem Jugendschutzgesetz gilt: „Tabakwaren dürfen an Kinder oder Jugendliche unter 18 Jahren weder abgegeben noch darf ihnen das Rauchen gestattet werden.“ (§ 10, Abs. 1)

- Tabakwerbung zielt bewusst auf die emotionalen Bedürfnisse junger Raucher.
- Zigarettenmarken wird die Eigenschaft „jung“ zugeordnet und Tabakwerbung entwickelt vorsätzlich „jugendliche“ Marketingstrategien.
- Tabakwerbung erarbeitet gezielt Strategien, um junge Raucher zu gewinnen.
- Der Erfolg bestimmter Zigarettenmarken gründet auf der Rekrutierung junger Leute.
- Die Industrie ist bemüht, die freiwillige Selbstbeschränkungen der Tabakwerbung, die zum Schutz der Jugend eingerichtet wurden, zu umgehen.

Quelle: University of Strathclyde, 2003

# Warum so viele junge Raucher bald wieder aufhören wollen zu rauchen

## Passivrauchen

- beeinträchtigt in hohem Maße das Wohlbefinden (Reizung von Schleimhäuten in Augen, Nase und Hals, Kopfschmerzen, Husten, Übelkeit, Schwindel, etc.)
- erhöht das Risiko für Lungenkrebs und Herz-Kreislaufkrankungen
- Kinder, deren Eltern, Erzieher, Geschwister rauchen, sind krankheitsanfälliger und haben öfter Erkrankungen der Atemwege und der Lunge (z.B. Asthma, Bronchitis)

## Weitere negative Aspekte des Rauchens:

- Mundgeruch
- Schlechte Kondition/Atemnot
- Geldprobleme
- stinkende Kleidung
- bei Mädchen: Rauchen und die Einnahme der Pille erhöht die Thrombose-Gefahr
- bei Jungen: erhöhtes Risiko von Erektionsstörungen
- Husten
- gelbe Zähne/Haut altert

Für den Einstieg in das Rauchen gibt es eine Vielzahl von Motiven, Ursachen und förderlichen Bedingungen in der Gesellschaft. Dennoch nehmen die meisten jugendlichen Raucher schon recht bald auch negative Aspekte des Zigarettenkonsums wahr. So wollen zwei Drittel der Raucher bereits im Alter von 12 bis 17 Jahren ihren Zigarettenkonsum wieder beenden oder reduzieren und ebenso viele haben das auch bereits versucht. Was sind die Gründe, die für junge Raucher gegen das Rauchen sprechen?

Der Wunsch, mit dem Rauchen wieder aufzuhören, hängt bei Jugendlichen nicht in erster Linie mit den gesundheitlichen Risiken des Zigarettenkonsums zusammen. Befragungen haben ergeben, dass jugendliche Raucher vor allem folgende Probleme mit dem Rauchen haben:

## Passivrauchen

Das unfreiwillige Einatmen von Tabakrauch anderer ist nachweislich gesundheitsschädigend. Auch wenn Jugendliche bereit sind, Risiken in Bezug auf die eigene Gesundheit einzugehen, fühlen sie sich doch oft verantwortlich für ihre Umwelt und insbesondere für jüngere Kinder. Jugendliche möchten meist nicht, dass durch ihr Rauchen andere geschädigt werden.

## Schlechtes Vorbild

Jugendliche, die mit dem Rauchen begonnen haben, nehmen rasch wahr, dass sie für Jüngere ein schlechtes Vorbild darstellen. Die meisten von ihnen wollen aber ihrer Verantwortung gerecht werden und haben daher Probleme, wenn sie Jüngere negativ beeinflussen.

## Abhängigkeit

Symptome der Abhängigkeit entstehen bei Jugendlichen schon nach sehr kurzer Zeit des Zigarettenkonsums. Jugendliche merken sehr schnell, dass es nicht mehr so einfach ist, aufzuhören oder nur noch dann zu rauchen, wenn sie es wirklich wollen. Das Gefühl der Abhängigkeit ist für viele Jugendliche unangenehm und ein Zeichen von Schwäche.

## Anpassung

Junge Raucher empfinden Rauchen bald nicht mehr als Ausdruck von Freiheit und Selbstbestimmung – im Gegenteil: Nichtraucher und Ex-Raucher werden bewundert, weil sie es geschafft haben, sich dem Druck zu rauchen nicht anzupassen und ihren eigenen Weg zu gehen.

## Interessen der Tabakindustrie

Die Tatsache, dass mit der Abhängigkeit von Jugendlichen ein Geschäft gemacht wird und durch Werbung Menschen beeinflusst werden zu rauchen, stellt für einen großen Teil der Jugendlichen ein ernstzunehmendes Argument gegen das Zigarettenrauchen dar.

Das „Infoblatt Tabak“ gibt Ihrem Kind Informationen und Tipps, die helfen können, mit dem Rauchen aufzuhören. Bitte lesen Sie das Blatt zunächst selbst. Es enthält auch für Sie wichtige Informationen (vor allem wenn Sie selbst auch aufhören wollen) und Sie können sich anschließend mit Ihrem Kind darüber unterhalten.

# Inhaltsstoffe des Zigarettenrauchs

Nur wenigen Rauchern ist vollkommen klar, welche Substanzen im Zigarettenrauch enthalten sind. Hier eine kleine Auswahl der im Tabakrauch enthaltenen über 4.000 chemischen Stoffe, von denen ca. 250 giftig sind und ca. 90 krebserregend:

Nikotin ist der Hauptwirkstoff im Zigarettenrauch und ein sehr starkes Gift: Etwa 60 Milligramm sind für einen erwachsenen Menschen tödlich – bei Kleinkindern bereits eine verschluckte Zigarette.

Nikotin macht abhängig. Es belastet den Körper: Beschleunigung des Herzschlages und Verengung der Blutgefäße sind nur zwei Beispiele.

Teer (Kondensat) ist ein zähflüssiges, schwarzbraunes Kohlenwasserstoffgemisch, das als Rückstand bei Verbrennungsprozessen entsteht. Eine Person, die täglich eine Schachtel Zigaretten raucht, nimmt in einem Jahr etwa eine Tasse Teer auf. Teer verklebt die reinigenden Flimmerhärchen in den Atemwegen und der Lunge, wodurch zunächst „Raucherhusten“ als Abwehrreaktion und später mit hoher Wahrscheinlichkeit Krebs ausgelöst wird.

Kohlenmonoxid (CO) ist ein sehr giftiges Gas, das beim Verbrennen von Tabak entsteht. Es kann durch keinen Filter zurückgehalten werden. Im Körper verhindert Kohlenmonoxid, dass genug Sauerstoff zu den inneren Organen transportiert wird. Blutdruck und Pulsfrequenz von Rauchern sind daher erhöht. Dies führt zu Leistungsminderung und Konditionsabbau.

## Krebserzeugende Stoffe und Giftstoffe im Zigarettenrauch

Tabakrauch enthält eine Fülle an *krebserzeugenden Stoffen* und *Giften*. Die Übersicht nennt nur einige und wo diese gefährlichen Stoffe sonst noch zu finden sind!

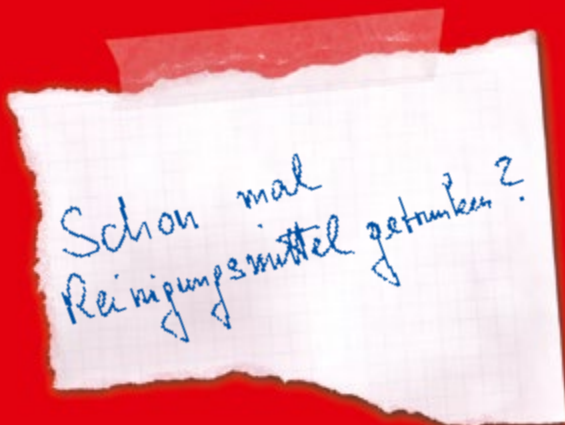
### Im Zigarettenrauch:

Ammoniak <sup>[k]</sup>  
 Anilin <sup>[k]</sup>  
 Arsen <sup>[k]</sup>, Blausäure  
 Aromatische Amine <sup>[k]</sup>  
 Benzol <sup>[k]</sup>  
 Benzo[a]pyren <sup>[k]</sup>  
 Blei <sup>[k]</sup>, Cadmium <sup>[k]</sup>, Nickel <sup>[k]</sup>  
 1,3-Butadien <sup>[k]</sup>  
 Formaldehyd <sup>[k]</sup>  
 Hydrazin <sup>[k]</sup>  
 Kohlenmonoxid und -dioxid <sup>[k]</sup>  
 Naphthalin <sup>[k]</sup>  
 Nitrobenzol <sup>[k]</sup>, Nitropyren <sup>[k]</sup>  
 Nitromethan <sup>[k]</sup>  
 N-Nitrosamine <sup>[k]</sup>  
 Phenole <sup>[k]</sup>, Methylphenole <sup>[k]</sup>  
 (Teersäuren)  
 Polonium 210 <sup>[k]</sup>  
 Teer <sup>[k]</sup>

### Und wo sonst zu finden:

in Putzmitteln  
 Bestandteil von Farbstoffen  
 in Rattengift  
 in der Farbstoffproduktion  
 bei der Verdampfung von Benzin  
 im Rauch von Öfen  
 in Batterien  
 Grundstoff für Autoreifen  
 Desinfektionsmittel  
 Raketentreibstoff  
 im Rauch von Verbrennungsanlagen  
 im Mottengift  
 Abgase von Dieselmotoren  
 Motortreibstoff  
 in Kühlschmierstoffen, Ölen, Gummi  
 im Teer  
  
 radioaktives Element,  $\alpha$ -Strahler  
 in Straßenbelägen

Die mit [k] gekennzeichneten Stoffe sind krebserregend.



# Wirkungen des Rauchens

## Falsch ist, ...

...dass Rauchen beruhigt oder dem Körper als **Entspannung dient**. Auf die Zigarette reagiert der Körper sofort! Der Puls schießt nach oben, der Atem wird schneller und flacher und der Kreislauf wird schwächer. Der Körper wird also zusätzlich gestresst! Das Gefühl der Entspannung, das Raucher oft empfinden, ist eine Folge des Nachlassens von unangenehmen Entzugserscheinungen.

## Tatsache ist, ...

...dass der Körper Jugendlicher für Raucherschäden anfälliger ist als der von Erwachsenen. Jugendliche Raucher leiden verstärkt unter **unnormale erhöhten Pulsraten**, niedrigerem Durchhaltevermögen bei sportlichen Leistungen, **niedrigerer Lungenkapazität und Kurzatmigkeit**.

## Bedauerlich ist, ...

...dass Rauchen das **Sexualleben negativ beeinflussen** kann: Viele Frauenärzte verschreiben rauchenden Mädchen nicht die Pille, weil durch die Kombination von Rauchen und Pille Thrombosen entstehen können. Bei Männern erhöht sich das Risiko von Erektionsstörungen, denn Rauchen kann den Blutfluss in den Genitalien vermindern. Bei längerem Zigarettenkonsum können die feinen Blutgefäße, die für eine Durchblutung der Genitalien sorgen, geschädigt werden.

## Ein Gerücht ist, ...

...dass **Rauchen schlank macht**. Untersuchungen zeigen, dass es keinen Zusammenhang zwischen Rauchen und Abnehmen gibt.

## Unwahr ist, ...

...dass **sogenannte „leichte“ Zigaretten den Körper weniger schädigen** als andere Zigaretten. Bei diesen Zigaretten sind die Nikotin- und Teerwerte zwar niedriger, zum Ausgleich wird jedoch stärker gezogen und mehr geraucht. In „leichten“ Zigaretten sind alle übrigen krebserregenden Stoffe ebenso enthalten wie in stärkeren (vgl. Seite A).

## Unschön ist, ...

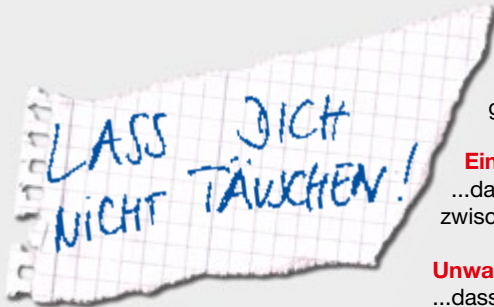
...dass Raucher an **gelben Zähnen und schlechter Haut** zu erkennen sind. Die Haut von Rauchern ist schlechter durchblutet. Dadurch altert die Haut schneller und bekommt früher Falten.

## Nicht zu bestreiten ist, ...

...dass in Deutschland **90 % aller Todesfälle durch Lungenkrebs auf das Rauchen zurückzuführen sind**. Durch Rauchen sterben mehr Menschen als durch AIDS, Autounfälle, Mord, Selbstmord, Alkohol und illegale Drogen zusammen. In Deutschland sterben jeden Tag mehr als 300 Menschen an den Folgen des Rauchens, jedes Jahr sind das etwa 140.000 Tote.

## Unüberlegt ist, ...

...wenn man meint, **Rauchen sei reine Privatsache**, weil man schließlich nur den eigenen Körper schädige. Tatsache ist, dass **andere Personen** den Rauch unfreiwillig einatmen und damit **passiv mitrauchen**. **Damit erhöht sich auch deren Risiko, an Krebs zu erkranken**. Außerdem hat sich herausgestellt, dass Jüngere sich gerade beim Rauchen an Älteren ein Vorbild nehmen und dadurch mit dem Rauchen beginnen.



# Deine Entscheidung

Untersuchungen haben gezeigt: Je früher Raucher versuchen, mit dem Rauchen wieder aufzuhören, umso größer sind ihre Erfolgschancen. **Schieb deine Entscheidung also nicht weiter hinaus**, die Gewohnheit wird mit jeder gerauchten Zigarette stärker. Zeig, dass du einen starken Willen hast und „nein“ sagen kannst. „Ja-Sager“ gibt es schon genug.

Wenn du mit dem Rauchen aufhörst, **musst du auf nichts verzichten**. Im Gegenteil, du tust etwas für dich: Du kannst dir mehr gönnen und mehr erleben – oder willst du weiter dein Geld in Gift investieren, wenn du dir ganz andere Sachen leisten könntest? Entscheide selbst, für was du dein Geld aus gibst und lass nicht die Zigarette entscheiden.

Es gibt noch viele andere Gründe aufzuhören, z.B., weil du kein schlechtes Vorbild für Jüngere sein willst, weil du die Menschen in deiner Umwelt schädigst, weil du nicht gerade schöner wirst durchs Rauchen (denn deine Haut altert schneller!), weil du deine Eltern nicht mehr anlügen willst...

**Mach dir klar, wo du stehst.** Auch wenn du nur gelegentlich rauchst, kann es sich lohnen aufzuhören. Besser, du steigst jetzt aus und verringerst damit das Risiko, allmählich Gewohnheitsraucher zu werden.

Wenn du aufgehört hast, wirst du die **Vorteile des Nichtrauchens schnell spüren**. Die Bewunderung deiner Freunde ist dir sicher. Du kannst stolz sein und deine neu gewonnene Freiheit genießen.

Wie bei anderen wichtigen Vorhaben, solltest du den Ausstieg aus dem Zigarettenrauchen gut vorbereiten, damit du wirklich erfolgreich sein kannst.



## Deine drei Gründe aufzuhören

Überleg einmal: Welches sind die drei wichtigsten Gründe für dich, mit dem Rauchen aufzuhören? Schreib diese auf eine kleine Karte, die du immer bei dir trägst oder auf einen Zettel, den du dort aufhängst, wo du oftmals am Tage hinschaust (z.B. an den Spiegel).

## Stopp-Tag

Lege einen Tag fest, an dem du aufhörst. Dieser Tag sollte innerhalb der nächsten 4 Wochen liegen – möglichst in einer Zeit ohne besonderen Stress.

## Typische Rauchsituationen

Beobachte dich und notiere deine typischen Rauchsituationen um herauszufinden, in welchen Situationen du gewöhnlich rauchst. Bereite dich innerlich auf die schwierigen Situationen vor oder versuche, bestimmte Situationen, die besonders „gefährlich“ sind, erstmal zu vermeiden, wenn es geht.

## Nein-Sagen

Stell dir vor, deine Freunde bieten dir Zigaretten an und du willst das Rauchen ablehnen. Überlege dir, wie du freundlich aber bestimmt ablehnen kannst.

## Unterstützung durch einen „Buddy“

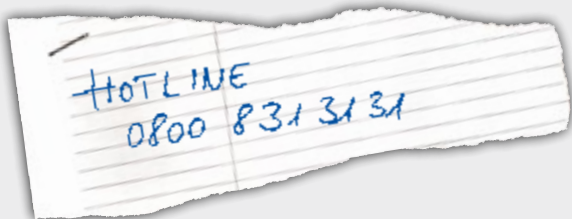
Die Unterstützung eines Freundes oder einer Freundin kann dir helfen. Suche dir einen solchen „Buddy“, der bereit ist, dich beim Aufhören zu unterstützen und dir auch in Krisensituationen zuhört und dich ermutigt.

## Bewegung und Ernährung

Bei Rauchern ist insbesondere der Appetit auf Süßes gesenkt. Sobald nicht mehr geraucht wird, erreicht dieser wieder sein ursprüngliches Ausmaß. Viele Jugendliche rauchen weiter, weil sie nach Beendigung des Rauchens eine Gewichtszunahme befürchten. Bei der Beendigung des Rauchens solltest du daher von Anfang an auf eine gesunde Ernährung und körperliche Bewegung achten.



# Die Vereinbarung



Du weißt selbst, wie schwer es ist, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen. Ein „Nichtrauchervertrag“ kann dir dabei helfen, weil du deine Ziele klarer festlegst, dein Vorhaben öffentlich machst und dich schon auf die Belohnung freuen kannst.

## Nichtrauchervertrag

Hiermit verpflichte ich

(Vorname)

(Name)

mich dazu, ab dem

(Datum)

rauchfrei!

alles zu unternehmen, um rauchfrei zu werden und keine Zigarette mehr anzurühren. Neben den zahlreichen gesundheitlichen und finanziellen Vorteilen, die das Nichtrauchen für mich hat, erhalte ich nach vier Wochen erfolgreichen Nichtrauchens folgende Belohnung:

(Ort)

(Datum)

(Unterschrift)

, den

**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

### Weitere Hilfen

Falls du für deinen Rauchstopp weitere Hilfen oder Informationen brauchst: [www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info)

### Beratungstelefon zur Raucherentwöhnung:

Hotline 0800 831 31 31  
(kostenfreie Servicenummer)

Mo.–Do.: 10–22 Uhr  
Fr.–So.: 10–18 Uhr

# Argumente, mit denen Sie rechnen müssen

## „Alle meine Freunde rauchen!“

Tatsache ist, dass Nichtrauchen bei den Jugendlichen in Deutschland im Trend liegt. So ist die Raucherquote bei den 12- bis 17-jährigen von 27,5 % im Jahr 2001 inzwischen auf 9,7 % im Jahr 2014 zurückgegangen: Von den weiblichen Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren rauchen 8,9 %; von den männlichen Jugendlichen in dieser Altersgruppe rauchen 10,5 %. D.h. nur einer von fünf Jugendlichen raucht. Das durchschnittliche Alter bei der ersten Zigarette liegt bei etwa 14,4 Jahren. Jugendliche haben aber oft den Eindruck, „alle rauchen“. Fordern Sie Ihr Kind auf, den „Praxistest“ zu machen und einmal nachzuzählen, wie viele Schüler der Klasse, Jahrgangsstufe, des Sportvereins usw. wirklich rauchen. Die meisten sind überrascht, dass die Nichtraucher klar in der Mehrheit sind und es keineswegs „normal“ ist zu rauchen.

## „Ich rauche ja nur Zigaretten mit niedrigem Nikotingehalt“

Niedrigere Nikotin- und Kondensatwerte pro Zigarette sind nicht automatisch gleichzusetzen mit einer Verringerung der Schadstoffbelastung. Krebserregende Stoffe sind in hohen Konzentrationen auch in diesen Zigaretten enthalten. Solche Zigaretten sind also nicht weniger gefährlich für die Gesundheit.

## „Durch Rauchen schade ich mir doch nur selbst – deshalb geht es keinen etwas an“

Richtig ist, dass den Hauptschaden des Zigarettenrauchens der Raucher selbst davonträgt. Die Gefährdungen der Menschen in der Umwelt, die „mitrauchen“, sind allerdings beträchtlich. Nachgewiesen ist, dass die Gifte im Nebenstrom des Zigarettenrauchs in wesentlich höherer Konzentration enthalten sind als im Hauptstrom, den der Raucher inhaliert. Das Risiko für Krebs- und Herz-Kreislaufkrankungen wird bei Nichtrauchern durch Passivrauchen um 35 bis 40 % erhöht.

## „Ich rauche ja nur wenig – das ist nicht so gefährlich“

Viele Jugendliche versuchen, ihren Zigarettenkonsum in den Griff zu bekommen, indem sie versuchen, die Anzahl der gerauchten Zigaretten zu reduzieren. Das bringt jedoch nur selten den gewünschten Erfolg. Schon nach kurzer Zeit stellen sich meist die alten Konsumgewohnheiten wieder ein. Untersuchungen haben außerdem gezeigt, dass auch bei Rauchern, die die Zahl ihrer Zigaretten erheblich reduzieren aber nicht ganz aufhören, das Krebsrisiko hoch bleibt.

## „Ich kann jederzeit aufhören“

Die meisten Jugendlichen glauben am Anfang ihrer Raucherkarriere, dass sie durch ihren starken Willen das Rauchen jederzeit beenden können, wenn sie nur wollen. Befragungen von Jugendlichen haben gezeigt, dass nur 5 % der rauchenden Jugendlichen für sich voraussagen, dass sie nach fünf Jahren immer noch rauchen werden. Eine Nachbefragung dieser Jugendlichen nach acht Jahren zeigte jedoch, dass tatsächlich 75 % von ihnen noch immer rauchten. Schon eine Zigarette am Tag kann nach vier Wochen zur Abhängigkeit vom Nikotin führen.

## „Rauchen entspannt mich“

Rauchen wirkt auf den Körper keineswegs entspannend – im Gegenteil: Zigaretten setzen den Körper unter Stress indem Puls und Atemfrequenz erhöht werden. Dieser Stress wird jedoch oft nicht wahrgenommen, weil gleichzeitig die Entzugerscheinungen durch das Nikotin nachlassen, was als angenehm und entspannend erlebt wird.

## „Wenn ich mit dem Rauchen aufhöre, nehme ich zu“

Wer mit dem Rauchen aufhört, nimmt nicht automatisch zu, läuft aber Gefahr, statt Zigaretten nun Süßigkeiten zu konsumieren. Es ist ratsam auf die Ernährung sowie auf ausreichend Sport und Bewegung zu achten, um eine Gewichtszunahme zu vermeiden.



# Was können Sie tun, wenn Ihr Kind raucht?

## **Verbote nutzen meist nichts**

Wenn Sie bemerkt haben, dass Ihr Kind mit dem Rauchen begonnen hat, möchten Sie es ihm vielleicht am liebsten verbieten. Ein Rauchverbot ist von Ihnen jedoch kaum durchzusetzen, da sich Ihr Kind einen großen Teil des Tages nicht unter Ihrer Aufsicht befindet. Im ungünstigen Fall könnte es dazu führen, dass Ihr Kind Sie hintergeht und die Vertrauensgrundlage gefährdet wird.

Es ist daher nicht erfolgversprechend, das Rauchen strikt zu verbieten, hart zu bestrafen oder Konsequenzen anzudrohen, die Sie vielleicht gar nicht einhalten können. Sinnvoller ist es, darauf hinzuwirken, dass Ihr Kind sich eigene Gedanken macht und selbst zu der Überzeugung gelangt, mit dem Rauchen aufzuhören. Wichtig ist, dass Sie eine klare Haltung zeigen, an der sich Ihr Kind orientieren und mit der es sich auseinandersetzen kann.

## **Vereinbarungen**

Überlegen Sie, welche Belohnung Sie Ihrem Kind geben können, wenn es mit dem Rauchen aufhört. Vielleicht gibt es einen Wunsch, den Sie Ihrem Kind erfüllen können. Treffen Sie eine Vereinbarung mit Ihrem Kind, die ein klares Ziel, einen bestimmten Zeitraum und eine konkrete Belohnung beinhaltet. Auch kleinere Belohnungen in kürzeren Abständen können für Ihr Kind ein Anreiz und eine Anerkennung sein.

Wenn Sie mit Ihrem Kind eine solche Vereinbarung getroffen haben, dann sind Sie einen großen Schritt vorangekommen. Mit einem einzelnen Gespräch ist es dann aber nicht getan. Es ist wichtig, dass Sie von Zeit zu Zeit das Thema wieder ansprechen und sich erkundigen, ob es Schwierigkeiten oder Erfolgserlebnisse gab.

Erstes Ziel einer Vereinbarung mit Ihrem Kind muss die Beendigung des Rauchens sein. Falls es noch nicht möglich ist, sich mit Ihrem Kind auf eine vollständige Beendigung des Rauchens zu einigen, sollten von Ihnen zumindest einige Regelungen durchgesetzt werden, z.B. in der eigenen Wohnung – auch im eigenen Zimmer – werden keine Zigaretten geraucht. Jede nicht gerauchte Zigarette zählt und jede rauchfreie Zeit des Tages verlangsamt die Entstehung einer Abhängigkeit. Es gibt sicher bald eine Gelegenheit, erneut ein Gespräch zum Thema Rauchen zu führen und eine weitergehende Vereinbarung zum Ausstieg aus dem Rauchen zu treffen.



### Eigeninitiative Ihres Kindes fördern

Untersuchungen haben gezeigt, dass viele Jugendliche bei ihrem Ausstieg Hilfe von Erwachsenen nur ungern annehmen und lieber einen „eigenen Weg“ gehen möchten. Das kann sehr erfolgreich sein. Geben Sie Ihrem Kind das „Infoblatt Tabak“ (Doppelblatt in der Mitte des Heftes), das Informationen sowie Tipps und Tricks zum Aufhören enthält. Lesen Sie diese Seiten bitte auch selbst, damit Sie anschließend mit Ihrem Kind darüber sprechen können. Die Internetseite und die Hotline der BZgA bietet jugendlichen Rauchern weitere praktische Unterstützung.

#### Was kann Jugendliche beim Ausstieg aus dem Rauchen unterstützen?

- keine Bestrafungen androhen, besser Vereinbarungen treffen
- nach gemeinsamen Wegen zum Nichtrauchen suchen
- Belohnungen können helfen, das Ziel zu erreichen
- nachfragen, auf das Thema zurückkommen, am Ball bleiben
- weitere Hilfen anbieten: **BZgA-Hotline 0800 831 31 31** (kostenfreie Servicenummer), Ausstiegsbroschüren der BZgA bestellen bei: [order@BZgA.de](mailto:order@BZgA.de), Internetseite [www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info)

Auch wenn Ihr Kind noch nicht mit dem Rauchen begonnen hat, können Sie beispielsweise anregen, dass die Klasse Ihres Kindes an dem Nichtraucherwettbewerb „Be smart – Don’t start“ (Informationen dazu unter: [www.besmart.info](http://www.besmart.info)) teilnimmt. Es kann in diesem Wettbewerb ein zusätzlicher Ansporn für die Schüler sein, wenn Sie als Eltern für die Rauchfreiheit einen zusätzlichen Preis spenden, z.B. einen Klassenausflug in einen Freizeitpark.

# Was können Sie tun, wenn Sie selbst rauchen?

Wenn Eltern regelmäßig rauchen, ist das Risiko für die Kinder erheblich größer, selbst auch Raucher zu werden. Als Erwachsener sind Sie für Ihre Kinder ein Vorbild – aber niemals ein perfektes Vorbild. Für Ihr Kind – und erst recht für Sie selbst – wäre es natürlich am besten, wenn Sie nicht rauchen, aber auch, wenn Sie selbst Raucherin oder Raucher sind, müssen Sie diesem Thema nicht aus dem Wege gehen. Sie können sich für die Gesundheit Ihres Kindes engagieren und mit ihm über das Rauchen sprechen.

Sie müssen aber damit rechnen, dass Ihr Kind Sie zuerst mit Ihrem eigenen Rauchen konfrontiert. Es macht sich vielleicht Sorgen um Ihre Gesundheit, möglicherweise will es auf diese Weise auch nur vom eigenen Rauchen ablenken. Es ist nun wichtig, dass Sie Ihr eigenes Rauchverhalten nicht verteidigen oder deshalb das Gespräch vermeiden: Lassen Sie sich nicht beirren! Die Sorge um die Gesundheit Ihres Kindes ist trotzdem ehrlich und vielleicht bedauern Sie auch, überhaupt mit dem Rauchen angefangen zu haben.

## **Worauf sollten Sie achten, wenn Sie mit Ihrem Kind über das Rauchen sprechen und selbst Raucherin oder Raucher sind?**

- Nicht in eine Verteidigungshaltung gehen, wenn der Jugendliche das Rauchverhalten seiner Eltern angreift
- Eigene Erfahrungen mit dem Rauchen in das Gespräch einbringen (z.B. die Sorglosigkeit bei den ersten Zigaretten, Schwierigkeiten wieder aufzuhören, Befürchtungen usw.)
- Eltern, die selbst rauchen, können ein Vorbild sein, offen und ehrlich über das Thema zu sprechen
- Eltern, die selbst rauchen, erhöhen ihre Glaubwürdigkeit, wenn sie sich selbst auch auf Einschränkungen zum eigenen Rauchen einlassen

Wenn die Gespräche mit Ihrem Kind zur Folge haben, dass auch Sie einen Einsatz für Ihre eigene Gesundheit bringen und das Rauchen einschränken, würde dies Ihre Glaubwürdigkeit Ihrem Kind gegenüber erheblich steigern. Sie können z.B. auf das Rauchen im Auto verzichten, auf das Rauchen in der Wohnung oder in bestimmten Räumen der Wohnung oder in anderen Situationen, in denen Ihr eigenes Rauchen besonders störend oder schädlich für die Familie ist. Möglicherweise ist diese Auseinandersetzung mit Ihrem Kind für Sie ein konkreter Anlass, sogar über die Beendigung Ihres eigenen Zigarettenkonsums noch einmal ernsthaft nachzudenken.

Die gesundheitlichen Schädigungen, die durch Passivrauchen anderen Menschen der Umgebung – insbesondere Kindern – zugefügt werden, werden häufig unterschätzt (siehe Seite 8).

- Rauchen Sie nicht im Auto, da dort die Schadstoffkonzentration extrem ansteigt
- Rauchen Sie nicht dort in der Wohnung, wo sich Ihre Kinder überwiegend aufhalten
- Vermeiden Sie es, in Gegenwart Ihres Kindes zu rauchen
- Lassen Sie keine Zigarette in Griffnähe von kleinen Kindern. Die in einer Zigarette enthaltene Menge Nikotin kann für Kleinkinder tödlich sein

Entwöhnungsangebote finden Sie in Ihrer Region bei Präventionsfachstellen oder Krankenkassen oder Sie wenden sich an das **Beratungstelefon zur Rauchentwöhnung der BZgA: 0800 831 31 31** (kostenfreie Servicenummer). Ein Programm, das Sie über mehrere Wochen beim Rauchverzicht begleitet, finden Sie unter der **Internetadresse: [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)**.



~~rauch~~ frei!





# Interview mit einer Mutter

Vielen Dank, dass Sie sich bereit gefunden haben, mit mir über das Rauchen in Ihrer Familie zu sprechen. Sie sind geschieden und haben zwei Kinder. Timo ist jetzt 11 Jahre alt und Mona ist 15 Jahre alt. Sie selbst sind Raucherin. Was beschäftigt Sie zur Zeit, wenn Sie an das Thema Rauchen denken?

Als ich mit dem Rauchen angefangen habe, war ich im selben Alter, in dem Mona heute ist: 15 Jahre. Bei mir hat es lange gedauert, bis ich mir zugestanden habe, Raucherin zu sein und bis ich mir eigene Zigaretten gekauft habe. Am Anfang habe ich mir wenig Gedanken um meine Gesundheit gemacht. Dass es mich viel Geld kostet war mir jedoch schnell klar. Inzwischen stört mich das Rauchen immer mehr, der Gestank in der Wohnung, in meinen Klamotten und ich merke, dass meine Gesundheit und meine Fitness darunter leiden.

Außerdem habe ich ständig Diskussionen mit dem Kleinen. Der ist strikt dagegen, dass ich rauche und versteckt oftmals meine Zigaretten, damit ich nicht rauchen kann. Ich habe schon ein paar mal versucht aufzuhören. Das hat einmal sogar fast ein Jahr geklappt, aber in meiner damaligen Scheidungssituation habe ich dann doch wieder zur Zigarette gegriffen.

## **Welche Rolle spielt das Rauchen bei Ihrer großen Tochter, Mona?**

Auch Mona hat das Rauchen bei mir sehr lange abgelehnt. In letzter Zeit habe ich aber gemerkt, dass sie öfter nach Rauch riecht und ich weiß, dass ihre Freundinnen teilweise rauchen.

Ich habe sie dann darauf angesprochen. Sie hat zuerst alles bestritten. Als wir noch mal in aller Ruhe darüber geredet haben, hat sie doch zugegeben, dass sie ab und zu mitraucht. Aber dann ist sie zum Gegenangriff angetreten: das sei doch harmlos im Vergleich zu dem, was ich so wegrauche.

## **Was ging Ihnen in diesem Moment durch den Kopf?**

Zuerst dachte ich: Sie hat ja recht. Ich hatte Schuldgefühle, weil ich ein so schlechtes Vorbild bin. Ich dachte: du bist doch die Letzte, die deiner Tochter das Rauchen verbieten kann.

Aber der Gedanke, dass meine Tochter denselben Weg geht wie ich und sich jahrelang durch Zigaretten schädigt, hat mich dann nicht in Ruhe gelassen. Ich dachte, wenn mich damals jemand ernsthaft auf das Rauchen angesprochen hätte, wäre ich vielleicht gar nicht abhängig geworden.

## **Und wie haben Sie schließlich auf Ihre Tochter reagiert?**

Ich habe mir einen Ruck gegeben und ihr gesagt, dass ich es toll finden würde, wenn sie nicht mit dem Rauchen anfängt.



### **Wie hat Ihre Tochter das aufgenommen?**

Ich glaube, sie war etwas entlastet, dass sie mir nichts mehr verheimlichen musste. Wir haben uns dann unterhalten, was sie an Zigaretten eigentlich reizt. Dass ihre Freundinnen teilweise schon rauchen, spielt eine wichtige Rolle, das Rauchen gehört dann einfach dazu. Sie fühlt sich mit Zigarette auch ein bisschen sicherer, sagt sie, sie hat etwas zum Festhalten. Außerdem findet sie sich zu dick und wenn man Zigaretten raucht, muss man nicht soviel essen.

### **Das hört sich nicht so an, als wäre Ihre Tochter bereit gewesen, das Rauchen zu beenden.**

Nein, das wollte sie erst mal nicht. Mona hatte das Gefühl, jederzeit aufhören zu können. In dieser Situation konnte ich ihr nur von meinen eigenen Erfahrungen erzählen, dass ich Zigaretten genauso unterschätzt habe. Ich habe sie auch gefragt, ob sie denn glaube, dass die Mädchen in ihrer Klasse, die schon etwas länger rauchen, so ohne weiteres wieder aufhören können.

### **Haben diese Überlegungen denn die Haltung Ihrer Tochter verändert?**

Letztendlich schon. Zur Zeit raucht Mona, glaube ich, gar nicht mehr. Ich weiß nicht, was genau zum Erfolg geführt hat. Vielleicht war es auch unsere Abmachung kurz nach Ostern: „Wenn du bis zum Sommer nicht rauchst“, habe ich ihr versprochen „dann bist du 16 und ich finanziere dir den Urlaub mit deiner Freundin“. Damit hat sie mich schon lange genervt. Weil das für mich eigentlich zu teuer ist, habe ich meinen Ex-Mann gefragt, ob der sich finanziell beteiligt. Das war mir die Sache wert.

### **Na, dann scheint ja alles in Ordnung zu sein?**

Noch nicht ganz. Mein Sohn Timo wird auch bald in das Alter kommen, in dem Zigaretten interessant werden. Eigentlich habe ich keine Lust dann wieder mit diesen Schuldgefühlen rumzulaufen. Timo ist im Sport echt Klasse und es wäre jammerschade, wenn der sich durch das Rauchen alles kaputtmachen würde.

Außerdem gehen mir die Zigaretten inzwischen massiv auf die Lunge und manchmal habe ich wirklich Angst vor Krebs. Das kann man auch nicht mehr so einfach verdrängen. Ich muss sagen, die Gespräche mit Mona über das Rauchen haben bei mir selbst auch einiges in Bewegung gebracht. Manchmal kann man sich sogar bei seinen Kindern was abschauen.

rauch **frei!**



# Impressum

**Herausgeberin:**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

**Projektleitung:**

Peter Lang, BZgA

**Konzeption und Text:**

Gerd Rakete, Rakete Konzept GbR, Berlin

**Beratung:**

Diemut Severin, Haupt- und Realschule Othmarscher Kirchenweg, Hamburg  
Hermann Wübbels, Gesamtschule Holweide, Köln

Wertvolle Anregungen wurden der Broschüre „Rauchen – mit Jugendlichen darüber sprechen“ der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme entnommen.

**Gestaltung:**

GolinHarris, Frankfurt am Main

**Druck:**

Broermann, Troisdorf-Spich

**Auflage:**

10.90.08.17

Diese Schrift wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln, Bestell-Nr. 31604000

**Ich möchte kostenlos die Medien**

- Rauchfrei durchs Leben**
- Schluss mit Rauchen**
- Vorsicht Wasserpfeife!**

**zugewendet bekommen!**

(Zutreffendes bitte ankreuzen)

Name:

Straße/Nr:

PLZ/Ort:



Bitte freimachen

An die

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**

50819 Köln

**Ich möchte kostenlos die Medien**

- Rauchfrei durchs Leben**
- Schluss mit Rauchen**
- Vorsicht Wasserpfeife!**

**zugewendet bekommen!**

(Zutreffendes bitte ankreuzen)

Name:

Straße/Nr:

PLZ/Ort:



Bitte freimachen

An die

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**

50819 Köln

~~rauch~~frei!

**RAUCHFREI  
DURCHS  
LEBEN**



Rauchfrei leicht(er) gemacht

~~rauch~~frei!

**SCHLUSS MIT  
RAUCHEN**



Rauchfrei leicht(er) gemacht

[www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info)