

RAUCHER-KARRIERE? DU HAST DIE WAHL!



Oktober 2009 N°39

DEN INSIDER

JUGENDLICHE BERICHTEN:

„HÄTTE ICH BLOSS NICHT ANGEFANGEN!“



**Jill, 18 Jahre
Mamer**

MEINE RAUCHER-GESCHICHTE

mit 16 ½ Jahren:	1 Zigarette probiert
mit Anfang 17:	3 Zigaretten/Tag
mit 17 Jahren:	8 Zigaretten/Tag
mit 17 Jahren:	erster Ausstiegsversuch
mit 18 Jahren:	14 Zigaretten/Tag (= 4 Packungen/Woche)

WIE UND WANN HAT ES ANGEFANGEN?

Vor zwei Jahren, in den Sommerferien. Da war ich mit sieben Freundinnen in einem Wochenendhaus. Zwei von ihnen haben schon geraucht.

WAS HAST DU DAMALS GEDACHT?

Mal eine probieren! Aus eigener Initiative hätte ich aber nie eine Zigarette gekauft. Ich sagte ja immer: ‚Nein, mit dem Rauchen fange ich nie an, weil es ungesund ist und man davon hässlich wird.‘ Aber in dieser Situation – da waren wir unter uns, und meine Eltern konnten mich nicht sehen.

WIE IST ES WEITERGEGANGEN?

Es hat sich so entwickelt. Anfangs habe ich nur geraucht, wenn ich abends wegging - am Wochenende. Weniger in der Schule. Das ist dann mehr geworden, mit der Clique.

DACHTEST DU DAMALS, DU KÖNNTEST WIEDER LEICHT AUFHÖREN?

Ja, ich sagte mir: ‚Du rauchst ja nicht richtig, nur am Wochenende.‘

WIE OFT HAST DU ES MIT DEM AUFHÖREN SCHON PROBIERT – UND WAS WAR DER ANLASS?

3-4 Mal habe ich versucht, von heute auf morgen aufzuhören. Ich merkte: Immer, wenn ich draußen stehe, schlägt mir das auf die Lunge. Und ich stellte fest: Immer wenn ich krank werde, habe ich sofort einen Husten, und es tut mir alles weh.

HAST DU ES OHNE ZIGARETTEN DURCHGEHALTEN?

Nein. Es gibt einfach diesen Gruppenzwang vor der Schule, auf dem Bürgersteig. Es ist immer der gleiche Platz, immer die gleiche Uhrzeit und es sind immer die gleichen Leute.

WIE IST ES WEITERGEGANGEN MIT DEM RAUCHEN?

Nach dem 17. Geburtstag habe ich regelmäßig geraucht. In Stresssituationen war es besonders schlimm. Etwa in der Prüfungszeit oder vor der Führerscheinprüfung.

ZU WELCHER UHRZEIT UND ZU WELCHEN ANLÄSSEN RAUCHST DU?

Manchmal eine vor dem Einsteigen in den Bus. Dann am Morgen, vor der Schule, in der Gruppe. Dann in der Pause um viertel vor zehn. Dann in der Mittagspause. Abends, wenn wir raus gehen, etwa am Freitag, können es schon 1-2 Päckchen werden.

WANN, GLAUBST DU, BIST DU ABHÄNGIG GEWORDEN?

Ich denke, ich wurde süchtig, als die Routine angefangen hat. Etwa, als ich früher aus dem Haus ging, um vor dem Einsteigen in den Bus noch eine zu rauchen. Anfangs rauchte ich alleine ja nie, nur in der Gruppe.

MERKST DU AUSWIRKUNGEN DES RAUCHENS AUF DEINE KONDITION?

Ja. Vor zwei Jahren hatte ich eine gute Kondition, da konnte ich zwei Stunden lang durchlaufen. Jetzt gerate ich schon außer Atem, wenn ich in der Schule in den dritten Stock muss. Und beim Volleyball, das ich seit 8 Jahren spiele, merke ich: Die anderen sind einfach besser in Form als ich. Ich bin schnell müde und rot im Gesicht.

MORGEN AUFHÖREN – KÖNNTEST DU DIR DAS VORSTELLEN?

Würden ein oder zwei Mädchen aus der Clique aufhören, wäre ich sofort dabei. Da könnten wir uns wenigstens gegenseitig unterstützen. Derzeit unterstützt keine die andere.

WAS DENKST DU HEUTE ÜBER DAS RAUCHEN?

Ich sage: Wenn ich jetzt noch mal die Zeit zurückdrehen könnte, würde ich der Versuchung widerstehen, der ich damals im Sommer erlegen bin. Denn jetzt weiß ich, welche Folgen das Rauchen hat. Ich würde ganz sicher nicht mehr anfangen.

WAS WÜRDEST DU DEN LESERN DES INSIDER SAGEN?

Rauchen ist teuer, es ist eklig, es ist ungesund. Und mir soll keiner erzählen, dass eine Zigarette gut schmeckt. Das ist einfach nicht der Fall. Und es ist nicht cool – man stinkt.

MEINE RAUCHER-GESCHICHTE

- mit 12 Jahren: 1 Zigarette probiert
- mit 13 Jahren: 1 Zigarette/Tag
- mit 16 Jahren: 6 Zigaretten / Tag
- mit 16 Jahren: erster Ausstiegsversuch
- heute mit 19 Jahren: 25 Zigaretten / Tag (= 7 Packungen / Woche)



**Gary, 19 Jahre
Wasserbillig**

WIE HAT ES BEI DIR ANGEFANGEN?

Mit 12 habe ich die erste Zigarette probiert. Wenn man jünger ist, probiert man eben solche Sachen aus.

WER WAR DABEI, ALS DU MIT 12 DIE ERSTE GERAUCHT HAST?

Zwei Kollegen. Wir waren am Sportplatz, haben da aber nur eine Zigarette geraucht.

WANN IST ES MEHR GEWORDEN?

Nach einem halben Jahr ist es mehr geworden. Ich habe mich mit zwei Kumpels regelmäßig getroffen, wir haben heimlich geraucht. Oft auch am Wochenende. Mit 13 habe ich eine Zigarette pro Tag geraucht, meistens in der Pause.

WAS WAREN DIE MOTIVE, DIE GRÜNDE FÜR DAS RAUCHEN?

Wir rauchten, weil wir uns langweilten oder Dummheiten im Kopf hatten.

WIE IST ES WEITERGEGANGEN?

Mit 14, da ist es richtig losgegangen. Im Lyzeum sahen wir andere, die rauchten. Wir haben es ihnen nachgemacht.

DACHTEST DU DAMALS, DASS DU JEDERZEIT AUFHÖREN KÖNNTEST?

Es war mir damals nicht klar, dass ich davon abhängig werden könnte, oder dass es einen Suchtfaktor gibt. Meine Kumpels und ich rauchten einfach, weil es jeder machte.

WANN HAST DU ERSTMALS EINE ABHÄNGIGKEIT GEMERKT, DEN SUCHTFAKTOR SOZUSAGEN?

Ich merkte im Alter von 16 Jahren, dass ich nervös bin, wenn ich keine Zigarette habe. Dazu kam, dass meine Kondition beim Sport zurückging.

WANN HAST DU VERSUCHT, DAS ERSTE MAL AUFZUHÖREN?

Mit 16. Und es gelang mir auch drei Monate. Dann gab es irgendein Problem in der Schule und auch daheim - da fing ich wieder an.

WIEVIEL HAST DU DENN MIT 16, NACH DEM RÜCKFALL, GERAUCHT?

Vielleicht sechs Zigaretten am Tag. Wir waren jeden Tag draussen, haben Fussball gespielt, sind Skateboard gefahren. Und wenn wir gerade nichts zu tun hatten, dann haben wir eben eine angemacht.

ANGESICHTS DER SECHS ZIGARETTEN: WÜRDEST DU SAGEN, DU WARST ABHÄNGIG?

Ja, denn immer, wenn es mir langweilig war, griff ich zu einer Zigarette aus der Packung. Das ist schon ein Zeichen, dass man es braucht.

Viele Jugendliche sagen: Ich rauche nur drei oder vier Zigaretten am Tag, da bin ich nicht abhängig. Ich finde, das ist Quatsch! Denn sobald man etwas regelmäßig macht, ist man schon leicht abhängig davon.

WIEVIEL RAUCHST DU HEUTE?

Eine Packung pro Tag. Im Winter immer eine Packung, im Sommer, wenn es wärmer ist, rund 15 Zigaretten.

WIE IST HEUTE DEINE EINSTELLUNG ZUM THEMA RAUCHEN?

Heute denke ich: Hätte ich bloß nicht angefangen! Ich kann ein gutes Beispiel geben: Gestern war ich in Grevenmacher auf der Skate-Piste. Da bin ich 20 Minuten in der Pipe gefahren, so wie früher. Aber da war ich nach 20 Minuten schon müde. Ich hatte auf der Pipe wirklich keine gute Kondition mehr.

GIBT ES ETWAS, DAS DU DEN INSIDER-LESERN SAGEN WÜRDEST?

Ich kann nur sagen: wenn man raucht, ist das nicht sehr angenehm. Man steht am Morgen auf und hat Halsweh oder Schleim in der Nase, und die Kondition ist schlechter als bei einem Nichtraucher. Ich würde es keinem empfehlen, mit dem Rauchen anzufangen.

Wir danken Jill und Gary für die Offenheit beim Interview.

UND DU? WIE SIEHT ES BEI DIR AUS? ZU WELCHER GRUPPE GEHÖRST DU?

„Ich bin Nichtraucher“

Infos für Nichtraucher → Seite 11

„Ich rauche manchmal“

Infos für Gelegenheitsraucher → Seite 12

„Ich bin täglicher Raucher“

Infos für tägliche Raucher → Seite 13

Infos für alle → Seite 6-10

TYPISCHE „RAUCHER-KARRIERE“: SO SCHNELL KANN ES GEHEN...

So wie den beiden Rauchern in unseren Interviews - Gary und Jill - geht es vielen Rauchern!

- ➔ Gary und Jill wurden, wie alle heutigen Raucher, als Nichtraucher geboren.
- ➔ Irgendwann fängt es dann ganz harmlos an: Aus Neugier, weil Freunde einen dazu überreden oder um etwas „Erwachsenes“ zu tun, wird die erste Zigarette geraucht.
- ➔ Zu Beginn der Raucher-Karriere steht also oft ein „Experiment“. Motto: „Mal ausprobieren, wie das ist! Ich werde sowieso nie Raucher werden, es ist ja nur zum Spaß.“

Das Perfide jedoch ist:

- ➔ Wer nicht schon nach dem ersten Experimentieren mit dem Rauchen aufhört, wird fast zwangsläufig zum echten Raucher.

2 SCHULDIGE: KENNST DU SIE?

Für die typische „Raucher-Karriere“ gibt es zwei Hauptverantwortliche:

N

wie **Nikotin**

T

wie **Tabakindustrie**

N wie NIKOTIN Der Abhängig-Macher

Nikotin ist eine **starke Droge**, die schnell abhängig macht. Es geht viel schneller als man denkt: Schon eine Zigarette pro Tag genügt, um in ein paar Wochen **körperlich abhängig** zu sein. Das heißt: Der Raucher braucht nach einiger Zeit diese Droge, denn bei längeren Rauchpausen stellen sich **Entzugserscheinungen** ein wie

- Unruhe,
- Konzentrationsprobleme in der Schule,
- schlechte Laune oder
- unruhiger Schlaf.

Doch nicht nur das! Rauchen macht auch **psychisch abhängig**: Plötzlich gehört die Zigarette automatisch auch bei bestimmten Tätigkeiten, zum Beispiel beim Fernsehen, an der Bushaltestelle, in Schul-Pausen, beim Kaffee trinken oder auf Partys dazu. Man merkt:

- Ohne Zigarette fehlt plötzlich etwas.
- Es ist verdammt schwer, seine liebgehabten Gewohnheiten zu ändern.

DU VERLIERST DEINE FREIHEIT!

Aus dem Probieren wird schnell ein regelmäßiges und abhängiges Rauchen! Dann sitzt der Raucher in der Sucht-Falle. Und wie bei anderen Drogen verliert der Raucher seine Freiheit - schneller als er es merkt! **Frag' mal regelmäßige Raucher**, ob es bei ihnen auch so war!

DIE MEISTEN „RAUCH-EINSTEIGER“ UNTERSCHÄTZEN DIE GEFAHR!

T wie TABAKINDUSTRIE

Die trickreichen Verführer

Die Tabak-Industrie verliert jedes Jahr Millionen Kunden: die einen sterben (oft an den Folgen des Tabakkonsums), anderen gelingt es, endlich das Rauchen aufzugeben.

Sie braucht deshalb immer wieder neue Raucher. Am liebsten hat sie **junge Menschen**, denn diese

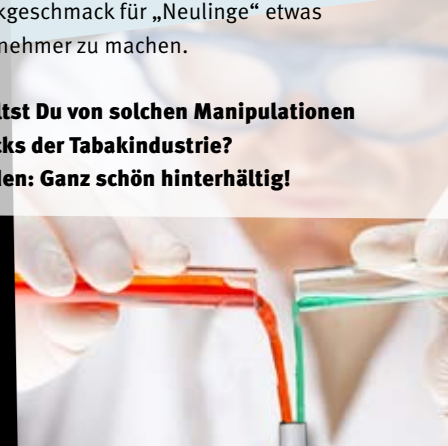
- sind noch gesund, neugierig und leicht beeinflussbar und sie
- können viele Jahre treue Kunden bleiben.

Deshalb sind ihr alle **Tricks** recht, damit Jugendliche möglichst früh mit dem Rauchen anfangen und schnell abhängig werden. Wie macht sie das? Sie...

- **setzt Zusatzstoffe ein**, etwa Ammoniak (findet man z.B. in Putzmitteln). Die Folge: Nikotin wird vom Körper besser aufgenommen, also die Abhängigkeit stärker, und Neueinsteiger werden schneller süchtig.
- **lockt Dich mit Aromen wie Vanille oder Kakao**. Das macht sie, um den strengen Tabakgeschmack für „Neulinge“ etwas angenehmer zu machen.

Was hältst Du von solchen Manipulationen und Tricks der Tabakindustrie?

Wir finden: Ganz schön hinterhältig!



DU WIRST MANIPULIERT!

SCHWARZER HUMOR AUF YouTube

Geh' einmal auf www.youtube.com und tippe die Worte „toxic corp“ ein. Dieser Spot stellt – mit ganz viel schwarzem Humor – die Rolle der Tabakindustrie vor.

INFOS FÜR ALLE

So viel sparen Nichtraucher

Als Nichtraucher sparst Du viel Geld: Jugendliche, die am Tag 1 Packung (20 Zigaretten) rauchen, könnten sich z.B. jede Woche zwei CDs oder DVDs mehr leisten, wenn sie nicht mehr rauchen würden. Nach einem halben Jahr haben sie sogar schon einen Laptop „verraucht“. Ist es nicht toll, dass Du Dein Geld für schöne Dinge ausgeben kannst? Hier findest Du weitere Beispiele:

Was man sich nach einem Rauchstopp leisten könnte (bei 1 Packung von 4 €/Tag):

nach 3 Monaten	365€	Playstation plus diverse Spiele
nach 6 Monaten	730€	Laptop
nach 1 Jahr	1.460€	Urlaub in der Karibik
nach 5 Jahren	7.300€	Auto



Aufgabe: Frage Raucher in Deiner Umgebung, wie viel sie rauchen. Rechne mal aus, wie viel Geld sie sparen könnten.

Falsche Vorstellungen über die Wasserpfeife



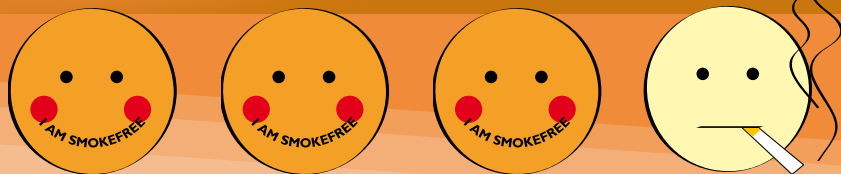
Der Rauch einer Wasserpfeife ist oft angenehm fruchtig: Aber er hat es in sich, denn er enthält **Nikotin**. Und sobald Nikotin im Spiel ist, heißt das: Das Ganze macht abhängig! Andere gesundheitsschädliche Substanzen, die man mit dem Wasserpfeifenrauch aufnimmt, sind **Kohlenmonoxid** (als Folge der Verbrennung der Kohle) sowie Teer (krebserregend!). Weiterhin gibt es Hinweise, dass **krebserzeugende Metallionen** von Arsen, Chrom und Nickel im Rauch der Wasserpfeife zu finden sind.

2 häufige Irrtümer:

- Das Wasser kann **keine Schadstoffe herausfiltern**.
- Fruchttabak = gesund? Ein großer Irrtum! Auch Fruchttabak ist Tabak mit all seinen schädlichen Folgen.

Falsche Vorstellung über die Zahl der Raucher allgemein

Die Zahl der Raucher wird immer wieder überschätzt, denn: 3 von 4 rauchen nicht!



INFOS FÜR NICHTRAUCHER

Heute schon gefreut...



... CLEAN ZU SEIN?

- > Wusstest Du es? Der Zigarettenrauch ist ein richtiger Chemiecocktail.
- > Er enthält Hunderte von giftigen Stoffen, mehr als 50 davon sind krebserregend.
- ➔ Prima, dass Du darauf verzichtest!



... UNABHÄNGIG UND FREI ZU SEIN?

- > Auch wenn man nicht täglich raucht, kann das Rauchen bereits in den ersten Wochen zu einer Sucht werden.
- > Die Zigarette bestimmt dann den Tagesablauf.
- ➔ Gut, dass Du Deine Freiheit behältst!



... AKTIV UND SPORTLICH ZU SEIN?

- > Raucher haben weniger Puste als Nichtraucher.
- > Beim Sport haben die Nichtraucher die Nase vorn.
- ➔ Ein weiterer Grund, nicht mit dem Rauchen anzufangen.

INFOS FÜR GELEGENHEITSRAUCHER



Du rauchst manchmal eine?

ZUM BEISPIEL AM WOCHENENDE? ODER NUR AUF PARTYS?

Dann geht es Dir wie **vielen**, die

- die ersten Zigaretten probieren,
- noch nicht täglich rauchen und
- sagen: „**Ich kann jederzeit mit dem Rauchen aufhören...**“

Leider sieht die Realität oft anders aus! Vielen dieser Raucher fällt es nämlich verdammt schwer, einfach wieder aufzuhören. Zu schnell hat sich ihr Körper nämlich an das Nikotin gewöhnt, und zu stark sind sie bereits vom Nikotin abhängig.

Das Experiment

Stell' Dich folgender Herausforderung: Probier doch mal, **4 Wochen rauchfrei** zu bleiben.

Vielleicht findest Du auch jemanden, der mit Dir wettet und eine Belohnung verspricht, wenn Du es schaffst.

Natürlich dürfen auch alle täglichen Raucher gerne am Experiment teilnehmen!

Schreib' uns doch, wie das Experiment bei Dir geklappt hat:
E-Mail an: fllc@pt.lu
Betr.: 4 Wochen rauchfrei



INFOS FÜR TÄGLICHE RAUCHER

Spannende Frage

Es gibt da eine interessante Frage, die Du Dir selbst oder einem anderen Raucher mal stellen kannst:

„Stell Dir vor, Du wirst neugeboren. Würdest Du dann noch mal freiwillig mit dem Rauchen anfangen?“

Na, was ist Deine Antwort?
Und was sagen die anderen?

Du wirst sehen: Die meisten Raucher sind überhaupt nicht zufrieden mit Ihrem Rauchen und würden es gerne ändern!

Interessante Rechenaufgabe

Ein Raucher zieht durchschnittlich 10 Mal an einer Zigarette.

Raucht er **20 Zigaretten** pro Tag, führt er den Glimmstängel 200 Mal zum Mund. Pro Woche tut er das 1.400 Mal und pro Jahr **72.800 Mal!**

Es gibt sicher nicht viele Dinge, die ein Raucher genauso oft macht!

Das Ergebnis des Ganzen?

Nicht der Raucher kontrolliert sein Rauchverhalten, das Rauchen beherrscht ihn – täglich, wöchentlich, das ganze Jahr.

photocase.de | GeorgWoik



TIPPS FÜR ALLE, DIE AUFHÖREN MÖCHTEN

Am erfolgreichsten ist die Methode, von einem auf den anderen Tag ganz aufzuhören. Lege Dir dazu ein Datum für den STOPP-Tag fest.

Vorbereitung auf den STOPP-Tag:

- Suche Dir Unterstützung.
Das kann ein Nichtraucher sein oder ein Raucher, der gemeinsam mit dir aufhört. Du kannst auch Wetten mit Freunden als Motivationshilfe abschließen.
- Entferne alle Zigaretten, Aschenbecher und Feuerzeuge. Erkläre Dein Zuhause zur „rauchfreien Zone“.

Am STOPP-Tag (und die ersten Wochen danach):

- Viel trinken. Das hilft dem Körper die angesammelten Schadstoffe möglichst schnell loszuwerden. Aber: ‚No Alcohol‘ in der ersten Zeit: Alkohol macht leichtsinnig. Hohe Rückfallgefahr!
- Bei starker Lust auf eine Zigarette helfen die **4 A's** →

Ausweichen:

Vermeide Situationen, in denen Du bisher immer geraucht hast oder in denen Du Lust aufs Rauchen bekommst.

Abhauen:

Verlasse die Situation (z.B. in einen anderen Raum gehen, kurz vor die Tür gehen etc.).

Ablenken:

Beschäftige Dich (z.B. SMS schreiben, Kaugummi kauen).

Aufschieben:

Atme 5 bis 10-mal tief durch. Trink ein Glas Wasser.

- Angst vor Gewichtszunahme?
 - Beweg Dich! Bewegung und Sport entspannen und machen Zigaretten überflüssig.
 - Achte auf abwechslungsreiches Essen!
Infos dazu findest Du im Insider 36 „Clever essen“ (herunterzuladen von www.krebs.lu)
 - Publikationen und Material
 - Zeitschrift Den Insider)

Ganz wichtig: Belohne Dich für Deinen Erfolg! Kauf Dir etwas Schönes, z.B. von dem Geld, das Du jetzt sparst.

Wenn Du weitere Infos oder Unterstützung brauchst, kannst Du auch unsere telefonische Raucherberatung „**TABAC-STOP**“ anrufen:



Tel. 45 30 33 1



FÜR ALLE, DIE KEINE RAUCHER-KARRIERE MACHEN WOLLEN: NEIN ZUR ZIGARETTE!

WAS SAGEN, WENN DIR JEMAND EINE ZIGARETTE ANBIETET?

Muss ich wirklich eine rauchen, um Dein/e Freund/in zu sein?

Nein danke, ich habe gerade erst mit dem Rauchen aufgehört

Du weißt doch, ich bin ein/e Sportler/in. Ich habe vor, sportlich auf der Höhe zu bleiben.

Nein danke, ich habe gesündere Hobbies.

Hast Du schon mal einen Aschenbecher geküsst? Also meiner Freundin/meinem Freund will ich das nicht zumuten.

Ich habe keine Lust auf stinkende Klamotten.

Nein danke, rauchen ist Euer Problem. Meins wird es nie sein.

Muss ich wirklich eine Zigarette rauchen, um zur Gruppe zu gehören?

ODER KURZ UND KNACKIG: „NEIN DANKE, ICH RAUCHE NICHT.“

Konzept und Text: Fondation Luxembourggeoise Contre le Cancer. Alle Rechte vorbehalten.
Fotos: Titelbild, Seite 9, 12 und 16 Stefan Thelen; Laptop aboutpixel.de | pip; Junge Seite 11 photocase.de | mauriceedelmann;
Zigarette Seite 14, jill und gary Fondation Contre le Cancer; alle anderen: fotolia.de
Layout: Stefan Thelen, www.modelldesign-trier.de

c/o Fondation Luxembourggeoise
Contre le Cancer
209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg

insIDER

Absender:

Luxembourg-1
Port payé
P/S. 277