

DE

I am SMOKEFREE



Génération
SANS TABAC

Diese Broschüre ist Teil der nationalen
Strategie *Génération Sans Tabac*.



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

RAUCHEN IST

SCHÄDLICH

DAS WISSEN WIR ALLE



Aber warum eigentlich?

Tabak stammt von einer Pflanze: Die Blätter werden getrocknet und dann beim Konsum verbrannt. Ergebnis: Jede Menge schädliche Stoffe – dazu gleich mehr.

Und im Tabak steckt auch Nikotin, davon hast du bestimmt schon gehört.

Aber was ist Nikotin genau? Und warum spielt es eine so wichtige Rolle – beim Rauchen und auch beim Aufhören?

Hier erfährst du alles, was du über Tabak und Nikotin wissen musst – und du wirst sehen: Diese Produkte sind überhaupt nicht so cool, wie sie scheinen.

Los geht's!



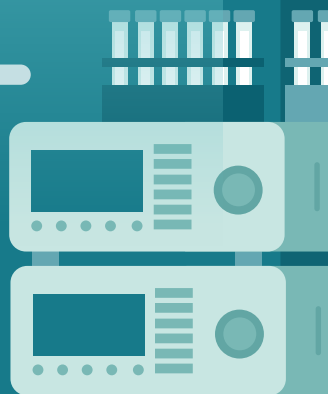
NIKOTIN

WAS STECKT DAHINTER?



Nikotin ist ein chemischer Stoff, den die Tabakpflanze produziert, um sich vor Insekten zu schützen – also eigentlich ein Gift. Neben Tabakprodukten steckt Nikotin auch in vielen anderen Produkten, zum Beispiel in E-Zigaretten oder Nikotinbeutel.

Für den Menschen ist Nikotin nicht sofort tödlich, aber es verändert unser Gehirn und macht abhängig.



WARUM MACHT NIKOTIN SO SCHNELL ABHÄNGIG?



Nikotin ist der Hauptgrund, warum es so schwer ist, mit dem Rauchen oder Vapen aufzuhören. Es ist eine starke Droge mit schneller Wirkung: Im Gehirn wird ein Gefühl von „Belohnung“ ausgelöst.

Mit jeder Zigarette, jedem Zug an der E-Zigarette oder jedem Nikotinbeutel gewöhnt sich der Körper mehr daran – bis er Nikotin braucht, um sich ausgeglichen zu fühlen.

Der Körper wird also abhängig und fühlt sich unwohl oder krank, wenn er diese Droge nicht erhält.

Das nennt man **körperliche Abhängigkeit**.

MEHR ALS NUR EIN BEDÜRFNIS – EINE GEWOHNHEIT

Nikotinprodukte machen nicht nur körperlich, sondern auch psychisch abhängig. Was bedeutet das?

Viele Menschen konsumieren Nikotin immer in denselben Situationen: nach dem Essen, in der Pause, beim Warten, beim Chillen, beim Ausgehen oder wenn sie Stress haben.

Manche fühlen sich sicherer oder entspannter, wenn sie eine Zigarette oder eine Vape in der Hand haben – es wird Teil des Alltags.

Problem: Je stärker sich diese Gewohnheiten einprägen, desto schwerer ist es, darauf zu verzichten.

Man hat das Gefühl, dass ohne Nikotin etwas fehlt. Das nennt man **psychische Abhängigkeit**.

Wer sollte deinen Alltag bestimmen – du oder die Nikotinsucht?



NIKOTIN

TABAK MACHT

SÜCHTIG UND KRANK



Tabak enthält also von Natur aus Nikotin – und das wiederum macht schnell abhängig.

Aber Nikotin ist nicht das einzige Problem: Tabakrauch ist ein regelrechter Giftcocktail.

Stell dir vor, morgen liest du in der Zeitung, dass Wissenschaftler in deinem Lieblingsgetränk eine krebserregende Substanz gefunden haben. Riesenskandal, oder? Aber wusstest du, dass im Rauch der Zigarette mindestens 70 krebserregende Substanzen sind? Erschreckende Zahl – findest du nicht?

Wusstest du auch, dass jemand, der ein Jahr lang täglich eine Packung raucht, ungefähr eine Tasse Teer (ja, derselbe wie auf Straßen) in seinem Körper hat?



TABAKRAUCH = CHEMIEFABRIK

Teer ist nur ein Schadstoff von vielen. Eine brennende Zigarette ist wie eine kleine Chemiefabrik: Der Rauch enthält Tausende von Substanzen – mindestens 70 davon verursachen Krebs.

Schauen wir uns doch einmal einige Substanzen im Zigarettenrauch genauer an:

Arsen	Tödliches Gift
Azeton	Nagellackentferner
Blausäure	Tödliches Gift
Naphthalin	Mottenkugeln
Polonium-210	Radioaktiver Stoff
DDT	Insektenvertilgungsmittel
Ammoniak	Toilettenputzmittel
Kohlenmonoxid	Giftgas in Autoabgasen
Benzol	Giftige und krebserregende Substanz in Benzindämpfen
Cadmium, Quecksilber, Blei	Substanzen in Autobatterien

Wenn man sieht, was alles im Tabakrauch enthalten ist, grenzt es fast schon an ein Wunder, dass kein Mensch gleich nach einer gerauchten Zigarette tot umfällt. Beim Rauchen werden ziemlich kleine Mengen all dieser Gifte eingeatmet, aber allmählich sorgen sie leider für eine Zerstörung von Organen, Blutgefäßen, Körpergeweben und Zellen. Was das für Folgen hat, kannst du auf den nächsten Seiten nachlesen.

WAS MACHT

RAUCHEN MIT DIR?

DIREKTE FOLGEN



Gereizte und
gerötete Augen



Schlechter Atem



Leere Taschen

Schlechte sportliche
Kondition



Raucherhusten



Gelbe Zähne

Nikotinabhängigkeit



Schnelles Altern
der Haut



Gelb verfärbte
Finger



Kleider und Haare
stinken



Verminderter
Geschmackssinn



Verminderter
Geruchssinn



MÖGLICHE SPÄTFOLGEN

Herzinfarkt

Schwere
Lungenkrankheiten
(z. B. Emphysem)

Schlaganfall

Lungenkrebs

Krebs im Mund
und im Hals

Raucherbein

Nieren- und Blasenkrebs

Chronische
Bronchitis



Fumer **bouche**
vos artères

DER RAUCH DER ANDEREN AUCH DEIN PROBLEM

Vielleicht denkst du, dass die Gefahren des Rauchens dich überhaupt nichts angehen, weil du nicht rauchst und auch nie damit anfangen willst. Aber nicht nur die Raucher selbst sind den Schadstoffen des Tabakrauchs ausgesetzt. Ein großer Teil des Rauchs geht in die Luft und wird unfreiwillig von anderen Menschen eingeatmet. Das nennt man dann **Passivrauchen**.

BESTIMMT HAST DU SCHON BEMERKT, DASS TABAKRAUCH STÖREN KANN.

Worüber was hast du dich bis jetzt am meisten geärgert?

- ☐ Deine Haare und Kleider riechen nach Tabakrauch.
- ☐ Deine Augen sind gerötet und schmerzen.
- ☐ Du musst niesen oder husten.
- ☐ Du bekommst Kopfschmerzen oder fühlst dich benommen.



AUCH WENN DU NICHT RAUCHST, ATMEST DU MIT

Folgende Symptome und Krankheiten können durch Passivrauchen hervorgerufen werden:

- » **Kopfschmerzen und Schwindelgefühle**
- » **Schnupfen und Husten**
- » **Atemwegserkrankungen wie Bronchitis und Lungenentzündung**
- » **Zusätzliche Anfälle bei Asthmatikern**
- » **Mittelohrentzündungen, die zu Gehörschäden führen können**
- » **Plötzlicher Kindstod**
- » **Lungeninsuffizienz**
- » **Pseudokrupphusten**
- » **Lungenkrebs**
- » **Herzkrankheiten**

Glücklicherweise rauchen in Luxemburg sieben von zehn Erwachsenen nicht, sodass nur drei rauchen. Nichtrauchen ist die Regel, Rauchen ist die Ausnahme



UND DIE ANDEREN PRODUKTE?

Wir wissen, dass Zigaretten schädlich für unsere Gesundheit sind. Aber was ist mit anderen Tabakprodukten?



Das eigentliche Problem ist die Verbrennung des Tabaks – also wenn dieser brennt und Rauch erzeugt. Auf Seite 7 hast du bereits gesehen, was in diesem Rauch enthalten ist: viele giftige und krebserregende Chemikalien.

Daher sind alle Produkte, die Tabak enthalten, gesundheitsschädlich, egal ob selbstgedrehte Zigaretten, Pfeifen, Zigarrillos ...

... oder Shisha.

Vielleicht hast du schon davon gehört?

Auch Shisha erzeugt Tabakrauch ... und zwar viel mehr als Zigaretten – manchmal bis zu 125 Mal mehr!

Und es gibt noch ein weiteres Risiko, an das man nicht immer denkt: Shisha wird oft von mehreren Personen gemeinsam geraucht. Wenn eine dieser Personen krank ist, kann sie ihre Viren und Bakterien leicht auf die ganze Gruppe übertragen.

ZIGARETTE

SHISHA

ZIGARRE

ZIGARRILLO

E-ZIGARETTE – WIRKLICH EINE GUTE ALTERNATIVE?

Ob wiederaufladbar oder Einweg – die E-Zigarette wird oft als tabakfreie und somit risikofreie Alternative dargestellt.

Die Realität sieht jedoch anders aus. Hinter diesem trendigen Image verbirgt sich Folgendes:

- Oft viel Nikotin – manchmal mehr als in einer ganzen Packung Zigaretten.
- Chemische Stoffe, welche die Lunge reizen und schädigen können.
- Kaum Studien zu Langzeitfolgen – die ersten Hinweise sind nicht gerade positiv.

Kein Tabak, okay ... aber es bleibt ein Produkt voller Chemikalien – und vor allem Nikotin.

UND PUFFS?

Oft als Lifestyle-Produkte verkauft:

- Knallige Farben
- Stylishes Formen
- Süße Geschmacksrichtungen (Erdbeere, Cola, Zuckerwatte ...)

Aber in Wirklichkeit:

Machen auch sie süchtig. Außerdem werden sie nach Gebrauch weggeworfen und stellen ein enormes Problem für die Umwelt dar.

E-ZIGARETTE

PUFF

NIKOTINBEUTEL

SUCHT TO GO

Du hast bestimmt schon mal von Nikotinbeuteln gehört – oder „Snus“, wie manche sagen? (mehr dazu auf Seite 15)

Stylisch, diskret, rauchfrei – klingt wie das perfekte Produkt?

Nope. Dein Körper bekommt davon nur eins: Er wird abhängig.

So ein Nikotinbeutel kann so viel Nikotin enthalten wie eine ganze Packung Zigaretten oder eine Vape. Über die Mundschleimhaut gelangt es sehr schnell ins Blut – die Abhängigkeit ist hier vorprogrammiert.

Kurz gesagt: kein Rauch, aber immer noch dieselbe starke Droge.

Brauchen wir nicht, weg damit.

Nikotinbeutel können Verletzungen und Reizungen im Mund verursachen.

Sie fördern den Rückgang des Zahnfleisches, wodurch die Zähne geschwächt werden.

Langfristig steigt sogar das Risiko für Zahnverlust.

WUSSTEST DU, DASS:



etwa einer von acht Bränden durch Rauchen verursacht wird?



viele Jugendliche Nikotinbeutel „Snus“ nennen? (Aber Snus enthält Tabak und ist in der EU verboten – außer in Schweden. Die Industrie nutzt diese Verwechslung, damit es cooler klingt.)



in Deutschland die weggeworfenen Puffs pro Woche bis zu zehn große LKWs füllen würden? (das sind rund 150 Tonnen)

ZUM RECHNEN

Wenn in Luxemburg täglich rund 900.000 Zigaretten geraucht werden, wie viel Abfall (Zigarettenstummel und Verpackungen mit 20 Zigaretten) ergibt das in einem Jahr?

(Auflösung auf Seite 26)

VON DER PFLANZE BIS ZUM KIPPENSTUMMEL MÜLL AUF JEDEM SCHRITT

Ärgert es dich nicht auch, wenn jemand seine Zigarettenkippe einfach auf den Boden wirft, als wäre nie etwas gewesen?

Nun, hinter jeder Zigarettenkippe verbirgt sich ein ganzer Kreislauf enormer Umweltverschmutzung – vom Tabakanbau bis hin zu den giftigen Abfällen, die du hier siehst.

Beim Tabakanbau werden jährlich über 185.000 Tonnen giftige Pestizide eingesetzt. Diese sind gefährlich für die Natur und Arbeiter.

Zigarettenstummel sind der häufigste Abfall weltweit und benötigen bis zu 15 Jahre, um sich zu zersetzen. Ein einziger kann bis zu 500 Liter Wasser verschmutzen.

Zigarettenrauch enthält über 7.000 chemische Substanzen, darunter sind einige hochgiftig und krebserregend. Er setzt jedes Jahr Tonnen von umweltschädlichen Gasen frei.



Jährlich werden weltweit rund 200.000 Hektar Wald für den Tabakanbau abgeholzt. Für die Trocknung des Tabaks wird dieses Holz verbrannt: ≈ 1 Baum pro 300 Zigaretten.



Der Transport von Tabak verschmutzt die Luft mit Schadstoffen wie z. B. Treibhausgasen und Feinstaub.

Die Herstellung von Tabak verbraucht sehr viel Wasser (3,7 L pro Zigarette) und setzt zudem umweltschädliche Abgase frei, die zur Erderwärmung beitragen.

NICHT NUR

DIE ZIGARETTE

Puffs und Vapes landen oft in der Natur. Sie enthalten Plastik, Chemikalien und eine Lithiumbatterie. Das Ergebnis: giftiger Elektronikschrott, der die Umwelt über Jahre hinweg verschmutzt.

Nikotinbeutel? Klein, unauffällig ... aber genauso problematisch für die Umwelt, wenn sie auf der Straße oder in der Toilette landen.

Jeder Puff, jede Zigarettenskippe, jeder weggeworfene Beutel schadet der Gesundheit und auch unserem Planeten.



DIE TRICKS DER TABAKINDUSTRIE

**Ein kleiner Rückblick in die Vergangenheit:
Bereits in den 1950er- und 1960er-Jahren
wusste die Tabakindustrie, wie man
Zigaretten gut verkauft:**

- Es gab Werbespots, in denen Ärzte bestimmte Zigarettenmarken „empfehlen“.
- Jahrzehntlang versuchten die Hersteller zu verheimlichen, dass Tabak schädlich ist.
- Und sie machten überall Werbung: im Fernsehen, im Kino, in Zeitungen oder auf riesigen Plakatwänden auf den Straßen.

Glücklicherweise verbietet das Anti-Tabak-Gesetz vom August 2006 in Luxemburg jede Form von direkter oder indirekter Werbung für Tabakprodukte. Andere europäische Länder sind diesem Beispiel gefolgt.



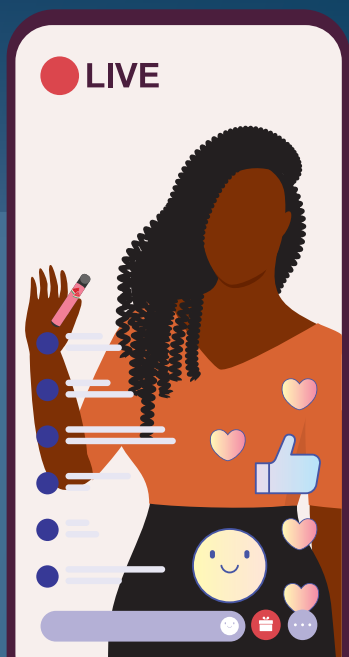
ALSO, PROBLEM GELÖST? NICHT WIRKLICH



Auch heute noch richtet sich die Industrie vor allem an junge Menschen – allerdings auf unauffällige Weise:

- Produktplatzierung: In bestimmten Serien, Filmen oder Musikvideos rauchen oder dampfen die Figuren, als wäre dies „normal“.
- Influencer und Streamer: Einige werden dafür bezahlt, E-Zigaretten, Puffs oder Nikotinbeutel zu zeigen – während eines Live-Streams, in einer Story, oder die Produkte liegen einfach „zufällig“ auf dem Tisch.

Ergebnis: Man hat den Eindruck, dass der Konsum dieser Produkte trendy und normal ist ... und dass es fast unvermeidlich ist, sie irgendwann einmal zu probieren.



WE WANT
YOU

TABAK

Und weil die Industrie weiß, dass Zigaretten keine Zukunft mehr haben, hat sie ihren Plan geändert. Ihre neue Waffe? **Nikotin.**

Da Nikotin sehr schnell abhängig macht, ist es perfekt, um neue Kunden zu gewinnen ... und sie über Jahre hinweg zu binden. Also bringen sie Produkte mit extrem hoher Nikotindosis auf den Markt, die als „Hilfsmittel“ zur Raucherentwöhnung präsentiert werden. In Wirklichkeit handelt es sich um Lifestyle-Produkte in auffälligen Farben und mit süßem Geschmack, die vor allem junge Menschen ansprechen. Sie werden direkt dort verkauft, wo Teenager die meiste Zeit verbringen – in sozialen Netzwerken, über Influencer, Streamer und versteckte Werbung.

Clever? Vielleicht. Aber ich falle nicht darauf rein.



ABHÄNGIGKEIT? NEIN DANKE!



Du kennst bestimmt Leute, die gleich nach dem Aufwachen rauchen, die es nicht aushalten, eine Mahlzeit ohne zu dampfen zu verbringen, oder die ohne ihre Nikotinbeutel schnell nervös werden.

Wie du auf Seite 4 gesehen hast, liegt dies an der Abhängigkeit, dass viele trotz des Wissens um die Gefahren weiter konsumieren. Diese Abhängigkeit macht es auch so schwer, mit dem Nikotinkonsum aufzuhören.

Am besten fängt man also gar nicht mit dem Konsum von Nikotin an.

Aber es gibt auch gute Nachrichten: Jeden Tag schaffen es viele Raucher, aufzuhören.





Wenn du Freunde hast, die aufhören wollen, zeig ihnen diesen QR-Code.

Natürlich ist es nicht immer einfach, dem Druck zu widerstehen. Vielleicht finden einige deiner Freunde es „uncool“, nicht zu rauchen. Aber denk mal darüber nach: Lohnt es sich, deine Gesundheit zu ruinieren, nur um so zu sein wie die anderen?

Auf der nächsten Seite findest du einige Tipps und Tricks, wie du auch in solchen Situationen „du selbst“ bleiben kannst. Und „du selbst“ bleibst du, wenn du selbst entscheidest und nicht dem Druck deines Freundeskreises nachgibst.

TIPPS UND TRICKS

Stell dir vor: Alle um dich rauchen oder vapern – und erwarten, dass du mitmachst. Hier ein paar mögliche Antworten:



„Nein,
ich bin frei –
kein Sklave der
Nikotinsucht.“



„Nein danke,
ich habe vor in
Form zu bleiben!“



„Hast du gesehen, was da auf der Schachtel
für ein Foto drauf ist und was da für ein Text
drauf steht? Wenn die schon selbst sagen,
dass die Dinger gefährlich sind, wie schlimm
muss es dann in Wirklichkeit sein?“



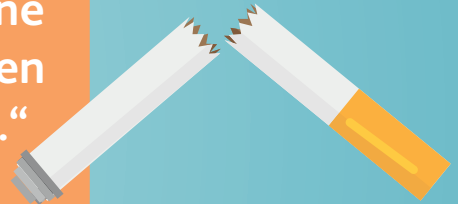


„Rauchen ist cool?
Wieso will dann die Hälfte
der Raucher aufhören?“



„Neel! Mein
Freund/meine
Freundin mag
mich nicht mit
gelben Zähnen.“

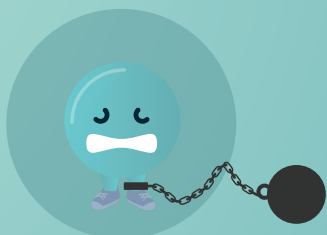
„Für Sport
brauche
ich meine
gesunden
Lungen.“



„Also, du bist für Umweltschutz, und
dann qualmst du hier die Luft voll und
willst, dass ich auch noch mitmache?
Völlig unlogisch finde ich das!“

„Hast du schon einmal
darüber nachgedacht,
dass du, wenn du
zwei Vapes pro Woche
kaufst, fast 100 Euro
im Monat ausgibst? Ich
persönlich würde mir
mit diesem Geld lieber
etwas anderes kaufen.“

ES IST DEINE ENTSCHEIDUNG!



Willst du
abhängig sein?



Willst du etwas konsumieren,
das gesundheitsschädlich ist
und das Krebs verursacht?



Willst du deine Freiheit verlieren?



Willst du der Umwelt schaden?

**SAG NEIN ZU TABAK UND NEIN
ZU NIKOTIN: WE ARE FREE!**



**ANTWORT AUF DIE
KLEINE MATHEMATISCHE
HERAUSFORDERUNG AUF SEITE 15**

In Luxemburg werden jedes Jahr
mindestens 16.400.000 (16,4 Millionen!)
Zigarettenpackungen und 328.500.000 (328,5
Millionen!) Zigarettenkippen weggeworfen.

KENNST DU UNSERE INTERNETSEITEN?

GENERATIONSANSTABAC.LU/DE

Hier findest du alle Informationen zu dieser Bewegung.



MAVIESANSTABAC.LU/DE

Dort findest du interessante Informationen zum Thema Rauchen und noch vieles mehr.

Wenn du Raucher kennst die mit dem Rauchen aufhören wollen, sage ihnen, dass sie auf dieser Website oder unter T 45 30 331 Hilfe und Unterstützung erhalten können.

Hast du Fragen zum Thema Rauchen? Ruf uns an oder schick uns eine E-Mail an: prevention@cancer.lu.



Herausgeber

Fondation Cancer
209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg
RCS Luxembourg G 25

Ausgabe 2026

T 45 30 331
E fondation@cancer.lu

cancer.lu



Mit der Unterstützung vom SCRIPT.



SCRIPT

Service de Coordination de la Recherche
et des Innovations en oncologie et technologies



Génération
SANS TABAC



Grandir sans fumée !



**Werde auch du Teil
dieser Bewegung**