

tabak

Nikotin steigert die Aufmerksamkeit und die kurzfristige Gedächtnisleistung, hemmt Angst, Stress, und Appetit.

tabak



Tabak wird meist geraucht, seltener gesnift oder gekaut. Die wirksame psychoaktive Substanz ist Nikotin. Nikotin wirkt stimulierend, aber auch beruhigend. Es steigert die Aufmerksamkeit und die kurzfristige Gedächtnisleistung, hemmt Angst, Stress, und Appetit.



Nikotin ist eine der am stärksten suchterzeugenden und suchterhaltenden Substanzen (körperliche und psychische Abhängigkeit).

Hauptrisiken beim Rauchen sind Atemwegserkrankungen (chronische Bronchitis, erhöhte Gefahr von Lungenerkrankungen und Lungenkrebs), schlechtere Durchblutung von Haut und Herzkranzgefäßen.



Bei regelmäßigem Konsum sollte man immer wieder mehrträgige bis mehrwöchige Pausen einlegen um zu kontrollieren, welchen Stellenwert Tabak im Leben einnimmt. Im Zweifelsfall den Fagerström-Test machen.



Wenn Sie hierzu Fragen haben, reden Sie mit einem Arzt/ einer Ärztin Ihres Vertrauens oder wenden Sie sich an eine Beratungsstelle, egal, ob es um Ihren eigenen Konsum oder den Konsum anderer Personen aus Ihrem Umfeld geht.

www.mag-net.eu

© 2014



MAG-Net2



FONDS DE LUTTE CONTRE CERTAINES FORMES DE CRIMINALITE