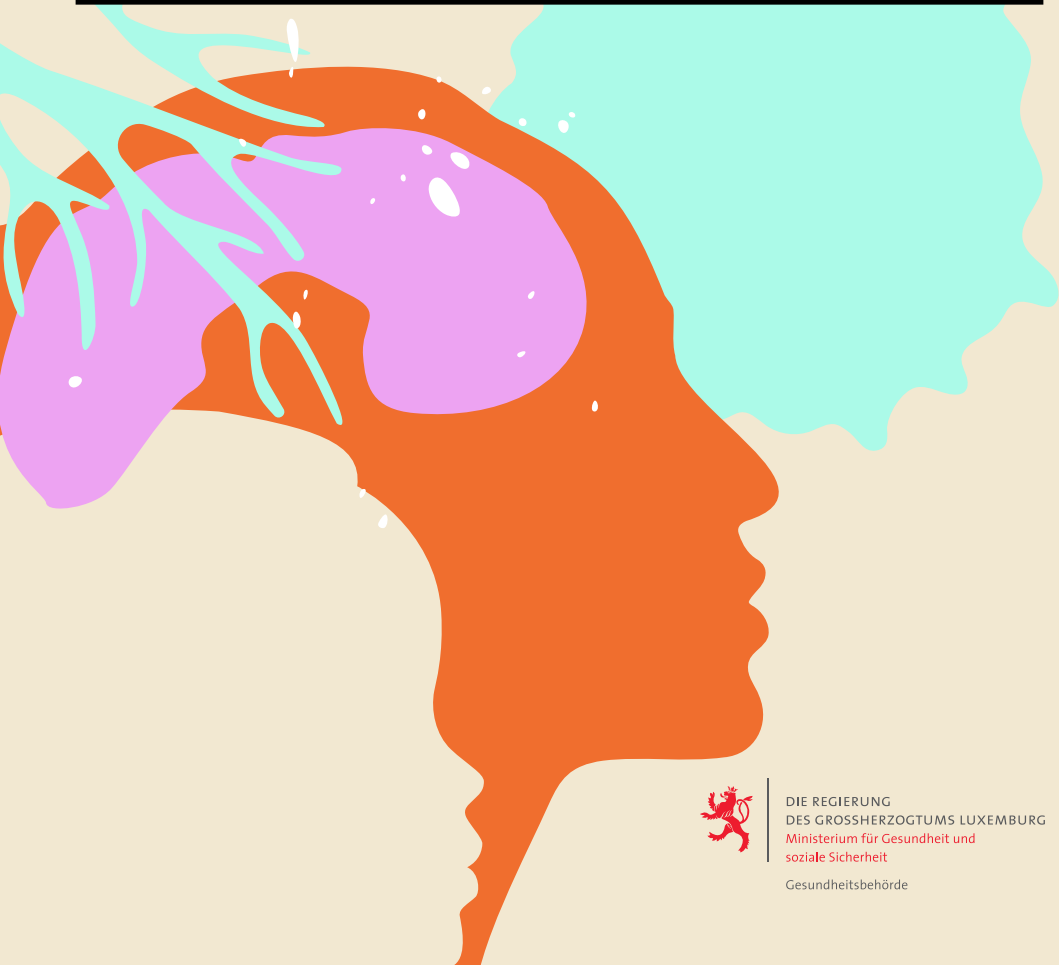


TABAK UND NIKOTIN.

**RISIKEN, AUSWIRKUNGEN UND
WEGE ZUM AUFHÖREN.**



DIE REGIERUNG
DES GROSSHERZOGTUMS LUXEMBURG

Ministerium für Gesundheit und
soziale Sicherheit

Gesundheitsbehörde



Tabak heute	3
Wussten Sie schon?	4
Tabak und Gesundheit	6
Passivrauchen	9
Eine neue Bedrohung: die E-Zigarette	10
Die Gesundheitsgefahren der Shisha werden unterschätzt!	14
Tabakprodukte ohne Verbrennung	16
Nikotinbeutel: Was ist das?	18
Warum ist es so schwer, mit dem Rauchen aufzuhören?	20
Sie denken darüber nach mit dem Rauchen aufzuhören?	22
Einfache Gewohnheiten, um sich besser zu fühlen	24
Nützliche Adressen	26

TABAK HEUTE: EINE PLAGGE, DIE ALLE BETRIFFT

1.

WELTWEIT FÜHRENDE URSACHE
FÜR VERMEIDBARE UND
VORZEITIGE TODESFÄLLE

+8 MIO

TODESFÄLLE/JAHR IM
ZUSAMMENHANG MIT TABAK

2.

HÄUFIGSTE
URSACHE FÜR
TODESFÄLLE
WELTWEIT

1,2 MIO

TODESFÄLLE/JAHR
DURCH PASSIVRAUCHEN,
DAVON **25 %** KINDER.

3

TODESFÄLLE/TAG
IM ZUSAMMENHANG
MIT TABAK (LUXEMBURG)

100 MIO

TODESFÄLLE IM 20. JAHRHUNDERT

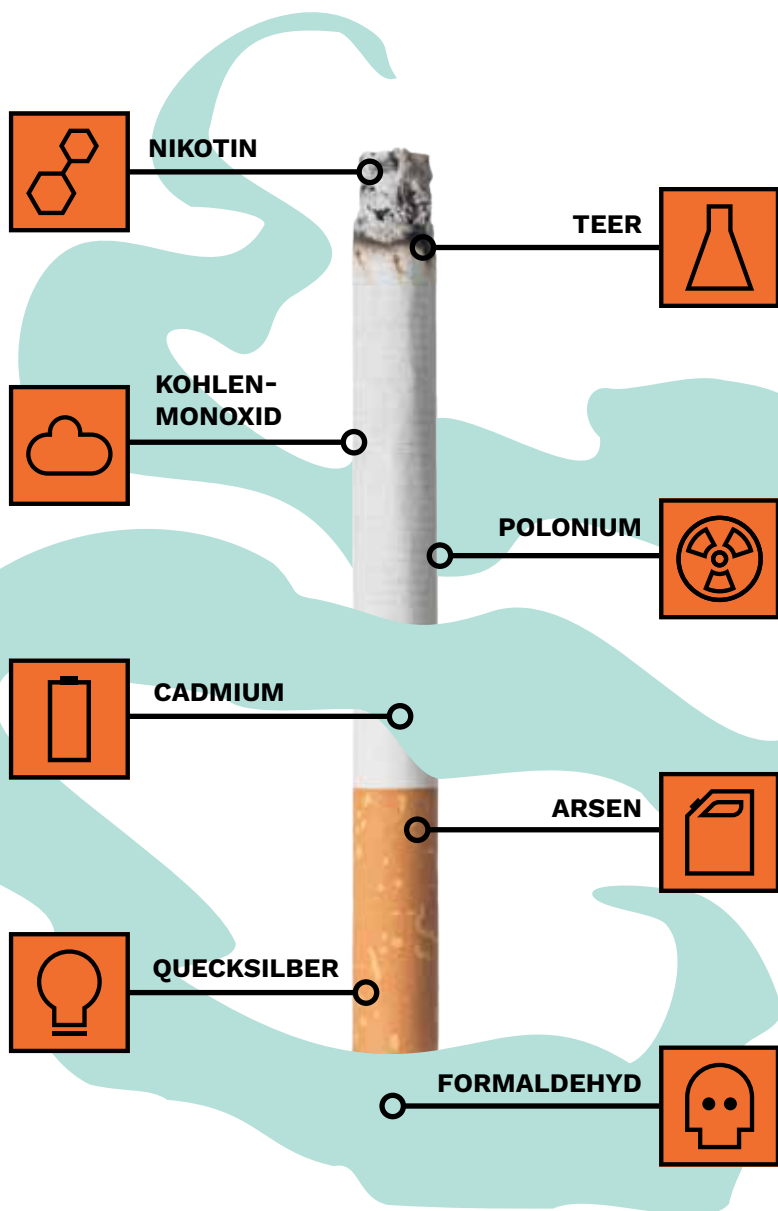


WUSSTEN SIE SCHON?

- Tabakrauch enthält mehr als **7000 chemische Substanzen**, von denen mehr als 70 als krebserregend bekannt sind. Dazu gehören beispielsweise Formaldehyd, Teer, Benzopyrene, Ammoniak, Cadmium, Toluol, Blausäure ...
- Tabakrauch schadet nicht nur dem Raucher selbst, sondern verursacht auch Krankheiten bei Nichtrauchern, Kindern und Erwachsenen, die dem

Tabakrauch ausgesetzt sind. Selbst Haustiere, die im Haushalt von chronischen Rauchern leben, erkranken häufiger und können vorzeitig versterben.

CHEMISCHE SUBSTANZEN IM TABAKRAUCH



TABAK UND GESUNDHEIT

„**RAUCHEN TÖTET!**“ lautet eine der Gesundheitswarnungen, die auf allen Zigarettenpackungen zu finden ist:

Die Liste der bekannten tabakbedingten Krebsarten ist lang: Krebserkrankungen der Mundhöhle, Nasennebenhöhlen, des Kehlkopfs, der Stimmbänder, der Speiseröhre, des Magens, der Leber, der

Bauchspeicheldrüse, der Lunge, des Gebärmutterhalses, der Brust, der Blase, der Niere, des Knochenmarks (myeloische Leukämien), der Eierstöcke, des Dickdarms und des Enddarms. Lungenkrebs ist die am häufigsten in Zusammenhang mit Tabakkonsum genannte Krebsart, denn tatsächlich sind 90% aller Lungenkrebsfälle darauf zurückzuführen.

90%

**DER LUNGENKREBS-
ERKRANKUNGEN STEHEN IM
ZUSAMMENHANG MIT TABAK**



Neben den zahlreichen Krebsarten ist chronischer Tabakkonsum für viele andere Krankheiten verantwortlich:

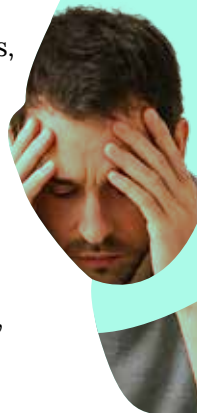
- Herz- und zerebrovaskuläre Erkrankungen (akuter Herzinfarkt, koronare Herzkrankheit, Arteriosklerose, Schlaganfälle)
- Chronische Erkrankungen der Atemwege (Asthma, chronisch-obstruktive Lungenerkrankung, chronische Bronchitis, Lungenemphysem ...)
- Infektionen (Lungenentzündungen, Bronchitis, Mittelohrentzündungen)
- Entzündungen (der Mundschleimhaut, des Zahnfleisches, des Kehlkopfs, der Stimmbänder, der Speiseröhre, des Magens)
- Vorzeitige Hautalterung, Schädigung der Nägel und Haare, Gelbfärbung der Zähne, frühzeitiger Zahnverlust, Parodontose, Mundgeruch

BEIM MANN

- Erektionsstörungen, Impotenz, Unfruchtbarkeit

+30 – 40%

RISIKO FÜR UNFRUCHTBARKEIT BEI MÄNNERN



EINE NEUE BEDROHUNG:

DIE E-ZIGARETTE

Einweg-E-Zigaretten (auch Puffs genannt) haben schnell an Beliebtheit gewonnen, insbesondere bei jungen Konsumenten.

Ihr ansprechendes Design, das diskrete Format und die große Auswahl an Aromen – oft fruchtig oder Menthol haltig – machen sie für junge Menschen besonders attraktiv.

Doch hinter ihrem harmlosen Äußeren, das manchmal an Süßigkeiten erinnert, stellen Puffs jedoch in Wirklichkeit ein ernsthaftes Problem für die öffentliche Gesundheit dar.

**Ihr hoher Nikotin-
gehalt kann
schnell zu einer
Abhängigkeit führen
und den Einstieg
in andere Formen
des Tabakkonsums
begünstigen.**

150 MIO

**WEGGEWORFENE PUFFS
PRO JAHR***

***DIE BATTERIEN ENTHALTEN
LITHIUM UND ANDERE
SCHWERMETALLE, DIE HÄUFIG
IN UNGEEIGNETEN MÜLLTONNEN
ODER AUF ÖFFENTLICHEN
STRASSEN LANDEN.**



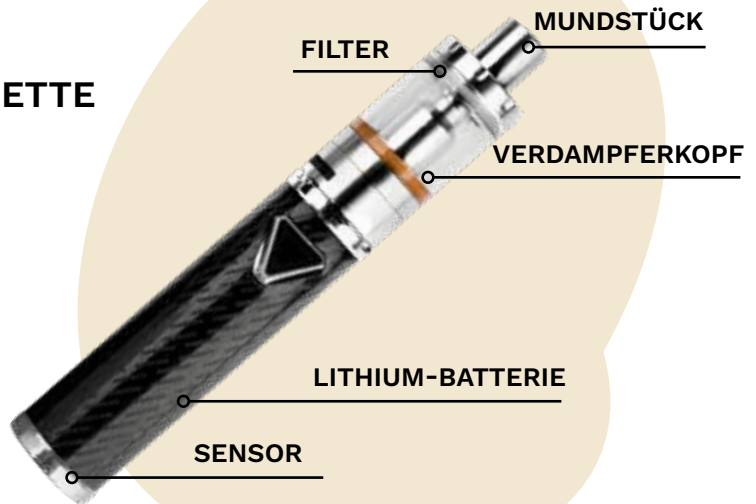
EINWEG-E-ZIGARETTE

19.7%

**DER JUGENDLICHEN IM
ALTER VON 15 BIS 24
JAHREN KONSUMIEREN
E-ZIGARETTEN**

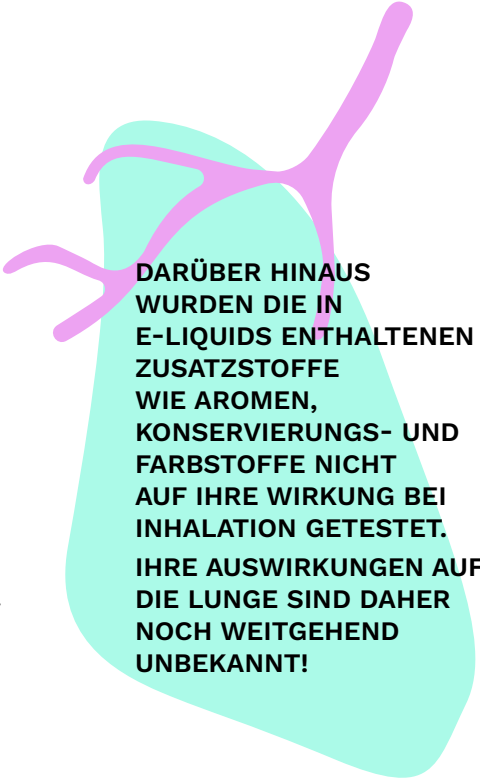


E-ZIGARETTE



Aus toxikologischer Sicht gilt die E-Zigarette zwar als weniger schädlich als herkömmliche Tabakprodukte – vor allem, weil keine Verbrennung stattfindet und somit kein Teer oder Kohlenmonoxid entsteht – so ist sie aber nicht ohne Risiken. Es gibt mehrere Punkte, auf die man achten sollte.

- Die „E Liquids “ enthalten keinen Tabak, aber oft Nikotin. Das ist die Substanz in Zigaretten, welche verantwortlich ist für die Entwicklung der Abhängigkeit. Es besteht also ein nachgewiesenes Risiko, durch das „Vapen“ schnell und dauerhaft nikotinabhängig zu werden.
- Das E Liquid besteht hauptsächlich aus Glycerin und Propylenglykol. Obwohl Glycerin und Propylenglykol kurzfristig nicht toxisch sind, ist bekannt, dass bei ihrer Zersetzung durch Erhitzen in der E-Zigarette Acrolein (reizend und giftig für die Atemwege) und Formaldehyd (als krebserregend eingestufte Substanz) entsteht.



**DARÜBER HINAUS
WURDEN DIE IN
E-LIQUIDS ENTHALTENEN
ZUSATZSTOFFE
WIE AROMEN,
KONSERVIERUNGS- UND
FARBSTOFFE NICHT
AUF IHRE WIRKUNG BEI
INHALATION GETESTET.
IHRE AUSWIRKUNGEN AUF
DIE LUNGE SIND DAHER
NOCH WEITGEHEND
UNBEKANNT!**

- Die Heizspirale im Zerstäuber kann bis zu 300 °C erreichen, wodurch Schwermetalle aus dem erhitzten Draht freigesetzt werden, die dann in den Dampf gelangen. Zu den nachgewiesenen Schwermetallen gehören insbesondere Blei, Chrom und Nickel.

Ihre Ansammlung in der Lunge stellt ein Gesundheitsrisiko für den Raucher dar.

Loscht opzehalen?

Envie d'arrêter ?

Lust aufzuhören?

Want to quit?



info-tabac.lu



TABAKPRODUKTE OHNE VERBRENNUNG

Die Tabakindustrie verstärkt ihre Bemühungen, den Nikotinmarkt auszuweiten, indem sie neue Rauchsysteme entwickelt, einige erhitzen den Tabak, andere verwenden tabakfreie Substanzen.

Allen diesen Produkten ist jedoch gemeinsam, dass sie eine ausreichende Menge Nikotin abgeben, um die Abhängigkeit der Konsumenten aufrechtzuerhalten.

Die Bezeichnung „Tabakprodukte mit reduziertem Risiko“ ist irreführend.

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gibt es keine Beweise dafür, dass diese Produkte weniger schädlich sind als herkömmliche Tabakprodukte.

Laboranalysen haben gezeigt, dass viele der im Tabakrauch enthaltenen giftigen Substanzen auch in den Emissionen von erhitzten Tabakprodukten vorkommen.

Es wurde nachgewiesen, dass die von erhitzten Tabakprodukten abgegebenen Aerosole andere giftige Substanzen wie Pyridin, = Ț ı Ě Œ ȣ H ö Œ Ž Ț Ž ı ö T È Methylglyoxal enthalten, teilweise in höheren Konzentrationen als im Tabakrauch.





NIKOTINBEUTEL:

WAS IST DAS?

16 %

**DER JUGENDLICHEN IM ALTER
VON 16 BIS 24 JAHREN GEBEN
AN, NIKOTINBEUTEL
ZU KONSUMIEREN**

**Nikotinbeutel sind
kleine Beutel zum
oralen Gebrauch, die
Nikotin, Aromastoffe
und andere Inhalts-
stoffe enthalten,
jedoch keinen Tabak.**

Sie werden unter die Oberlippe
gelegt, und das Nikotin wird
über die Mundschleimhaut
aufgenommen.

Diese Produkte werden oft
als „rauchfreie“ Alternative
zu Zigaretten dargestellt,
bergen jedoch folgende
Gesundheitsrisiken:



- **Suchtgefahr**

Nikotin macht stark abhängig, sowohl körperlich als auch psychisch, welches beim Konsumenten zu einer dauerhaften Abhängigkeit führt.

- **Auswirkungen auf Jugendliche**

Bei Jugendlichen beeinträchtigt Nikotin die Entwicklung des Gehirns, was zu Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsstörungen führt und erhöht das Risiko für spätere Suchterkrankungen.

- **Vergiftungen**

Exzessiver Konsum kann zu Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen und erhöhtem Herzrhythmus führen. Bei Kindern kann bereits eine geringe Dosis zu einer schweren Vergiftung führen, die unter Umständen einen Krankenhausaufenthalt erforderlich macht.

- **Fehlender Kinderschutz**

Die Verpackungen verfügen nicht über Verschlüsse, die den Zugang für Kinder verhindern, was das Risiko einer versehentlichen Einnahme erhöht.

ATTRAKTIVITÄT UND KONSUM BEI JUGENDLICHEN

Die Hersteller richten sich eindeutig an Jugendliche und junge Erwachsene, indem sie süße oder Menthol haltige Aromen verwenden, die den bitteren Geschmack des Nikotins überdecken und das Produkt attraktiver machen. Die Nikotinbeutel werden oft als „Süßigkeiten“ präsentiert und kostenlos bei Veranstaltungen verteilt, welche von Jugendlichen besucht werden (Konzerte, Festivals, Kinos).

Dieses aggressive Marketing, kombiniert mit einer Verpackung, die einer Bonbonverpackung ähnelt, hat ihre Beliebtheit bei jungen Menschen gefördert.



WARUM IST ES SO SCHWER, MIT DEM RAUCHEN AUFZUHÖREN?



+50%

**DER RAUCHER WÜRDEN
GERNE AUFHÖREN**

Tabak und Tabakrauch enthalten eine psychoaktive und stark süchtig machende Substanz, das Nikotin. Nikotin wirkt auf das Gehirn, wo es eine stimulierende Wirkung ausübt: Man fühlt sich energiegeladener, weniger müde, wacher, und die unbewusste Verknüpfung mit angenehmen Ereignissen (Treffen mit Freunden, Ausgehen, Freizeitaktivitäten) verstärkt das Gefühl des Genusses, wenn man raucht. Aber Nikotin ist auch eine starke Droge, die beim

Konsumenten schnell zu einer starken körperlichen und psychischen Abhängigkeit führt.

Beim Raucher äußert sich der Nikotinentzug durch Reizbarkeit, Nervosität, ein Gefühl der Frustration und Konzentrationsstörungen.

Es entsteht ein Teufelskreis: Das Verlangen nach der nächsten Zigarette wird übermächtig und man raucht immer mehr.

Jedes Produkt, das Nikotin enthält (unabhängig von der Form), kann zu einer Nikotinabhängigkeit führen.

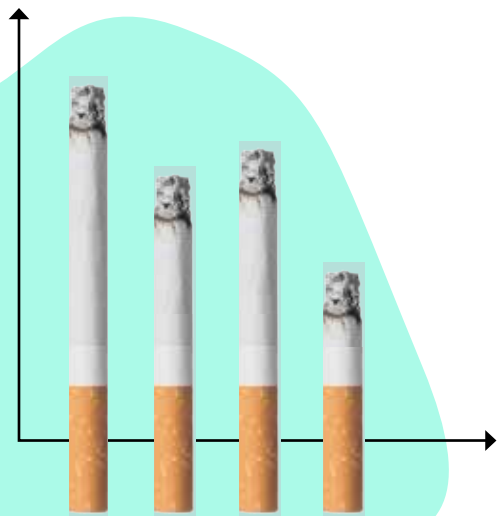
Eine Person, die Nikotinbeutel konsumiert oder „Puffs“ verwendet, kann daher abhängig werden und muss womöglich, wenn sie aufhören will, einen Entzug durchführen.

Umfragen haben gezeigt, dass die Mehrzahl der Raucher gerne aufhören würde und dass die meisten von ihnen bereits einen oder mehrere Versuche unternommen haben: Man sollte die Hoffnung nicht aufgeben, es gibt Lösungen!

Nichtraucher werden ist möglich: Wenn man es nicht alleine schafft, kann man die Hilfe einer medizinischen Fachkraft in Anspruch nehmen, die einem beim Entzug mit oder ohne Nikotinpräparate begleitet und Unterstützung bietet, die Ihre Chancen auf einen dauerhaften Nikotinentzug erheblich erhöhen kann.

Wagen Sie den ersten Schritt in Richtung Freiheit, indem Sie Ihren Grad der Abhängigkeit testen:

FAGERSTRÖM-TEST



SIE DENKEN DARÜBER NACH MIT DEM RAUCHEN AUFZUHÖREN?

Sie sind nicht allein. Und es ist möglich. Millionen Menschen wie Sie haben es versucht... manchmal mehrmals.

Im Durchschnitt unternimmt ein Ex-Raucher drei Versuche, bevor er es schafft.

Das ist kein Scheitern, sondern der normale Weg. Aber mit der richtigen Unterstützung sind Ihre Erfolgchancen zehnmal so hoch.

Um Ihre Erfolgchancen zu maximieren, sind drei Dinge entscheidend:

- **Ihre Motivation:** Es ist Ihre Entscheidung. Und jeder Tag ohne Zigarette ist bereits ein Sieg.

+21%

**WAHRSCHEINLICHKEIT, DURCH
UNTERSTÜTZUNG AUFZUHÖREN**



- **Individuelle Unterstützung:** Medizinische Fachkräfte sind da, um Ihnen zuzuhören, Sie zu motivieren und Sie bei jedem Schritt zu begleiten.
- **Wirksame Hilfsmittel:** Behandlungen, Nikotinpräparate (Kaugummis, Pflaster, Lutschtabletten) Sie lindern die Entzugserscheinungen, aber Sie behalten die Kontrolle.

Es geht nicht nur um Willenskraft. Es ist auch eine Strategie. Und diese lässt sich durch Unterstützung entwickeln.

Sie müssen das nicht alleine schaffen. Sprechen Sie noch heute mit einer Fachkraft darüber. Nichtraucher zu werden erhöht Ihre Chancen auf ein besseres und längeres Leben.

Sobald Sie aufhören, werden Sie sehr schnell die positiven Auswirkungen des Rauchstopps auf Ihre Gesundheit spüren:

Nach 20 Minuten

Ihr Herzrhythmus und Ihr Blutdruck sinken und normalisieren sich.

Nach 8 Stunden

Der Nikotin- und Kohlenmonoxidgehalt in Ihrem Blut hat sich halbiert. Der Sauerstoffgehalt in Ihrem Körper steigt.

Nach 24 Stunden

Es befindet sich kein Kohlenmonoxid mehr in Ihrem Körper.

Nach 48 Stunden

Ihr Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich.

Nach 72 Stunden

Sie atmen besser, Ihre Energie steigt, Ihre Bronchien entspannen sich.

Nach 1 Jahr

Sie atmen wieder normal. Das Risiko eines akuten Herzinfarkts ist um die Hälfte reduziert.

Nach 10-20 Jahren

Ihr Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, ist nur noch halb so hoch wie das eines Rauchers. Das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder eines Schlaganfalls ist das gleiche wie bei einer Person, die nie geraucht hat.

Die Lebenserwartung entspricht wieder der einer Person, die nie geraucht hat.



EINIGE EINFACHE GEWOHN- HEITEN, UM SICH JEDEN TAG BESSER ZU FÜHLEN

Mit dem Rauchen aufzuhören ist eine echte Veränderung.

Ihr Körper findet auf natürliche Weise sein Gleichgewicht wieder.

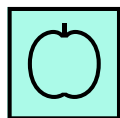
Aber mit ein paar Anpassungen passt sich Ihr Körper schneller an ... und Ihr Geist auch

Hier sind einige Tipps, die vielen ehemaligen Rauchern geholfen haben, am Ball zu bleiben:



Trinken Sie mehr Wasser

Lust auf eine Zigarette? Probieren Sie es mit einem Glas Wasser oder einem kühlen Getränk: Oft vergeht das Verlangen dann.



Achten Sie auf Ihre Ernährung

Setzen Sie auf Obst und Gemüse: Sie geben Ihnen neue Energie.

Essen Sie zu regelmäßigen Zeiten und lassen Sie keine Mahlzeiten aus.

Vermeiden Sie Naschen und reduzieren Sie Fette und Zucker:





Bewegen Sie sich
jeden Tag ein wenig

30 Minuten Spazierengehen,
Radfahren oder sogar Tanzen zu
Hause: Das reduziert Stress, hebt
die Stimmung ... und verringert
Heißhungerattacken.



Genussmittel in
Maßen genießen

Kaffee, starker Tee und Alkohol
können das Verlangen wecken.

Finden Sie zumindest in
den ersten Wochen **sanfte**
Alternativen.



Atmen, entspannen,
schlafen

Lernen Sie einfache
Entspannungsübungen.

Versuchen Sie, einen regel-
mäßigen und erholsamen
Schlafrhythmus beizubehalten.



Beschäftigen Sie Ihre
Hände und Ihren
Mund anders

Zuckerfreier Kaugummi
oder eine kleine gesunde
Zwischenmahlzeiten können
helfen, plötzliche Gelüste
zu überwinden.





Legen Sie ein symbolisches Datum fest

Der 31. Mai (Weltnichtrauchertag),
Neujahr, Ihr Geburtstag...

Wählen Sie einen Zeitpunkt, der
Ihnen wichtig ist. Und sprechen
Sie mit Ihrem Umfeld darüber:
Das stärkt Ihre Entschlossenheit.



Machen Sie Ihre Umgebung zu Ihrem Verbündeten

Entfernen Sie Aschenbecher,
Feuerzeuge und
Zigarettenpackungen.

Lüften Sie regelmäßig, waschen
Sie Vorhänge, Teppiche und
Kleidung: Tabakrückstände
können wochenlang in der Luft
bleiben.



Vermeiden Sie Fallen

Halten Sie sich nach Möglichkeit
von Orten fern, an denen ge-
raucht wird.

Ändern Sie Ihre Routinen
(Kaffeepause, gewohnter
Weg ...), um automatische
Rauchergewohnheiten zu
vermeiden.

**Sie müssen
nicht alles auf
einmal ändern.
Beginnen Sie mit
zwei oder drei
Veränderungen,
die Ihnen einfach
erscheinen.**

**Der Rest folgt
dann von selbst.**

**Und denken Sie
daran: Jeder Tag
ohne Tabak ist
bereits ein Sieg.**

NÜTZLICHE ADRESSEN

Weitere
Informationen
oder Unterstützung
zur Raucher-
Entwöhnung erhalten
Sie bei Ihrem
Hausarzt, Ihrem
Apotheker oder
unter den folgenden
Adressen, die Rauch-
entwöhnungs-
programme anbieten:



**Medizinisch begleitetes
Programm zur Raucher-
Entwöhnung bei einem Arzt
Ihrer Wahl**

T. +352 8002 67 67

prog-sevrage-tabagique@ms.etat.lu

**Rauchersprechstunden bei der
Ligue Médico-Sociale**

T. +352 48 83 331

www.ligue.lu

Krebsstiftung

Telefonische Beratung:

„TABAC-STOP“

T. +352 45 30 331

www.maviesanstabac.lu

Internetseiten

www.santesecu.lu

www.tabac-stop.lu

This image shows a full page of blank, cream-colored paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice or general writing. There are no margins, text, or other markings on the page.