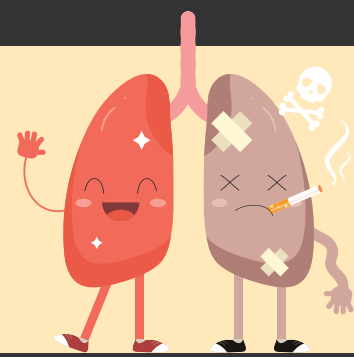




Rauchen



WICHTIGE FAKTEN

- RAUCHEN – MACHT HERZ + BLUTGEFÄSSE – KRANK
- FOLGE: FRÜHER TOD, BEHINDERUNG – MÖGLICH
- BIS 2030: JEDES JAHR ÜBER 7 MILLIONEN MENSCHEN – TOD DURCH TABAK
- 12 VON 100 HERZKRANKHEITEN – URSACHE: RAUCHEN
- TABAK – MACHT SCHNELL SÜCHTIG
- HÄLFTE ALLER RAUCHER – STIRBT AN FOLGEN
- ALLE TABAKPRODUKTE – SCHÄDLICH (NICHT NUR ZIGARETTE!)
- AUCH PASSIVRAUCHEN – MACHT KRANK → KINDER, PARTNER – GEFÄHRDET

GRÜNDE

– WARUM RAUCHEN?

- WENIG GELD
- PSYCHISCHE / SEELISCHE PROBLEME
- KEINE ARBEIT
- WENIG BILDUNG
- SCHWIERIGE FAMILIE / ZUHAUSE – PROBLEME

AUFHÖREN – WARUM GUT?

WER RAUCHEN STOPPT:

- RISIKO – KRANKHEIT, FRÜHER TOD → WIRD KLEINER
- GUTES VORBILD – FÜR KINDER, FREUNDE
- ANDERE – SCHÜTZEN VOR RAUCH
- GELD – SPAREN

WIE AUFHÖREN?

- GEWOHNHEIT – BEOBACHTEN, VERSTEHEN
- ORTE – WO DU RAUCHST – MEIDEN
- INFORMATION – HOLEN → RAUCHEN = GEFÄHRLICH
- HILFE – BEI FAMILIE, FREUNDEN – FRAGEN
- ABLENKUNG – ANDERE AKTIVITÄT STATT RAUCHEN
- GELD SPAREN – ÜBERLEGEN: WOZU NUTZEN?

