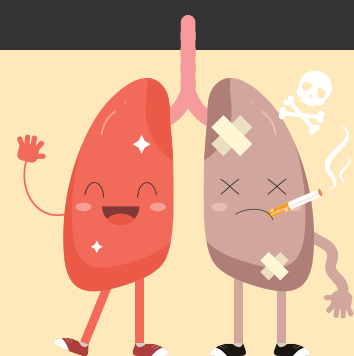
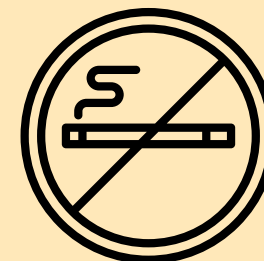




Rauchen



Wichtige Fakten

- Rauchen macht das Herz und die Blutgefäße krank. Es kann zu frühem Tod und Behinderung führen.
- Bis 2030 sterben über 7 Millionen Menschen jedes Jahr durch Tabak.
- 12 von 100 Herzkrankheiten weltweit entstehen durch Rauchen.
- Tabak macht sehr schnell süchtig. Die Hälfte der Raucher stirbt daran.
- Alle Tabakprodukte sind schädlich – nicht nur Zigaretten.
- Auch Menschen, die nur den Rauch einatmen, werden krank – vor allem Kinder und Partner

Einflussfaktoren

Unter anderem:

- Wenig Geld
- Seelische Probleme
- Keine Arbeit
- Wenig Bildung
- Schwierige Famili

Warum es gut ist, mit dem Rauchen aufzuhören

Wer mit dem Rauchen aufhört...

- hat ein geringeres Risiko, krank zu werden oder früh zu sterben
- ist ein gutes Vorbild für andere
- schützt andere Menschen vor dem Rauch
- spart Geld

Wie höre ich mit dem Rauchen auf?

- Achte auf deine Gewohnheiten.
- Meide Orte, wo du rauchen willst.
- Informiere dich über die Gefahren.
- Hol dir Hilfe bei Familie oder Freunden.
- Tu etwas anderes, wenn du rauchen willst.
- Spare Geld und überlege, wofür du es nutzt.

