



# Rauchen



## Wichtige Fakten

- Der Tabakkonsum wurde als eine der Hauptursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, vorzeitige Todesfälle und Behinderungen weltweit identifiziert
- Bis 2030 wird der Tabakkonsum jedes Jahr mehr als 7 Millionen Todesfälle verursachen.
- Rauchen ist weltweit für 12 % der Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich
- Tabak macht stark süchtig. Er tötet bis zur Hälfte seiner Konsumenten.
- Alle Tabakerzeugnisse enthalten gefährliche Chemikalien, nicht nur Zigaretten.
- Rauchen schadet auch den Menschen in der Umgebung, insbesondere den Ehepartnern und Kindern.

## Einflussfaktoren

Unter anderem:

- Niedriges Einkommen
- Psychische Störungen
- Arbeitslosigkeit
- Niedriger Bildungsgrad
- Schwierige familiäre Verhältnisse

## Vorteile mit dem Rauchen aufzuhören

Wer mit dem Rauchen aufhört...

- verringert das Risiko an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu leiden/sterben
- ist ein gutes Vorbild für andere
- schützt auch die Gesundheit anderer
- spart Geld

## Wie höre ich mit dem Rauchen auf?

- Beobachte Gewohnheiten, meide Rauch-Auslöser.
- Informiere dich über die Gefahren des Rauchens.
- Suche Unterstützung bei Familie, Freunden oder anderen.
- Finde Ersatzmittel, plane Alternativen.
- Setze ein Sparziel für das Geld, das du durch das Aufhören sparst.

