

# Rauchen ist riskant

Ein Heft in Leichter Sprache





Bitte beachten Sie:

Im Heft schreiben wir immer: Raucher.

Wir meinen immer Frauen und Männer.

## Inhalt

Raucher und Nicht-Raucher	Seite 2
Sie rauchen nicht?	Seite 4
Rauch von Zigaretten ist gefährlich	Seite 5
Nikotin macht abhängig	Seite 6
Wasserpfeife und E-Zigaretten	Seite 7
Gründe für das Rauchen	Seite 8
Wie wirkt Rauchen?	Seite 9
Wenn Partner oder Freunde rauchen	Seite 12
Tipps zum Aufhören	Seite 14
Rauchen und das Gewicht	Seite 16
Welche Hilfe gibt es?	Seite 17
Hier bekommen Sie Hilfe	Seite 18
Herausgabe	Seite 20

## Raucher und Nicht-Raucher

Immer weniger Menschen in Deutschland rauchen.

Sie wissen: Rauchen ist ungesund.

Sie wollen kein Geld ausgeben für das Rauchen.

An vielen Orten ist Rauchen heute verboten.

Zum Beispiel in Gaststätten.

In der Bahn oder im Büro.

Das war früher nicht so.

Heute wollen immer mehr Menschen gesund leben.

Sie wollen keinen Rauch einatmen.

Sie wissen: Rauchen macht krank.

Aber auch heute gibt es noch Raucher.

Sie rauchen Zigaretten, Zigarren oder Pfeifen.

Manche Leute rauchen Wasserpfeifen.

Manche rauchen elektrische Zigaretten.



Viele Raucher rauchen in der Familie.  
Oder sie rauchen im Auto.  
Dann müssen alle den Rauch einatmen,  
die dabei sind.  
Vor allem für Kinder ist das gefährlich.  
Oder für schwangere Frauen.



## **Sie rauchen nicht?**

Herzlichen Glückwunsch.

Sie schützen Ihre Gesundheit.

Sie haben mehr Geld für andere Dinge.

Gibt Ihnen jemand Zigaretten?

Oder bietet Ihnen jemand eine Wasserpfeife an?

Sagen Sie NEIN, denn Rauchen macht krank.

## Rauch von Zigaretten ist gefährlich

In Zigaretten ist Tabak.

Beim Rauchen verbrennt der Tabak.

Es entsteht Rauch.

In dem Rauch sind sehr viele gefährliche Stoffe.

Raucher atmen diese Stoffe tief ein.

Die Stoffe schaden dem Körper.

Raucher halten brennende Zigaretten in der Hand.

Oder eine brennende Zigarette liegt

im Aschenbecher.

Dann entsteht auch Rauch.

Dieser Rauch ist noch gefährlicher.

Er enthält noch mehr Schadstoffe.

Alle Menschen in der Nähe atmen den Rauch ein.

Die Schadstoffe sind dann im Körper.

Sie bleiben im Herz oder in der Lunge.

Durch die Schadstoffe entstehen Krankheiten.

Zum Beispiel Krebs oder Herz-Krankheiten.



## Nikotin macht abhängig

Im Tabak ist Nikotin.

Beim Rauchen kommt das Nikotin in den Körper.

Über das Blut kommt Nikotin in das Gehirn.

Das Herz schlägt schneller.

Der Blutdruck steigt.

Viele Leute fühlen sich dann wach und munter.

Aber Nikotin ist ein Gift.

Das Nikotin macht süchtig.

Die meisten Raucher sind davon abhängig.

Sie können nicht mehr mit dem Rauchen aufhören.

Sie brauchen das Nikotin.



## Wasserpfeife und E-Zigaretten

Manche Leute rauchen Wasserpfeife.  
Oder sie rauchen E-Zigaretten.  
E-Zigaretten sind elektrische Zigaretten.  
Die Raucher denken, das ist gesünder.  
Wasserpfeife oder E-Zigaretten rauchen  
ist aber auch ungesund.

In Wasserpfeifen ist Tabak.  
In E-Zigaretten ist eine Flüssigkeit.  
Darin sind giftige Stoffe.  
In manchen Flüssigkeiten ist auch Nikotin.  
Die Flüssigkeiten verdampfen.  
Raucher atmen den Dampf tief ein.  
In dem Dampf sind gefährliche Stoffe.  
Diese Stoffe schädigen den Körper.

Rauchen ist immer gefährlich.  
Egal, was man raucht.



## Gründe für das Rauchen

Viele Jugendliche probieren einmal eine Zigarette.

Sie sehen ihre Eltern rauchen.

Die Eltern sind beim Rauchen entspannt.

Kinder und Jugendliche denken:

Rauchen ist angenehm.

Manche sehen die Freunde rauchen.

Sie wollen es darum selbst mal ausprobieren.

Vielen Jugendlichen wird schlecht.

Sie rauchen nicht weiter.

Manche Jugendliche rauchen weiter.

Die meisten werden schnell abhängig.

Sie denken nicht an die Gefahren.

## Wie wirkt Rauchen?

Rauchen wirkt immer auf die Person,  
die selbst raucht.

Und der Rauch wirkt immer auf die Personen,  
die den Rauch einatmen.

Rauchen ist giftig.

Es schadet immer der Gesundheit.

### **Rauchen macht krank**

Lange Zeit merken Raucher nichts  
von den gefährlichen Stoffen.

Schwere Krankheiten entstehen erst später.

Darum hören viele nicht auf mit dem Rauchen.

Raucher bekommen häufiger Krankheiten  
als Nicht-Raucher.

Zum Beispiel Herz-Krankheiten oder Krebs.

Raucher sterben früher als Nicht-Raucher.

Raucher haben oft schlechte Zähne.

Die Haut wird faltig.

Raucher sind öfter krank.



## **Rauchen in der Schwangerschaft**

Rauchen ist für alle sehr gefährlich:

Für die Frau und für das ungeborene Kind.

Frauen schaden dem Kind, wenn sie rauchen.

Denn die Kinder bekommen alle Schadstoffe ab.

Das Kind kann zu früh geboren werden.

Oder es wächst nicht richtig im Bauch der Mutter.

Bei der Geburt ist das Kind oft sehr klein.

Später sind diese Kinder oft krank.

Viele Kinder von Rauchern sind sehr unruhig.

Manche Frauen rauchen schon sehr lange.

Es ist schwer, nicht mehr zu rauchen.

Aber Schwangere sollten unbedingt nicht rauchen.

Das ist sehr wichtig für das Kind.

## **Rauchen macht abhängig**

Viele Raucher denken:

Ohne Rauchen geht es nicht.

Sie denken, Rauchen beruhigt.

Sie denken, Rauchen macht sicher.

Aber: Rauchen macht Probleme.

Viele, die rauchen, sind abhängig.

Die meisten Raucher können nicht einfach aufhören.

Sie denken immer an das Rauchen.

Sie müssen rauchen,

obwohl sie vielleicht aufhören wollen.

Wenn nur noch wenige Zigaretten da sind,

dann sind sie sehr unruhig.

## **Rauchen ist teuer**

Die meisten Raucher rauchen jeden Tag.

Sie rauchen jeden Tag eine Schachtel Zigaretten.

Das kostet jeden Monat ungefähr 180 Euro.

Darum haben Raucher weniger Geld für andere Sachen.

## Wenn Partner oder Freunde rauchen

Was kann man tun, wenn die Partner rauchen?

Was kann man tun, wenn die Freunde rauchen?

Sprechen Sie über das Rauchen.

Sagen Sie:

- Das Rauchen stört mich.
- Der Rauch stinkt.
- Rauchen macht krank.

Vereinbaren Sie Regeln.

Zum Beispiel:

- In der Wohnung wird nicht geraucht.  
Auch nicht im Auto.
- Nicht rauchen, wenn Kinder dabei sind.



Vielleicht rauchen Sie beide?  
Dann hören Sie gemeinsam auf.

## Tipps zum Aufhören

Man kann mit dem Rauchen aufhören.

Die meisten Leute schaffen es allein.

Sagen Sie Freunden und der Familie Bescheid.

Sagen Sie: Ich höre mit dem Rauchen auf.

Machen Sie einen festen Termin.

Ab dann rauchen Sie nicht mehr.

Fassen Sie keine Zigarette mehr an.

Am besten ist:

Im Haus gibt es keine Zigaretten mehr.

Werfen Sie die Aschenbecher weg.

Überlegen Sie:

Was können Sie ohne Rauchen tun?

Vielleicht machen Sie Sport.

Oder Sie gehen spazieren.

Belohnen Sie sich.

Jeder Tag ohne Zigarette ist super.

Millionen Menschen haben es schon geschafft.





Das sind die Vorteile, wenn Sie nicht mehr rauchen:

- Sie haben mehr Geld übrig.
- Sie sind gesünder.
- Sie sehen besser aus.
- Sie bekommen besser Luft.
- Sie schmecken das Essen und Trinken besser.
- Sie können besser riechen.
- Sie sind ein gutes Vorbild.

## Rauchen und das Gewicht

Raucher denken oft:

Ohne Rauchen werde ich dick.

Vor allem Frauen und Mädchen haben diese Angst.

Darum rauchen viele weiter.

Mund und Hände sind beim Rauchen beschäftigt.

Ohne das Rauchen essen sie mehr.

Die meisten Frauen und Männer nehmen zu, wenn sie mit dem Rauchen aufhören.

Sie nehmen ungefähr 3 bis 4 Kilo zu.

Das können Sie dagegen tun:

- Hören Sie zuerst mit dem Rauchen auf.  
Das ist schwer, aber Sie leben gesünder.
- Später können Sie wieder abnehmen.
- Gehen Sie oft zu Fuß.
- Fahren Sie mit dem Fahrrad.
- Gehen Sie zu einer Ernährungs-Beratung.



## Welche Hilfe gibt es?

Raucher bekommen Hilfe.

Es gibt die Telefon-Beratung von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Ärzte helfen Ihnen, wenn Sie aufhören wollen mit dem Rauchen.

Es gibt Kurse gegen das Rauchen.

Zum Beispiel:

- von Krankenkassen
- in der Volks-Hochschule
- bei Sucht-Beratungs-Stellen

## Hier bekommen Sie Hilfe:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Der kurze Name ist: BZgA

BZgA – Telefon-Beratung zum Rauch-Stopp:

Telefon: 08 00 – 8 31 31 31

Sie können dort anrufen:

Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr und

Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr.

Der Anruf kostet kein Geld.

Mehr Informationen bekommen Sie im Internet:

[www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)

[www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info)



Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.

Telefon: 0 23 81 – 90 15 – 0

Fax: 0 23 81 – 90 15 – 30

E-Mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)

Internet: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

Es gibt eine Liste mit allen Beratungs-Stellen  
zu Sucht und Drogen:



Internet: [www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de)

# Herausgabe

## Herausgeber

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)

Postfach 1369, 59003 Hamm

Tel.: 0 23 81 – 90 15 – 0

Fax: 0 23 81 – 90 15 – 30

E-Mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)

Internet: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

## Redaktion

Dr. Raphael Gaßmann, Christa Merfert-Diete

## Text in Leichter Sprache

Christiane Völz, AWO Büro Leichte Sprache, Berlin

Prüfer: A. Ratzel, M. Müller

## Konzeptionelle Beratung

Gabriele Bartsch, DHS, Hamm

Prof. Dr. Reiner Hanewinkel, IFT-Nord, Kiel

Peter Lindinger, St. Peter

**Gestaltung:** STADTLANDFLUSS, Frankfurt

**Druck:** Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen

**Auflage:** Juli 2019, 2.45.07.19

Dieses Heft kostet nichts.

Sie können das Heft bestellen:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Postfach 1369

59003 Hamm

info@dhs.de

oder

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

50819 Köln

order@bzga.de

Niemand darf das Heft verkaufen.

Das Heft darf kein Geld kosten.

**Bestellnummer:** 33224701

Wenn Sie den Text abdrucken möchten,  
müssen Sie uns vorher fragen.

Sie brauchen die Erlaubnis von der  
Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V.  
Alle Rechte vorbehalten.

Es gibt noch mehr Hefte in Leichter Sprache:

- Alkohol ist gefährlich
- Kiffen ist riskant
- Medikamente - ab wann sind sie riskant?
- Glücksspiele sind riskant



Deutsche Hauptstelle  
für Suchtfragen e.V.

Westenwall 4, 59065 Hamm

Tel.: 0 23 81 – 90 15 – 0

E-Mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)

Internet: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

Gefördert von der Bundeszentrale

für gesundheitliche Aufklärung

im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit