

Was tua, wenn ...?

... du deinen Konsum reduzieren möchtest und Hilfe benötigst:



05523 / 54941
www.supro.at/niko-teen



05522 / 72746 - 1180
www.mariaebene.at



0800 / 810 013
www.rauchfrei.at

Rauchfreiapp.at



<http://qoo.gl/X9RMP>

**sucht
haufen**
die junge sorge den supro



NIKOTIN

Zigarette, Tschick, Kippe

Nikotin ist der Hauptwirkstoff der Tabakpflanze und ein stark suchterzeugendes Nervengift. Es kann geraucht (Zigarette, Wasserpfeife), geschnupft oder gekaut (Snus) werden.

Was macht's mit mir?

- wirkt sehr schnell (7-10 Sekunden!)
- kann anregend und beruhigend wirken
- Hunger nimmt ab
- konzentrationssteigernd
- Blutdruck und Herzfrequenz steigen

Gföhrlich!

- psychische und körperliche Abhängigkeit
- Zigaretten sind teuer (1 Schachtel pro Tag = ca. 1.600 € pro Jahr)
- Passivrauchen schädigt auch Nichtraucher
- deutlich erhöhtes Risiko für Krebserkrankungen
- deutlich erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Ufpassa!

- nicht reflexartig rauchen - Rauchkultur entwickeln!
- die Zigarette nicht bis zum Filter runter rauchen
- nicht zu kräftig inhalieren
- nicht in Anwesenheit von Kindern rauchen
- Wasserpfeifen sind gleich schädlich wie Zigaretten

Tipps, wenn ...

... du weniger rauchen oder aufhören möchtest:

- beobachte dein Rauchverhalten genau (aufschreiben)
- verzichte zuerst auf die „weniger wichtigen“ Zigaretten
- überleg dir Alternativen für klassische Rauchsituationen
- gib nicht gleich auf, auch wenn es nicht sofort klappt