

Tabak - Tabakkonsum - Folgen

*“Der Rauch meiner Zigarette ...
Die Geliebte ist erbarmungslos ...”
(aus einem türkischen Volkslied)*

Inhalt

Tabakkonsum von Jugendlichen - Kampagne des BzGÄ (ohne Titel)	3
Bevor wir anfangen / Dimensionen des Tabakkonsums	4
Wann fängt der Tabakkonsum an / Warum rauchen Jugendliche / Der Einfluss der Umgebung und die Vorbilder	5
Weiterräumen	6
Abstinenzversuche - Ex-Raucher / Typen des Rauchverhaltens	7
“Ich sterbe, wenn ich aufhöre!": Abhängige Raucher	7
Warum ist Zigarettenkonsum so gefährlich? / Tabakabhängigkeit	9
Kriterien der Tabakabhängigkeit / Psychologische Wirkung des Tabakkonsums	10
“Meine Lunge habe ich asphaltiert, großer Bruder!": Die im Tabak enthaltenen Stoffe und ihre Wirkung	11
Nikotin	12
Kohlenmonoxid	13
Unter Zigarettenrauch: Passives Rauchen / Zigaretten und Körpergewicht	14
Schwangerschaft, das Baby und Zigaretten	15
Ausgaben zur Zerstörung der Gesundheit	17
Kurze Geschichte des Tabakkonsums	18
Frauen und Rauchen	19
Zigarettenindustrie und Werbung / Der Rauch meiner Zigaretten, die Geliebte ist erbarmungslos	20
Der wichtigste Faktor: der Wunsch nach Abstinenz / Beispiele von Therapiemethoden, die von Fachleuten angeboten werden	21
Wirkungsvollste und erfolgreichste Methode: in einem Zug ganz aufhören	23
Konsumententypen	24
Entspannung / Bewegung	25
Konfliktlösung	26
Unterstützung / Genussausgleich / Bewusste Ernährung	27
Die ersten Tage	29
Sie halten durch	30
Das Selbstvertrauen steigt / Der Erfolg gehört Ihnen / Loben Sie sich selbst	31
Quellen, Materialien und ihre kostenlose Beschaffung	31

Quellen:

1. **Pressemitteilungen** der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung - BZgÄ vom 31.03.2003 und 25.09.2003
2. **Ja ich werde rauchfrei**, BZgÄ, Bestell-Nummer: 31350000
3. **Tabakabhängigkeit, eine Information für Ärzte**, August 2001, DHS
4. **Nikotin**, Deutsche Hauptstelle für Suchtgefahren - DHS
5. **Rauchfrei für mein Baby**, BZgÄ, Bestell-Nummer: 31510000
6. **Frau - Sucht - Gesundheit**, DHS
7. **Let's talk about smoking!** BZgÄ, Bestell-Nummer: 31601000
8. **Stop Smoking Girls**, BZgÄ, Bestell-Nummer: 31602000
9. **Stop Smoking Boys**, BZgÄ, Bestell-Nummer: 31603000