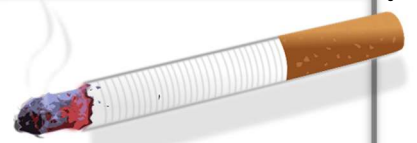


RAUCHEN



- größtes vermeidbares Gesundheitsrisiko in Deutschland¹ -

Gesundheitsgefahren¹⁻⁴

Wie die Bilder und Aufschriften auf den Zigarettenpackungen eindrucksvoll zeigen, sind mit dem Rauchen eine Menge Gefahren verbunden³. Rauchen ist immer gefährlich, egal was man raucht (z.B. E-Zigarette, Shisha...).

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Rauchen ein bedeutendes Gesundheitsrisiko darstellt. Zu den Krankheiten, die durch das Rauchen begünstigt werden zählen u.a.

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Atemwegserkrankungen
- Krebserkrankungen



Als RaucherIn steigt für Sie die reale Gefahr, vorzeitig zu sterben!²

Schon gewusst?⁴

In Tabak sind mehr als 4.800 verschiedene Substanzen enthalten. Mindestens 250 davon sind giftig oder krebserregend. Sie stecken zum Beispiel auch hier drin:

- Ammoniak:** in Putzmitteln
- Formaldehyd:** in Desinfektionsmittel
- Arsen/Blausäure:** in Rattengift
- Naphthalin:** in Mottengift
- Blei/Cadmium/Nickel:** in Batterien



Schon gewusst?⁴

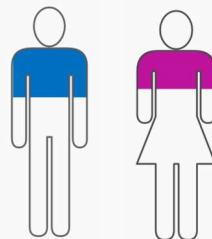
Wer jeden Tag eine Schachtel Zigaretten raucht, hat nach einem Jahr bereits eine ganze Tasse Teer in der Lunge.

Wie viele Zigaretten pro Tag sind ok?⁴

Jede Zigarette schadet dem Körper, nicht nur eine ganze Packung. Tabakrauch enthält Stoffe, die Krebs erzeugen können. Und für diesen Inhalt gibt es keinen unteren Grenzwert. Schon eine einzige Zigarette am Tag erhöht das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall³.

Zahlen im Kreis⁶

23,5 % der Bevölkerung im Süden Schleswig-Holsteins sind aktive RaucherInnen (**27,3 %** der Männer und **19,8 %** der Frauen). Damit ist der Kreis Herzogtum Lauenburg weit entfernt von einer rauchfreien (< 5%) Gesellschaft.



Tun Sie sich selbst etwas Gutes und helfen Sie mit, das zu ändern!

Aufzuhören lohnt sich immer!

Es gibt viel zu gewinnen: mehr Geld im Portemonnaie, die Freiheit vom Zwang und bis zu zehn Jahre mehr Lebenszeit. Das Risiko, einen Herzinfarkt zu bekommen, geht bereits nach 24 Stunden ohne Rauchen leicht zurück⁵.

„Ich will aufhören, aber ich schaffe es nicht“

Geben Sie nicht auf. Sie müssen es nicht alleine schaffen. Hier einige Stellen, von denen Sie Hilfe und Unterstützung erhalten:

- Alkohol- und Drogenberatung (ADB) im Kreis Herzogtum Lauenburg gGmbH
<https://www.svs-stormarn.de/adb/adb-alkohol-und-drogenberatung-im-kreis-herzogtum-lauenburg.html>
- KIBIS – Selbsthilfeberatung Herzogtum Lauenburg
<https://www.kibis-herzogtum-lauenburg.de/selbsthilfe/gruppen.html?thema=sucht>

Fachdienst Gesundheit
Barlachstraße 4
23909 Ratzeburg

04541 888-380
gesundheitsdienste@kreis-rz.de
www.kreis-rz.de



KREIS HERZOGTUM LAUENBURG

Literatur

¹ Bundesgesundheitsministerium. Rauchen. Abgerufen von:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/r/rauchen.html>

Letzter Zugriff: 11.05.2023

² Zeiher J, Kuntz B, Lange C (2017) Rauchen bei Erwachsenen in Deutschland. Journal of Health Monitoring 2(2): 59 – 65. DOI 10.17886/RKI-GBE-2017-030

³ U.S. Department of Health and Human Services (2014) The health consequences of smoking-50 years of progress. A report of the Surgeon General. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, Atlanta

⁴ Barmer. (2022). Fakten übers Rauchen: Zigaretten, E-Zigaretten und co. Abgerufen von:

<https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/psyche/sucht/faktencheck-zigarette-1056576>

Letzter Zugriff: 30.05.2023

⁵ Barmer (2022). Was im Körper passiert, wenn du aufhörst zu rauchen. Abgerufen von:

<https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/psyche/sucht/rauchen-aufhoeren-koerper-1055172>.

Letzter Zugriff: 30.05.2023

⁶ Ministerium für Justiz und Gesundheit SH. Rauchverhalten der Menschen in Schleswig-Holstein. Abgerufen von: https://www.schleswig-holstein.de/DE/fachinhalte/G/gesundheitsdienste/Downloads/gesundheits_dienste_rauchverhalten_bericht.pdf?__blob=publicationFile&v=5 Letzter Zugriff: 11.05.2023

⁷ Pixabay. cup. Abgerufen von: <https://pixabay.com/vectors/coffee-tea-hot-beverage-cup-drink-148543/>

Letzter Zugriff: 11.05.2023

⁸ Pixabay. Zigarette. Abgerufen von: <https://pixabay.com/vectors/smoke-cigarette-tobacco-nicotine-311623/>

Letzter Zugriff: 11.05.2023

⁹ Pixabay. Totenkopf. Abgerufen von: <https://pixabay.com/de/vectors/gift-totenkopf-giftig-t%C3%B6tlich-98648/>

Letzter Zugriff: 11.05.2023

¹⁰ Pixabay. Stoppen. Abgerufen von: <https://pixabay.com/de/photos/unterzeichnen-stoppen-warnung-1732791/>

Letzter Zugriff: 23.05.2023