



Den

INSIDER

FEBRUAR 2005 - N°20

Rauchen -  
wieso  
überhaupt?



FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER

# I. DER ERSTE GRIFF WARUM??

Heutzutage weiß jeder, dass Rauchen schlecht ist. Dennoch fangen viele Jugendliche mit dem Rauchen an. Warum eigentlich?

**Rauchen ist eine regelrechte Epidemie.** Betroffen sind alle Kontinente, Altersgruppen und sozialen Schichten. Jedes Jahr tötet die Zigarette Millionen von Menschen (über 500 Personen in Luxemburg!!).

# ZUR ZIGARETTE:

MEINE ELTERN HABEN MIR  
NICHTS MEHR ZU SAGEN!

ICH WILL ES EINFACH MAL  
AUSPROBIEREN!

ICH BIN AUF DER SUCHE  
NACH MEINER IDENTITÄT!

ICH WERDE ERWACHSEN!

ICH WILL COOL SEIN!

ICH WILL KEIN  
AUSSENSEITER SEIN!

ICH WILL SEXY UND  
VERFÜHRERISCH SEIN!

**Die Gesundheitsrisiken sind verheerend.**

- 1 Zigarette = 50 krebserregende Substanzen.
- 1 von 3 Krebserkrankungen ist tabakbedingt.
- 1 Raucher von 2 wird an den Folgen seines Tabakkonsums sterben.





# ICH WILL ES MAL AUSPROBIEREN!

Du bist einfach neugierig – in deinem Alter völlig normal: da muss doch was dran sein, denkst du, wenn du die Großen rauchen siehst. Hoffentlich entgeht dir nichts – so deine Befürchtungen. So kommt es, dass viele es einmal versuchen wollen. Die erste Zigarette schmeckt ekelhaft, Hustenanfälle sind die Folge, doch langsam gewöhnt man sich dran. Fast nie ist die erste Zigarette jedoch auch die letzte. Oder kennst du etwa jemanden, wo das der Fall war?

**Die Neugierde bezahlt man meist mit lebenslanger Unfreiheit.** Sei neugierig, aber lass' den Glimmstängel aus dem Spiel. Besser ist es, sich nicht beeinflussen zu lassen und sonst was auszuprobieren. Es gibt unzählige Möglichkeiten. Eine neue Sportart, ein Hobby, neue Freundschaften schließen, auf Menschen zugehen, in den Sommerferien durch Europa trampeln, usw. – ohne Zigarette macht das alles so viel mehr Spaß!





# ICH WILL KEIN AUSSENSEITER SEIN!

Du willst dazugehören, das ist klar. Nach mehreren Rauchversuchen hat man den Ekel meist überwunden, man gehört zu denen, die „es“ tun. Das sind übrigens die wenigsten. Der Raucher, jedenfalls in deinem Alter, hat ein Gefühl der Gruppenzugehörigkeit, er hofft, Anschluss bei Gleichaltrigen zu finden. Das Bedürfnis nach Anerkennung durch Freunde ist jetzt in der Pubertät natürlich besonders groß und auch verständlich.

Doch ist die Zigarette definitiv eine Sackgasse. Wusstest du, dass Raucher in der Minderheit sind. **Die meisten deiner Mitschüler rauchen nicht!** Die große Mehrheit der Erwachsenen übrigens auch nicht. Möchtest du nicht lieber der Mehrheit angehören und dich nicht von vornherein ausgrenzen?

Denn **die Zigarette macht dich erst recht zum Außenseiter.** Findest du nicht, dass die Kids in der Raucherecke während der großen Pause irgendwie im Abseits stehen? Wer gehört nicht „dazu“, du oder sie?

# ICH WERDE ERWACHSEN!

Kinder rauchen bekanntlich nicht – in deinem Alter ist man aber keines mehr und viele deiner Freunde möchten wohl ein klares Zeichen setzen – und Rauchen soll dabei helfen. Hier spielt die Nachahmung eine entscheidende Rolle – viele wollen es den Erwachsenen nachmachen, auch wenn ihnen dabei vielleicht entgeht, dass 2 von 3 Erwachsenen Nichtraucher sind! **Rauchen** verschafft dir bzw. deinen Freunden die Illusion, nun selbst erwachsen zu sein, nun mitreden zu können.

Aber wer eine Zigarette in der Hand hat, hält sich unbewusst auch daran fest wie an einer Stütze; sie soll die Angst vor dem Erwartungsdruck nehmen, der immer spürbarer wird. Rauchen schafft aber nur ein zusätzliches Problem, es **legt dich in Ketten und hat mit Erwachsensein nichts zu tun**. Eher was mit Versklavung. Und Probleme lösen tut es auch nicht, es schafft nur neue.


# MEINE ELTERN HABEN MIR NICHTS MEHR ZU SAGEN!

Für viele deiner Freunde ist es an der Zeit, den elterlichen Einfluss zu begrenzen und ihre Unabhängigkeit kundzutun. Da bietet sich die Zigarette an, auch um zu provozieren. Mit der Zigarette in der Hand stellen viele ihre neu gewonnene Freiheit unter Beweis und widersetzen sich demonstrativ dem Verbot der Eltern. Deren Erwartungen sollen nicht ständig erfüllt werden.

Aber wer raucht, der verliert seine Freiheit an die Zigarette. Sie ist es jetzt nämlich, die dich bzw. deine rauchenden Kumpels rumkommandiert – **nun unterliegt ihr nicht dem elterlichen Zwang, sondern dem der Zigarette**: stets ist die Schachtel leer, schon wieder muss eine neue her, das ganze Taschengeld geht drauf, das Rauchen muss oft vor den Eltern geheim gehalten werden, ein geeignetes Versteck muss gefunden werden ... Da bleibt die Frage: wer hat denn nun eigentlich das Kommando? Du genauso wenig wie deine Eltern!







# ICH BIN AUF DER SUCHE NACH MEINER IDENTITÄT!

Die Pubertät ist eine Periode großer Veränderungen auf körperlicher und seelischer Ebene. Sie ist ein verwirrender Übergang zwischen Kindheit und Erwachsensein, das andere Geschlecht wird plötzlich interessant. Ängste entstehen, Unsicherheit macht sich breit...Viele erhoffen sich von der Zigarette einen Halt, einen Anhaltspunkt inmitten der allgemeinen Verwirrung! Was für eine Täuschung.

**Keiner findet zu sich selbst, indem er eine Zigarette anzündet.** Er bekommt höchstens schwarze Raucherlungen und gelbe Zähne. Nicht gerade schöne Aussichten! Höre lieber auf deine innere Stimme, horche in dich hinein und achte auf deine wahren Bedürfnisse. Wer andere nachahmt, wird sich selbst bestimmt nicht finden.





# COOL SEIN UND SEXY – DARAUF KOMMT ES JETZT AN!

Wer möchte nicht gerne auf andere cool und abgeklärt wirken! Tatsächlich bist du oft schüchtern und unsicher, also genau das Gegenteil von dem, was du zu sein vorgibst. Viele möchten mit der Zigarette die Scheu in neuen Situationen (z.B. beim ersten Date) überspielen und cool wirken. **Doch die Zigarette hat noch niemanden gut aussehen lassen. Sie verrät eher Unsicherheit und ist einfach nur peinlich.**

Sexy sein ist momentan natürlich auch ganz wichtig. Doch wer raucht, der stinkt, hat gelbe Zähne und eine graue Haut, und das ist nicht so attraktiv. Auch wenn Tabakwerbung und Medien das Gegenteil vermitteln möchten: gut aussehende Cowboys, bekannte Kinohelden und sonstige Stars und Sternchen werden häufig mit einem Glimmstängel gesichtet und bekräftigen somit unbewusst den Nachahmungsdrang. Sie wollen dich glauben tun, dass Sex-Appeal und Zigarettenrauch Hand in Hand gehen. **Als ob es angenehm wäre, einen Aschenbecher zu küssen.** Wusstest du eigentlich, dass die rauchenden Leinwandhelden meistens nur gegen Bezahlung rauchen und privat Nichtraucher sind? Der coole Marlboro-Man ist übrigens schon vor Jahren an Lungenkrebs gestorben.



## II. WEITERRAUCHEN:

~~„WENN ICH  
WILL, KANN  
ICH JEDERZEIT  
AUFHÖREN“~~

**= FALSCH, DENN ...**

**... man braucht nicht viel zu rauchen, um abhängig zu werden.**

2-3 Zigaretten am Tag können schon in ein paar Wochen abhängig machen! Das haben wissenschaftliche Studien eindeutig bewiesen! Wie jede Droge bewirkt Nikotin ein unbändiges Zwangsverhalten.

**... Jugendliche werden besonders schnell abhängig.**

Auch das ist eine Tatsache. Nach nur kurzer Zeit sind sie im Teufelskreis gefangen. Die Falle schnappt unbemerkt zu. Wer aufhören möchte, merkt plötzlich, dass es oft schon zu spät ist.

**... je jünger mit dem Rauchen begonnen wird, desto schwerer ist es, wieder aufzuhören.**

**... aus dem bewussten Rauchen wird zunehmend eine automatische Handlung.**

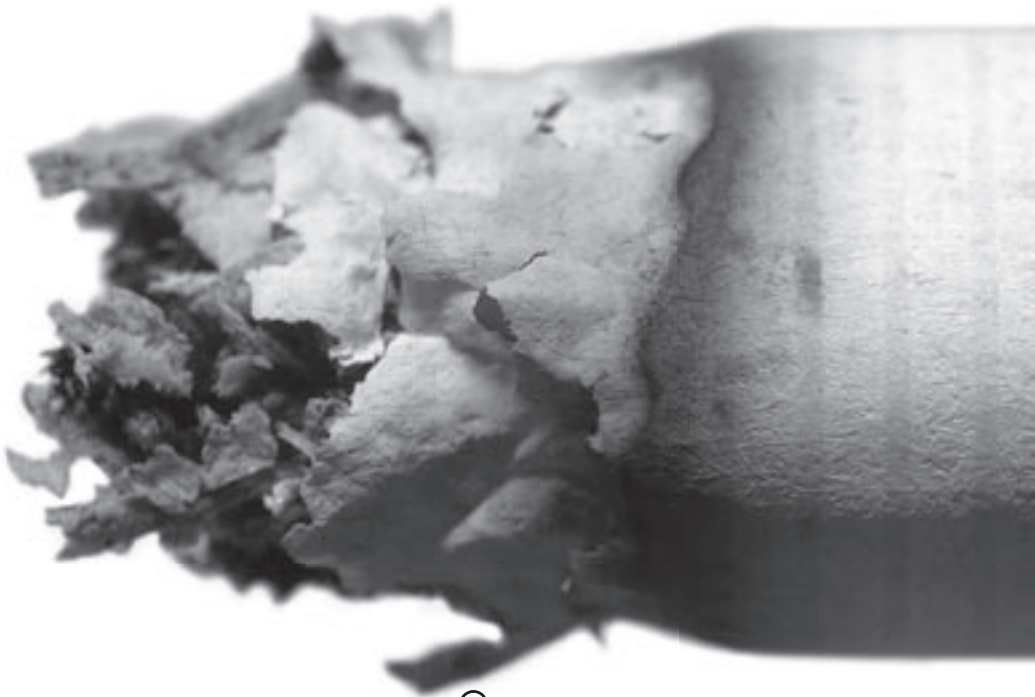
Es wird zu einem unbewussten Reflex, der vom Raucher oft nicht mehr wahrgenommen wird.

# WARUM?

**... es ist eine Tatsache, dass die meisten Raucher gar nicht rauchen möchten, es dennoch tun.**

**... Konsumsteigerung ist fast immer die Folge.**

Damit der Raucher seine Sucht befriedigen kann, benötigt er immer mehr Zigaretten.





# WARUM IST DER RAUCHSTOPP SO SCHWER??



„**Aufhören** ist einfach und jederzeit möglich“ – genau das Gegenteil ist der Fall. Das Nikotin in den Zigaretten ist eine **harte Droge**. Der junge Raucher hat vielleicht den Eindruck, dass er morgen aufhören kann, doch ist das tatsächlich viel schwerer als es scheint.

Man unterscheidet die physische (körperliche) und die psychologische (seelische) Abhängigkeit von der Zigarette.

**Physische Abhängigkeit** = Körper verlangt nach immer mehr Nikotin zur Suchtbefriedigung. Wenn der Nikotinpegel nicht erreicht ist, schreit der Körper nach mehr.

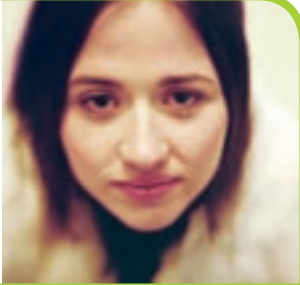
**Psychologische Abhängigkeit** = der Griff nach der Zigarette erfolgt in immer den gleichen Situationen. Er wird zu einem Automatismus oder einer Reflexhandlung. Die Zigarette diktiert das Verhalten des Rauchers. Er selbst hat keinen freien Entscheidungswillen mehr!

**-> Also: gar nicht erst anfangen!!**

Tatsache ist, dass die **meisten Menschen Nichtraucher** sind, nur 1 von 3 greift zur Zigarette.

Und von denen will die Mehrheit wieder aufhören, aber die meisten schaffen es nicht oder nur schwer.

# III. WIE DENKT IHR DARÜBER?



CHRISTIANE, 14 JAHRE:

„Bei uns in der Clique bin ich die einzige, die nicht raucht. Ich glaube, es ärgert meine Freunde, dass sie mich nicht rumkriegen. Andererseits habe ich das Gefühl, dass sie mich mittlerweile etwas bewundern, weil ich standhaft bleibe. Ich möchte jedenfalls nicht so stinken und meinen Körper nicht zerstören.“



ALEX, 16 JAHRE:

„In den letzten Sommerferien habe ich ein supernettes Mädchen kennen gelernt. Wir haben viel gequatscht und gemeinsam unternommen. Doch hat sie ständig geraucht, und obwohl ich ihr gerne näher gekommen wäre, hat mich ihr Geruch, und der Gedanke, einen Aschenbecher zu küssen, davon abgehalten, einen Annäherungsversuch zu unternehmen.“



CAROLE, 17 JAHRE:

„Vor ungefähr einem Jahr hat mir meine beste Freundin im Pausenhof eine Zigarette angeboten und gemeint, ich solle es doch mal ausprobieren. Was ich auch ohne lang' zu überlegen gemacht habe. Am Anfang war es ziemlich ekelig, aber schon bald habe ich jedes Wochenende auf Partys geraucht und inzwischen stehe ich in der Pause immer in der Raucherecke. Das war so nicht beabsichtigt, doch Aufhören ist gar nicht so einfach.“



PHILIPPE, 17 JAHRE:

„Mit dem Rauchen aufzuhören ist viel schwieriger als anzufangen. Anfangs wollte ich es meinen Freunden nachmachen und fand es cool, etwas Verbotenes zu tun. Ich verspüre eine gewisse Entspannung dabei, aber von Genuss kann nicht die Rede sein. Dennoch komme ich nicht von den Zigaretten los. Aber vielleicht schaffe ich es ja mit 18, damit aufzuhören.“



NOÉMIE, 13 JAHRE:

„Ich habe meine Eltern immer nur rauchend erlebt, und das obwohl ich unter Asthma leide. Ich glaube allmählich, dass sie das Rauchen nie aufgeben werden. Sie rauchen auch drinnen im Haus, obwohl ich den Gestank und den Qualm verabscheue. Ich wünsche mir nichts sehnlicher, als dass sie endlich mal an ihre und meine Gesundheit denken und mit dem Qualmen aufhören.“



NICOLAS, 16 JAHRE:

„Ehrlich gesagt, ich hab' Rauchen früher immer cool gefunden. Darum habe ich auch angefangen. Inzwischen find' ich es blöd, nur zur Zigarette zu greifen, um auf andere cool zu wirken. Das nützt auch nichts. Wer uncool ist, der bleibt es auch mit Glimmstängel. Was mich betrifft, so komm' ich momentan nicht los, was natürlich auch nicht gerade cool ist. Stolz bin ich jedenfalls nicht drauf.“



## Und wie steht's eigentlich mit dir?

Schreib' uns oder schick' uns eine E-Mail mit deinem Statement:

Fondation Luxembourgeoise  
Contre le Cancer  
209, route d'Arlon  
L-1150 Luxembourg  
Tel.: 45 30 33 – 1  
E-Mail: flcc@pt.lu



YASMINE, 17 JAHRE:

„Die meisten Zigaretten rauche ich völlig automatisch und ganz ohne Genuss. Ich bin mir oft gar nicht bewusst, dass ich überhaupt rauche.“



ANNE, 18 JAHRE:

„In Kneipen und Restaurants müssen immer die Nichtraucher nachgeben und den Rauch der anderen inhalieren. Sie haben gar keine Wahl, es sei denn, sie bleiben gleich zu Hause. In den USA und auch zunehmend in Europa ist das anders, da ist das Rauchen an öffentlichen Orten ganz einfach verboten. Und die Nichtraucher können durchatmen.“



DAVID, 18 JAHRE:

„Skateboarden und Fußball sind mein Leben. Zigaretten sind für mich ein Tabu – sie würden meine sportlichen Leistungen beeinträchtigen und meiner Gesundheit schaden. Mit 14 habe ich ein halbes Jahr gelegentlich gequalmt, doch die Lust ist mir zum Glück schnell vergangen. Die meisten meiner Freunde rauchen aber heute noch – mehr aus Zwang als aus einer freien Entscheidung heraus.“

Weitere Tipps und Infos zum Thema  
Rauchen und Rauchstopp kannst du direkt  
bei uns erhalten:  
Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer  
Tel.: 45 30 33 – 1 oder flcc@pt.lu



adrem

Luxembourg-1  
Port payé  
P/S. 277

**Den** **INSIDER**

c/o Fondation Luxembourgeoise  
Contre le Cancer  
209, route d'Arlon  
L-1150 Luxembourg  
Tel.: 45 30 33-1  
email: flcc@pt.lu