

Richtig / Falsch

1/20 Nikotin macht schnell stark abhängig.	2/10 Zigaretten enthalten Teer.
3/20 Die Mehrheit der Jugendlichen raucht.	4/20 Zigaretten erhöhen das Risiko von sexueller Impotenz und Unfruchtbarkeit
5/20 Das Einatmen des Rauchs anderer ist nicht gefährlich.	6/20 Es gibt Orte, an denen man kostenlos über seinen Tabakkonsum sprechen kann.
7/20 Etwa 14% aller Todesfälle in der Schweiz sind auf das Rauchen zurückzuführen.	8/20 as Rauchen von Drehtabak ist weniger gefährlich als das Rauchen von Industriezigaretten.

9/20 Der Konsum von Zigaretten bringt dem Staat Geld ein.	10/20 Cannabis macht nicht abhängig.
11/20 Nikotin ist nach Heroin und Kokain die drittgrößte suchterzeugende Substanz.	12/20 Vaporisieren beinhaltet keine Gesundheitsrisiken.
13/20 Snus hat keine negativen Auswirkungen auf die Gesundheit.	14/20 Es ist einfach, mit dem Rauchen aufzuhören.
15/20 Es gibt Nikotinersatzprodukte.	16/20 Rauchen hilft, Stress abzubauen.

17/20 Die Shisha produziert mehr Giftstoffe als Zigaretten.	18/20 Schon am ersten Tag, an dem man mit dem Rauchen aufhört, sind positive Auswirkungen auf die Gesundheit zu verzeichnen.
19/20 20% der Raucher / Raucherinnen möchten mit dem Rauchen aufhören.	20/20 Die Batterien der Vape bestehen aus Chemikalien wie Lithium, Kobalt oder Nickel.

Erklärungen

KARTE 1/20

Richtig !

Nikotin ist eine natürliche Substanz, die in allen Tabakprodukten enthalten ist. Wenn eine Person den Rauch einer Zigarette inhaliert, nimmt sie zwischen 0,1 und 1,5 mg Nikotin auf. Mehr als die Hälfte der regelmäßigen Raucher sind davon abhängig. Viele Menschen, die mit dem Rauchen aufhören möchten, werden dies daher nur mit Hilfe eines Spezialisten schaffen.

KARTE 2/20

Richtig !

Die Rauchpartikel von Tabakprodukten enthalten Tausende von chemischen Substanzen, die oft unter dem Begriff „Teer“ zusammengefasst werden.

Teer lagert sich in den Atemwegen ab und einige Partikel gelangen in den Blutkreislauf. Die krebserregenden Auswirkungen des Rauchens sind hauptsächlich auf die chemischen Bestandteile von Teeren zurückzuführen. Die auf der Packung angegebene Menge ist viel geringer als die tatsächliche Menge, die der Körper aufnimmt.

KARTE 3/20

Falsch !

Viele Jugendliche denken, dass die meisten Menschen in ihrem Alter rauchen und dass man durch das Rauchen im Trend liegt. Das ist völlig falsch! Nur etwa 10 % der Jungen und 8 % der Mädchen im Alter von 15 Jahren rauchen mindestens einmal pro Woche Zigaretten. Die Mehrheit der Jugendlichen raucht also nicht, und wenn man die rauchenden Jugendlichen betrachtet, würde fast die Hälfte von ihnen gerne mit dem Rauchen aufhören. Die Nachteile und Risiken wiegen bei der Abwägung sehr schwer. Wie das Rauchen gar nicht so toll ist!

KARTE 4/20

Richtig !

Selbst einmaliger Tabakkonsum kann zu einer deutlichen Abnahme der Erektion führen, z. B. um mehr als 20 % der erektilen Reaktion bei Nichtrauchern!

Bei chronischem Rauchen, sowohl bei Männern als auch bei Frauen, zeigen die meisten Studien eine negative Auswirkung auf die Phase der sexuellen Erregung, d. h. hauptsächlich auf die Erektion oder die vaginale Lubrifikation.

KARTE 5/20

Falsch !

Das Einatmen des Rauchs anderer ist ebenfalls gefährlich. Wenn man über einen längeren Zeitraum dem Tabakrauch ausgesetzt ist, kann das bei einer Person, die selbst nie geraucht hat, Lungenkrebs oder andere Krankheiten verursachen. Niemand sollte den Rauch anderer ertragen müssen.

KARTE 6/20

Richtig !

Das Blaue KReuz und die Berner Gesundheit bieten kostenlose Beratungen an, um über den eigenen Konsum zu sprechen.

Sie unterstützen Menschen, die ihr Suchtverhalten in den Griff bekommen wollen, unabhängig von ihrer Herkunft oder ihrem Alter.

Ihr Angebot umfasst Einzelberatungen, Beratungen für Familien und Paare sowie Gruppenprogramme. Sie beraten Sie auch am Telefon, online oder via Chat. Die Fachleute unterliegen der Schweigepflicht.

KARTE 7/20

Richtig !

Im Jahr 2015 wurde geschätzt, dass 14% der Todesfälle in der Schweizer Bevölkerung auf das Rauchen zurückzuführen sind.

Rauchen ist somit für die Mehrheit der vermeidbaren Todesfälle verantwortlich.

KARTE 8/20

Falsch !

Personen, die selbstgedrehten Tabak rauchen, gehen ein höheres Risiko ein als Personen, die industriell hergestellte Zigaretten rauchen. Der Grund dafür ist der Filter, der Giftstoffe schlechter filtert, aber auch, dass eine selbstgedrehte Zigarette mehrmals angezündet wird und dadurch mehr Teer freigesetzt wird.

KARTE 9/20

IN Falsch TOX

Die mit dem Tabakkonsum verbundenen Krankheiten; Krebs, Herz-Kreislauf-Störungen, etc. Haben Kosten für die öffentliche Gesundheit, die höher sind als das, was die Tabaksteuer einbringt. Der Staat verliert also Geld durch das Thema Tabak!

KARTE 10/20

Falsch !

Man hört oft, dass Cannabis nicht abhängig macht, aber das stimmt nicht, vor allem bei häufigem Konsum. Wenn Sie sich ohne den Konsum nicht entspannen und wohlfühlen können, kann dies ein erstes Anzeichen für eine Abhängigkeit sein. Und wenn man mit dem Konsum aufhört, kann es zu Entzugerscheinungen wie Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen oder Angstzuständen kommen.

KARTE 11/20

Richtig !

Nikotin ist eines der am stärksten süchtig machenden Produkte überhaupt und steht an dritter Stelle direkt nach Heroin und Kokain. Abgesehen von seiner natürlichen Giftigkeit haben

Zigarettenhersteller dem Tabak Ammoniak hinzugefügt, um die Aufnahme von Nikotin in den Körper zu erleichtern, wodurch es noch süchtig machender wird.

KARTE 12/20

Richtig et Falsch !

Wie bei allen neueren Phänomenen gibt es auch bei der elektronischen Zigarette noch wenig wissenschaftliche Erkenntnisse. Zahlreiche Studien sind noch im Gange, um den Nutzen oder Schaden für die Gesundheit zu bewerten.

Die wissenschaftliche Gemeinschaft ist sich jedoch einig, dass sie ein sehr wirksames Mittel ist, um mit dem Rauchen aufzuhören. 700.000 Menschen sollen seit 2014 dank des Dampfens mit dem Rauchen aufgehört haben (Viet Nguyen Thanh, Santé Publique France).

KARTE 13/20

Falsch !

Da Snus weder geraucht noch inhaliert wird, sind einige Gesundheitsrisiken, wie z. B. Lungenkrebs, geringer als beim herkömmlichen Rauchen. Andere Risiken scheinen jedoch größer zu sein:

- Mund- und Rachenkrebs
- Verfärbung und Erosion der Zähne
- Zahnverlust
- Schlaganfall
- ...

KARTE 14/20

Richtig / Falsch !

Mit dem Rauchen aufzuhören ist nicht einfach. Warum konsumieren wir weiterhin Zigaretten, obwohl wir wissen, dass es sich um ein tödliches Produkt handelt?

Nikotin ist der Hauptgrund dafür, dass es so schwer ist, mit dem Rauchen aufzuhören. Jedes Mal, wenn man raucht, aktiviert das Nikotin das Belohnungssystem und die Wiederholung dieser Aktivierungen führt zur Sucht. Aus diesem Grund ist es schwierig, mit dem Rauchen aufzuhören.

Selbst wenn eine Person „rückfällig“ wird, erhöht die Tatsache, dass sie mindestens einmal versucht hat, aufzuhören, ihre Chancen, eines Tages ganz aufzuhören.

Manchen Menschen wird es leicht fallen, aufzuhören, weil sie z. B. keine Nikotinrezeptoren haben. Für andere wird es mehr Anstrengung erfordern! Es dauert durchschnittlich 6 Monate bis ein Jahr, um mit dem Rauchen aufzuhören.

Einige Tipps:

- Berner Gesundheit bietet kostenlose Beratungen an, um Menschen zu helfen, mit dem Rauchen aufzuhören
- In der Ausstellung liegen Broschüren auf, die dir helfen, mit dem Rauchen aufzuhören.

KARTE 15/20

Richtig !

Pflaster, Kaugummi, Lutschtabletten, Pastillen, Inhalator, Dampfer... Es gibt viele verschiedene Formen von Nikotinersatzprodukten. Sie sollten nicht zögern, mit einem Spezialisten (Arzt, Tabaktherapeut, CJC, CSAPA usw.) darüber zu sprechen, der Sie beraten kann, um gemeinsam den für Sie am besten geeigneten Ersatz zu finden.

KARTE 16/20

Falsch !

Wenn man Raucherinnen und Raucher nach dem Grund für ihre Gewohnheit fragt, erhält man die unterschiedlichsten Antworten, wie z. B. „Es entspannt mich“ oder „Es hilft mir, mich zu konzentrieren“. Bei den meisten handelt es sich nicht um echte Bedürfnisse, z. B. nach Entspannung, sondern vielmehr um den Wunsch, die Entzugserscheinungen zu lindern, die der Nikotinmangel im Gehirn hervorruft.

KARTE 17/20

Richtig !

In einer Shisha wird der Tabak indirekt über eine glühende Kohle bei etwa 100 Grad verbrannt. In der Zigarette verbrennt der Tabak direkt bei 800-900 Grad. Eine niedrigere Temperatur bedeutet jedoch nicht weniger schädliche Stoffe, sondern im Gegenteil, es werden sogar mehr Giftstoffe produziert.

Selbst wenn Tabakrauch durch Wasser dringt, enthält er immer noch große Mengen an Giftstoffen, die nicht nur Zungen-, Mundhöhlen-, Lippen- und Blasenkrebs verursachen, sondern auch zu Herz-Kreislauf-Problemen führen und die Lungenfunktion beeinträchtigen.

KARTE 18/20

Richtig !

In den Tagen nach dem Rauchstopp sind die Geruchs- und Geschmackssinne wieder voll da. Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, können Sie Düfte, Gerüche und Geschmäcker in vollen Zügen genießen.

Schon in der ersten Woche werden Sie bei körperlicher Anstrengung weniger außer Atem kommen.

KARTE 19/20

Falsch !

Im Jahr 2017 gaben 62 % der rauchenden Personen an, mit dem Rauchen aufhören zu wollen (Schweizer Gesundheitsbefragung, 2017). Etwa die Hälfte gab an, in den letzten 12 Monaten bereits einen Aufhörversuch unternommen zu haben.

KARTE 20/20

Richtig !

Puff-Bar-Produkte werden vermarktet und beworben, indem ihre Einwegcharakteristik betont wird, aber ihnen liegen nur minimale Anweisungen bei, wie sie zu entsorgen sind, und

meistens werden sie einfach irgendwohin geworfen. Einweg-E-Zigaretten wie die Puff Bar stellen die größte Bedrohung für die Umwelt dar, da sie, wie der Name schon sagt, nur einmal verwendet und dann zusammen mit ihrem Plastikgehäuse und der Lithium-Ionen-Batterie, die Lithium, Kobalt und Nickel enthält, weggeworfen werden. Neben der Batterie und dem Kunststoff enthalten sie in der Regel auch Metallwiderstandsdrähte und gefährliche Chemikalien. Schwermetalle wie Blei sowie Nikotin können aus ihnen austreten und stellen eine Biobasis dar. Angesichts der wichtigsten Rohstoffe, die für die Herstellung von Puff Bars benötigt werden, hat die Produktionskette verheerende Auswirkungen auf Ökosysteme und Gemeinschaften, da diese Rohstoffe aus nicht nachhaltigem Bergbau stammen.