

Rauchstopp!

Was habe ich davon?

Für meine Gesundheit

- ☒ nach 20 Minuten sinken Puls und Blutdruck auf normale Werte.
- ☒ nach einem Tag wird das Herzinfarkttrisiko bereits geringer.
- ☒ nach 2 Tagen schmecken Küsse wieder besser, der Geruchs- und Geschmackssinn verfeinern sich.
- ☒ nach 2 Wochen kannst Du wieder länger tanzen und besser Sport machen, denn der Kreislauf stabilisiert sich und die Lungenkapazität kann sich um bis zu 30 Prozent erhöhen.

Für mein Portemonnaie

- ☒ da ist jetzt mehr Geld drin!

Hier gibt es weitere Infos, Hilfe und Unterstützung:



📄 www.lags.de



📄 www.juz-united.de
E-Mail: jubiref@juz-united.de
E-Mail: juz-buero-sls@juz-united.de



📄 www.gesundheit.saarland.de
E-Mail: b.blau@gesundheit.saarland.de



Du findest Rauchen blöd, weil...

- Küsse nach Rauch schmecken
- es teuer ist
- Potenzstörungen vorprogrammiert sind
- man morgens stinkt und sich fühlt, als wäre man gegen eine Laterne gelaufen
- man dabei nie so gut aussieht, wie die Leute in der Werbung
- man weniger Geld für andere Dinge hat
- man gelbe Finger und gelbe Zähne bekommt
- es eklig ist, Aschenbecher sauber zu machen
- man bei jedem Wetter aus dem Haus muss, wenn die Zigaretten alle sind
- es andere stört

...dann teste Deine Abhängigkeit!

Wie nikotinabhängig bist Du?

Frage	Antwort	Punkte
Wann nach dem Aufwachen rauchst Du Deine erste Zigarette?	Innerhalb von 5 Min	3
	6 bis 30 Min	2
	31 bis 60 Min	1
	nach 60 Min	0
Fällt es Dir schwer, dort wo Rauchen verboten ist, nicht	Ja	1
	Nein	0
Auf welche Zigarette willst Du	Die erste am Morgen	1
	andere	0
Wie viele Zigaretten rauchst Du etwa pro Tag?	1 bis 10	0
	11 bis 20	1
	21 bis 30	2
	31 und mehr	3
Rauchst Du mor-	Ja	1
	Nein	0
Kommt es vor, dass Du rauchst, wenn Du krank	Ja	1
	Nein	0

Auswertung

0-2 Punkte	geringe Abhängigkeit
3-4 Punkte	mittlere Abhängigkeit
5-7 Punkte	starke Abhängigkeit
über 7 Punkte	sehr starke Abhängigkeit

Wie kann ich aufhören?

Die bekanntesten Methoden:

- Schlusspunkt-Methode
- Nikotinpflaster oder Nikotinkaugummi
- Verhaltenstherapie
- Hypnose
- Easyway-Methode / Allen Carr
- Akupunktur

Wo bekomme ich Infos dazu?

- www.jugend-hilft-jugend.de
- www.rauchfrei-saarland.de
- www.lags.de
- www.bzga.de