



**Fondation  
Cancer**

Info · Aide · Recherche

# den ins!der



RAUCHEN:  
12 GRÜNDE, NEIN ZU SAGEN.

# 12 GUTE GRÜNDE, NICHT ZU RAUCHEN.

"Schon mal  
ans Aufhören  
gedacht?"

Diese Ausgabe 'Den Insider'  
widmet sich dem Thema  
'Nein zum Rauchen'.

Es gibt viele gute Gründe,  
nicht zu rauchen. Wir haben  
uns 12 ausgesucht, auf die  
wir Punkt für Punkt eingehen.

Auch wenn die Argumente deine Meinung  
bereits widerspiegeln, hast du vielleicht  
Freunde und Klassenkameraden, denen du  
anhand der Broschüre etwas mit auf den  
Weg geben kannst, damit auch sie NEIN  
zum Rauchen sagen.

'Den Insider' wird vier Mal pro Jahr von der Fondation Cancer herausgegeben und  
wendet sich an Jugendliche von 12 bis 16 Jahren. Er behandelt Themen rund um  
einen gesunden Lifestyle wie Ernährung, Sport etc..

# DU WILLST DOCH GUT AUSSEHEN.

1

Du bewegst dich in der frischen  
Luft, trinkst genügend Wasser,  
isst viel Obst und Gemüse,  
schläfst ausreichend und...  
verzichtest aufs Rauchen.

Denn davon bekommt man einen  
fahlen Teint statt Pfirsichhaut,  
gelbe Zähne statt strahlendem  
Lächeln, unschöne Altersfalten  
statt hübscher Lachfältchen.

Kurzum: Eine glänzende  
Erscheinung wird man  
vom Rauchen nicht  
unbedingt.  
Und das wirkt sich  
negativ auf die  
Flirtchancen aus.



## DU KIPPST NICHT FREIWillIG GIFT IN DICH HINEIN.

2

Schwermetalle, Ammoniak, Nagellackentferner, Teer, Nickel, Gift... du würdest ohne Zwang nie auch nur einen einzigen Milliliter Flüssigkeit mit diesen Substanzen trinken.

Raucher hingegen versorgen ihren Körper mit einem "hübschen" Cocktail aus Tausenden von solchen chemischen Zutaten, davon rund 250 giftigen und über 60 krebserregenden.

KREUH  
TEUH!

Rauch enthält Benzol,  
Nitrosamine, Formaldehyd  
und Blausäure.

den ins!der

## DU WILLST KEIN WANDELNDER ASCHENBECHER SEIN.

3

Stell' dir vor, endlich kommen du und dein Schwarm sich näher. Ihr umarmt euch, die Gesichter nähern sich. Vor dir der Mund, den du schon so lange küssen wolltest. Eure Lippen berühren sich... Und, zack! Angewidert dreht sich dein Gegenüber weg.

Statt sich zu einem Kuss zu formen, verziehen sich die Lippen. "Du riechst ekelhaft nach Zigaretten! Ich küsse doch keinen Aschenbecher!"

Ein böser Traum,  
der sich nicht erfüllt,  
wenn man nicht raucht.





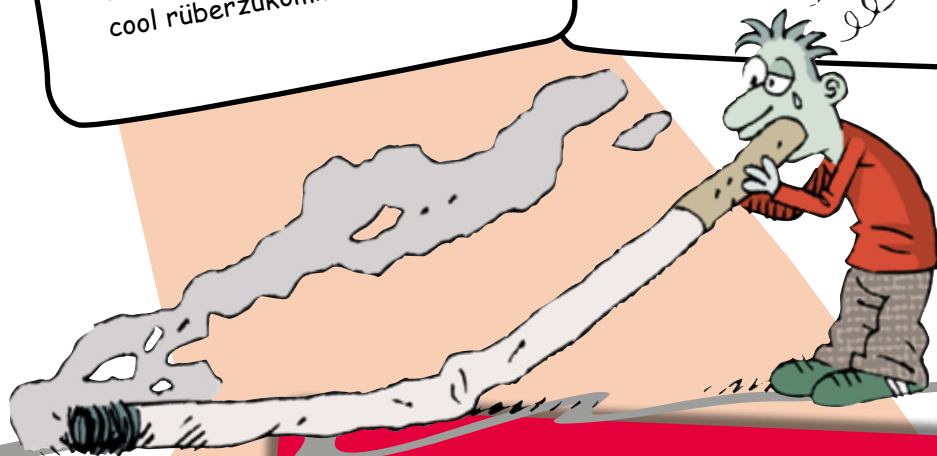
## DU BIST KEIN ÄFFCHEN.

4

Jeder möchte etwas Besonderes sein. Besonders selbstbewusst, besonders trendy, besonders erwachsen. Das wird man nicht, indem man anfängt zu rauchen.

Damit nämlich öffnet man andere nach, die mit einer Zigarette in der Hand versuchen, besonders cool rüberzukommen.

Selbstständig und selbstbewusst sein geht anders! Indem man auch mal gegen den Strom schwimmt. Weil du so bist, bist du ein starker Typ.



**Rauchen fügt Ihnen und den Menschen in Ihrer Umgebung erheblichen Schaden zu.**

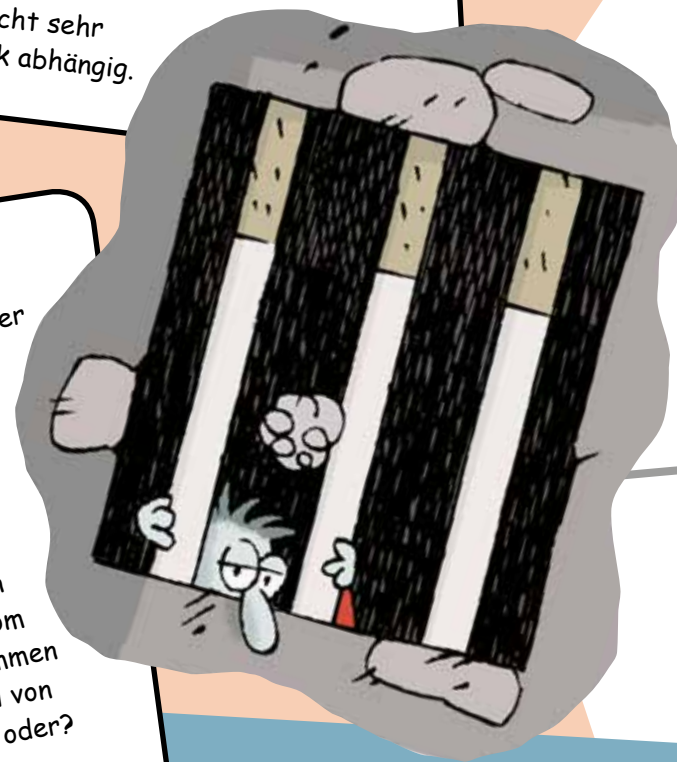
## DU LÄSST DICH NICHT KÖDERN.

5

Du probierst gar nicht erst aus, wie Zigaretten schmecken, weil du sonst riskieren würdest, dass die Droge Nikotin dich nicht mehr aus ihren Fängen lässt.

Die Substanz macht sehr schnell sehr stark abhängig.

Und weil das den Tabakkonzernen immer noch nicht schnell genug geht, haben sie sich was Feines ausgedacht: Sie fügen dem Tabak Ammoniak hinzu, damit das Nikotin noch schneller vom Körper aufgenommen wird. Klarer Fall von Nächstenliebe, oder?



## DU BIST DURCH UND DURCH ÖKO.

Du schaltest immer alle elektronischen Geräte aus, wenn du dein Zimmer verlässt. Du lässt nicht unnötig irgendwo Licht brennen.

Es macht dich betroffen, wenn du im Fernsehen Wasservögel mit ölverklebten Flügeln an den Stränden verenden siehst, aufgrund von Ölteppichen auf den Meeren.

Sonnenklar, dass du auch Teer im Inneren deiner Lunge nicht in Ordnung finden kannst. Ein Teerteppich im Körper? Geht gar nicht.

KRAUF!  
KREWFHH!  
OURF!!!



## DU TRÄUMST VOM NEUESTEN SMARTPHONE.

Rechne mal zum Spaß aus, wie viel du pro Monat sparst, weil du nicht rauchst.

Nehmen wir an, du würdest 1 Schachtel Zigaretten pro Tag verbrauchen. 4,50 Euro mal 30 Tage? Das wären am Ende vom Monat 135 Euro, die sich quasi in - schlechte - Luft auflösen würden. Und pro Jahr stolze 1620 Euro.

Es ist doch viel schöner, sich nach einem Jahr einen Wunsch, den man lange gehegt hat, zu erfüllen.

Rauchen kann zu einem langsamen und schmerzhaften Tod führen.

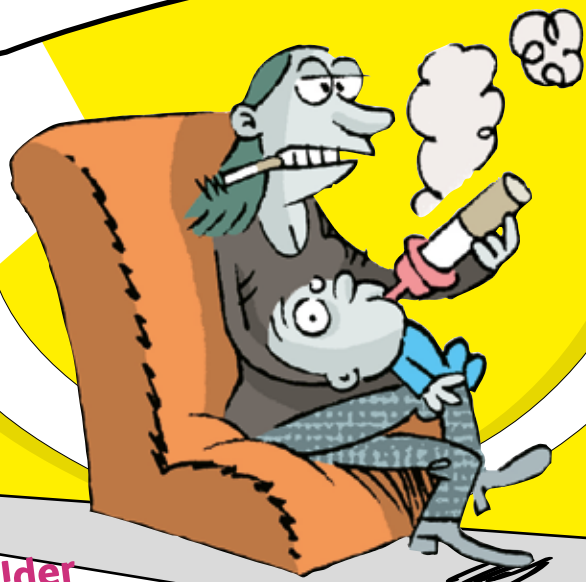


**DU BIST AUF DER SEITE  
DER SCHWACHEN.**

**8**

Schau dir den Hund an, der dir brav  
Pfötchen gibt. Die Katze, die sich  
schnurrend an deinen Beinen reibt. Das  
Baby, das im Kinderwagen liegt und  
zufrieden am Schnuller saugt.

Sie alle, die sich nicht wehren können,  
weil sie nicht sprechen können, leiden  
unter den Gefahren des Passivrauchens.  
Da machst du nicht mit.



**DU BIST  
NICHT NAIV.**

**9**

Du weißt, warum die Tabakkonzerne  
mit dem Verbot des Verkaufs von  
Zigaretten an Konsumenten unter  
16 Jahren einverstanden sind.

Klarer Fall: Um an etwas zu appellieren - das  
Kaufverlangen der unter 16-Jährigen. Indem  
diese etwas haben wollen, was den Erwachsenen  
vorbehalten ist.  
Und wenn der Plan aufgeht und erneut einer  
wie du ein Päckchen Zigaretten kauft, ist es  
geschafft: Wieder ist ein neuer Kunde geboren.

**Rauchen verursacht  
tödlichen Lungenkrebs.**



# DU WEISST UM DIE MACHENSCHAFTEN DER TABAKKONZERNE.

10

In den westlichen Industrieländern hat sich einiges in Sachen Prävention und Gesetzgebung gegen das Rauchen in der Öffentlichkeit getan. Die Tabakkonzerne kommen nicht mehr so zum Zug. Also erobern sie andere Märkte. In den Dritte-Welt-Ländern zum Beispiel.

Dort gibt es einen riesigen Markt von Konsumenten, die noch nicht so über die Gefahren des Rauchens aufgeklärt sind wie du zum Beispiel. Und sind sie erst einmal abhängig, investieren sie das wenige Geld, das sie haben, in Zigaretten statt in lebensnotwendige Dinge. Dir ist klar, dass die Manipulation armer Menschen kein ethisch korrektes Verhalten ist.

**Rauchen macht sehr schnell abhängig: Fangen Sie gar nicht erst an!**

den ins!der

# DU KENNST DICH AUS IN SACHEN SEX.

11

Dass 1 von 3 Krebserkrankungen auf Tabakkonsum zurückzuführen ist, dass das Risiko für Herzinfarkte steigt, magst du vielleicht schon gehört haben.

Aber weißt du auch, dass sich der Tabakkonsum bei Frauen und Männern negativ auf die Fruchtbarkeit auswirken kann und bei Männern Erektionsstörungen auslösen kann?

Achtung, Mädels: Wenn ihr später mit der Pille verhüten wollt, ist Rauchen keine gute Idee. Die Kombination kann zu Blutgerinnseln führen und erhöht das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden.

**DU LIEBST  
DAS LEBEN.**

**12**

Es gibt weltweit über eine Milliarde Raucher.  
Etwa die Hälfte stirbt an den Folgen ihrer Sucht - und  
zwar früher als ihre nichtrauchenden Mitmenschen.  
Raucher verlassen durchschnittlich 10 Jahre früher als  
Nichtraucher die Bühne des Lebens.

All das macht dir klar, dass der  
blaue Dunst eine gefährliche  
Angelegenheit ist. Hierzulande  
sterben übrigens jedes Jahr  
etwa 600 Raucher an den  
Folgen des Tabakkonsums. Es  
heißt, dass jede gerauchte  
Zigarette die  
Lebenszeit  
um 11 Minuten  
verkürzt.  
Ein Spiel mit  
dem Feuer im  
wahrsten Sinne  
des Wortes.



**GRATIS-ABO  
'DEN INSIDER'**

'Den Insider' ist das Top-Magazin für  
Jugendliche ab 12 Jahren, die sich für  
einen gesunden Lifestyle interessieren.

Also: Clever lesen und 'Den Insider'  
kostenlos nach Hause senden lassen  
(falls du nicht schon abonniert bist).

☐ Ja, ich möchte die Zeitschrift 'Den Insider' 4x im Jahr kostenlos erhalten.

Name:

Vorname:

Adresse:

Postleitzahl:

Ort:

Geburtsdatum:

Unterschrift:

Formular ausfüllen und per E-Mail an [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu) oder per Post an  
folgende Adresse schicken:

Fondation Cancer  
209, route d'Arlon  
L-1150 Luxembourg





**Fondation  
Cancer**

Info · Aide · Recherche

# GUTE NEWS

**Cafés und Diskos ab 1.1.2014 rauchfrei!**



Ab dem 1. Januar 2014 darf in Cafés, Diskos und in Freizeitstätten wie beispielsweise Bowlingbahnen nicht mehr geraucht werden.

**Konzept und Text:** Fondation Cancer in Anlehnung an Bayard Presse - Okapi: TABAC 30 raisons de dire non - Odile Amblard & Jean-Yves Dana, 2004.  
Alle Rechte vorbehalten.

**Cover:** Manu Boisteau, 2013

**Illustrationen:** © Bayard Presse – Okapi: TABAC 30 raisons de dire non - Manu Boisteau, 2004

**Druck:** Imprimerie EXE S.A.

Vierteljährliche Zeitschrift der Fondation Cancer

<b>P&amp;T</b> LUXEMBOURG	<b>Port payé</b> PS/277
PERIODIQUE	
Envois non distribuables à retourner à: L-3290 BETTEMBOURG	

Absender:

**den ins!der**

c/o Fondation Cancer  
209, route d'Arlon  
L-1150 Luxembourg