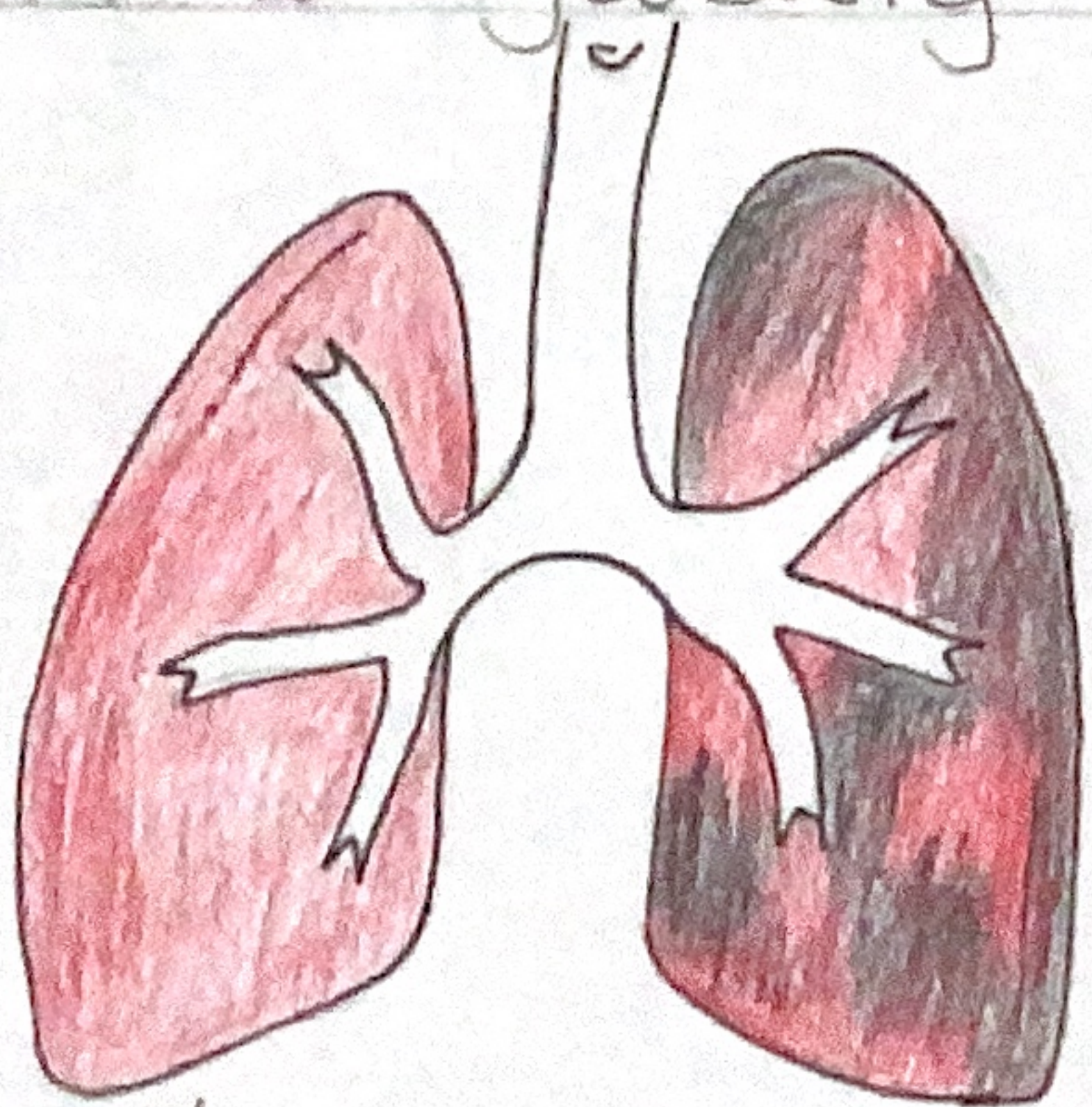
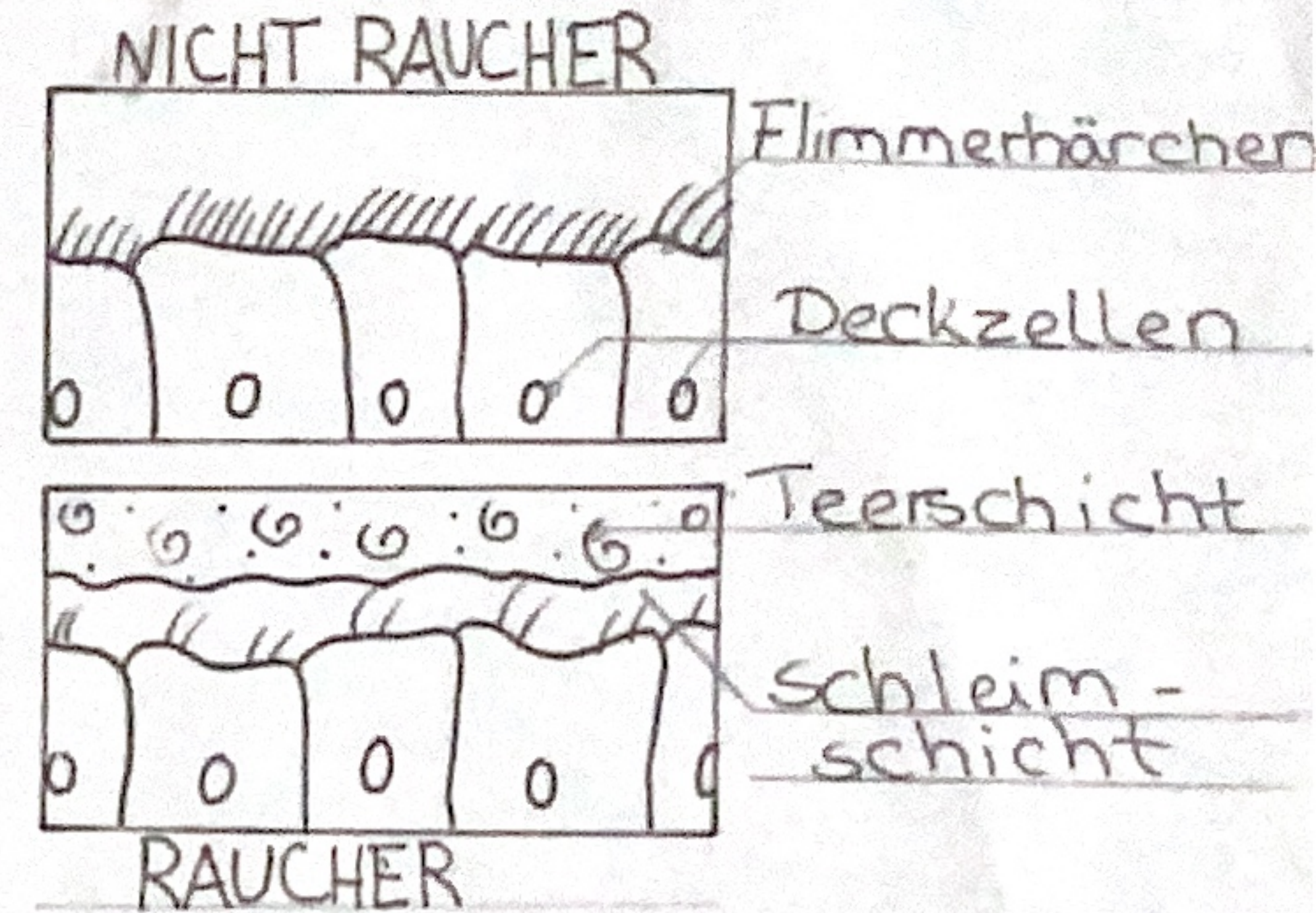


ABLENKUNGS

RAUCHER



Was ist ein Ablenkungsraucher?
Ein Ablenkungsraucher ist
ein Raucher, der immer, wenn
ihm langweilig ist, raucht.



Vor dem
Rauchen

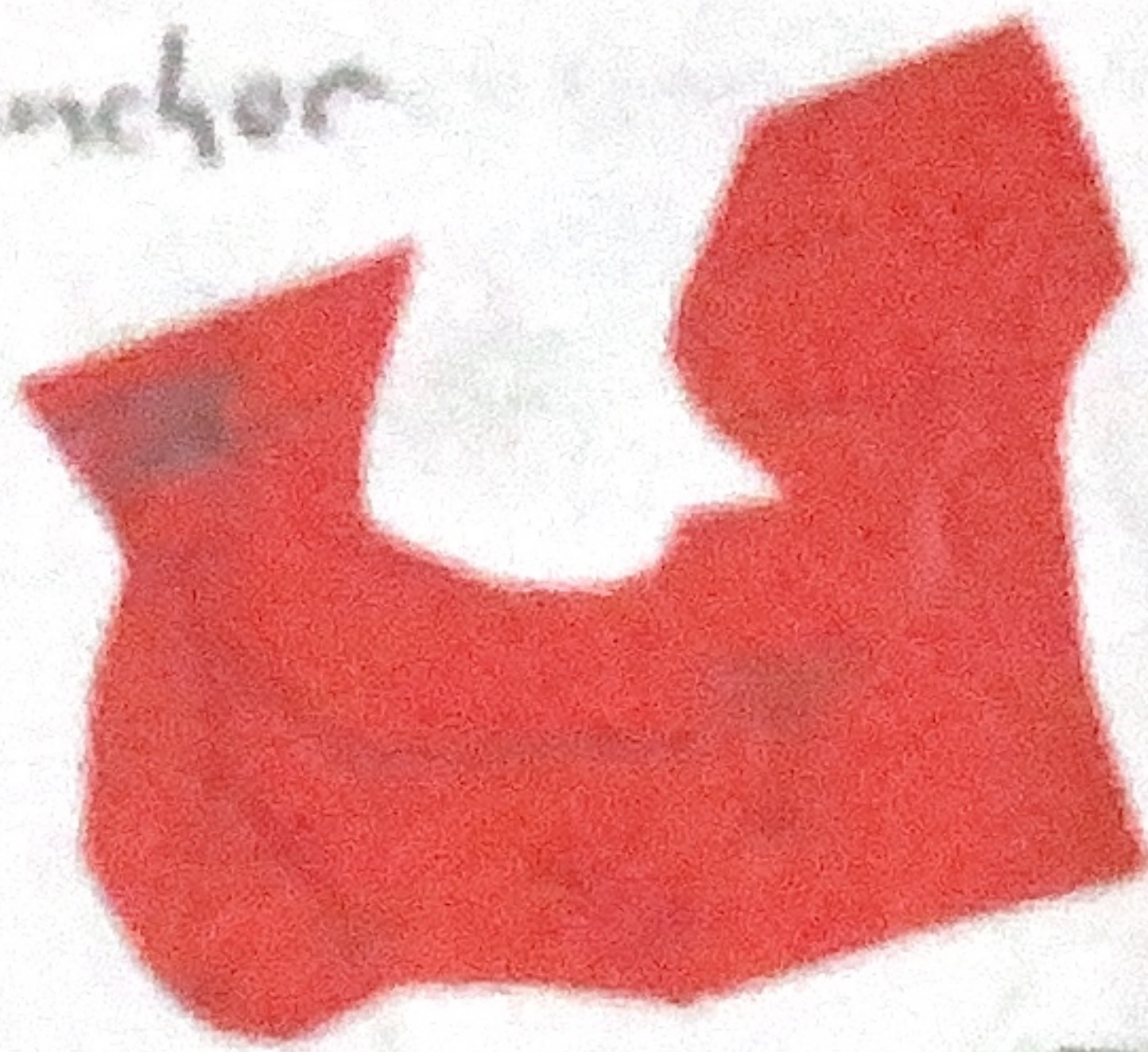
Nach dem
Rauchen

Tipps, was man Stattdessen
machen kann:

- Podcast oder Musik hören
- Kaugummi kauen
- Spiele oder Rätsel am Handy

Sei keiner Anregungsranche

Sag



NEIN



Zu Runden

Was kannst du
tollkesson tun?
Sag es mir



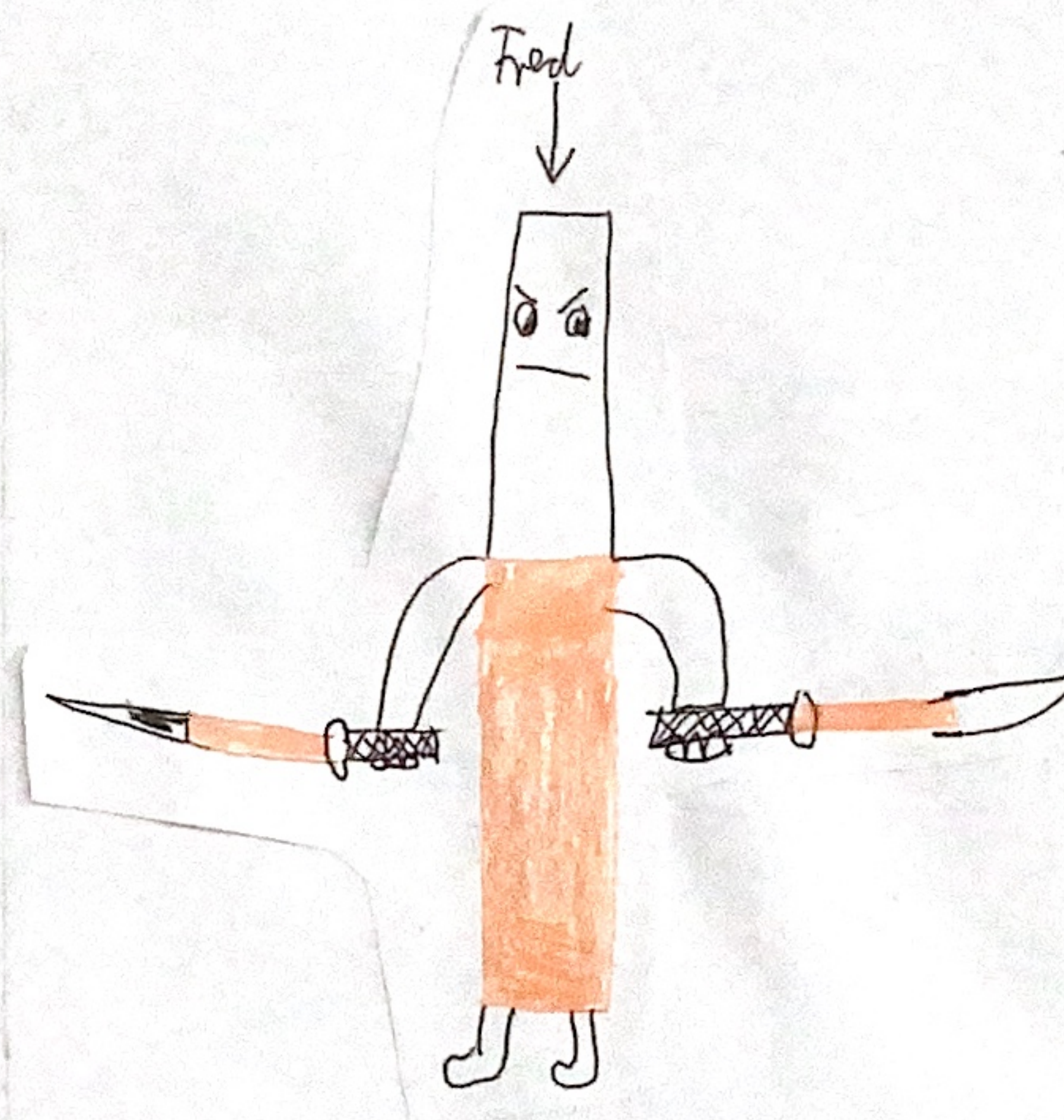
Automatikerraucher

Empfehlungen gegen Rauchen
Am besten du suchst dir bewusste Ablenkungen wie z.B.:

- Autos zählen
- Musik hören
- Tanzen
- Kaugummi kauen.

Außer dem kannst du auch versuchen, sie wirklich effektiv weg zu legen.

Nicht rauchen →  ← Rauchen



Der Automatikerraucher

Ein Automatikerraucher startet seinen Tag direkt mit einer Zigarette. Dann raucht er bei jeder Gelegenheit (vorn Fernsehen), Selbst wenn er mit seiner Freundin reden sollte.



Am Ende des Tages... hat er dann oft die ganze Schachtel geraucht.



STRESS- RAUCHER



Wieso Rauchen sie?

Stress-Raucher, rauchen wegen Stress und viel Druck. Das Nikotin in der Zigarette entspannt sie und dadurch können sie sich besser konzentrieren.



Rauchen ist gefährlich weil:

Allgemein: Die Teerstoffe aus der Zigarette bleiben an den Flimmerhärchen kleben und bilden eine Schleimschicht. Dadurch die Flimmerhärchen nicht mehr richtig arbeiten können und giftige Partikel leichter in die Lunge kommen.

Stressraucher:

Unsere Empfehlungen
Wir empfehlen, dass man sich als Stressraucher eine Arbeit einrichtet, um zu strukturieren und Pausen einzulegen.





Geselligkeitsraucher



Anreizraucher

Genussraucher

rauchen
ist gefährlich
! ! ! ! !

Ablenkungsraucher

Die Empfehlungen:

- Wasser trinken
- Salbstangen essen
- Kaugummi kauen



statt zur Zigarette zu greifen

Gefährlich

- Wenn man raucht, kann man Krebs bekommen.
- Es könnten Körperteile absterben.
- Man bekommt erhöhten Blutdruck.



Salbstange

Wasser



Automatraucher

Stressraucher

Teer und Nikotin Info:

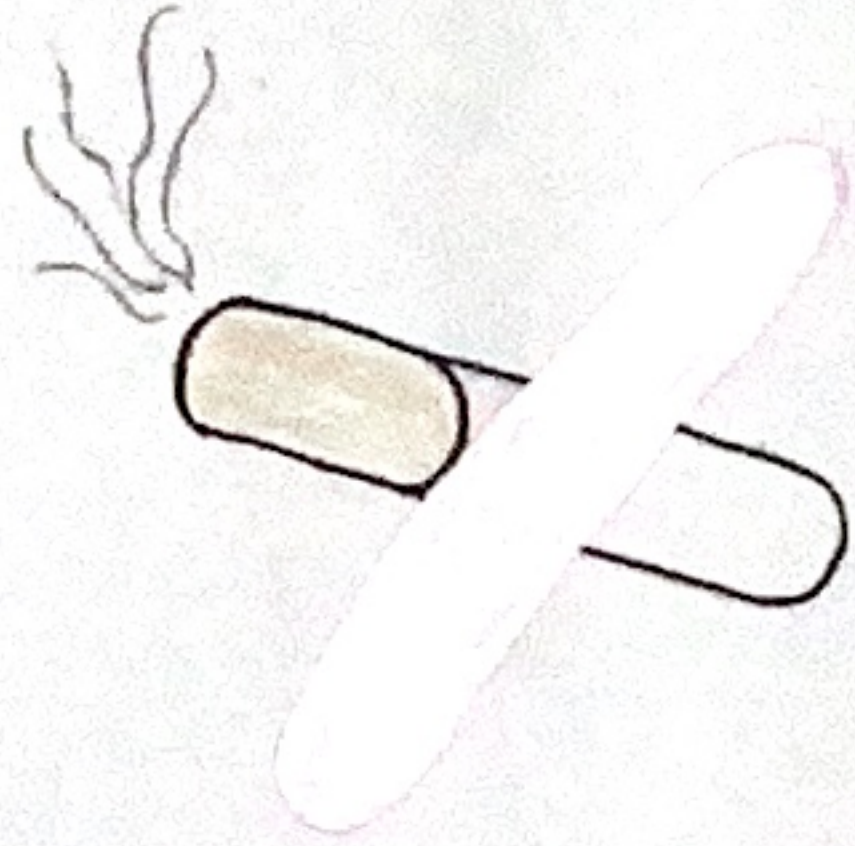
Teer ist Gift & Teerstoffe können nämlich Krebs auslösen. Nikotin macht abhängig. Ebenfalls wirkt das Gift auf die Nervenzellen. Außerdem verkleben die Teerstoffe die Lungenhäutchen.

RAUCHEN

Ist kein Genuss

GEFAHREN:

- Sucht
- Schädigungen
- Will nicht aufhören
- Schädliche Stoffe
- Sauerstoffmangel



Schadende Stoffe in der Zigarette:

- Nikotin (löst die Sucht aus)
- Teer (könnte Krebs auslösen)
- Kohlenstoffmonoxid (Es erschwert den Transport von Sauerstoff, was die körperliche Leistungsfähigkeit schwächt)

Hilfen:

- Ablenkung z.B. mit Freunden was unternehmen
- Anti Stressbälle/Slimes/Kaugummi
- Nikotin-Pflaster
- Entzug-Stationen

Sag



NEIN zum

RAUCHEN



