

DU machst
DAS für
DICH

Ich bin
STÄR-
KER als
mein
Verlangen

MEINE
ZUKUNFT
IST
RAUCHFREI

JEDER
TAG
Zählt

ICH VERTRAU
Meiner ENT-
SCHEIDUNG

Stress
geht
auch ohne
RAUCH

ICH ENT-
SCHEIDE
MICH
bewusst →

Ich schneide
DAS Punkt.

ICH HALTE
DURCH, AUCH
WENN ES
SCHWER
IST

Mein Atem wird
STÄRKER,
KLARER,
TIEFER

MEIN
KÖRPER-
HEILT sich
ICH UNTERSTÜTZE

MEINE
ZUKUNFT
ist FREI
RAUCH!

ICH BIN
GEDULDIG
MIT MIR
SELBST

ICH ENTSCHEIDE
MICH HEUTE FÜR
MEINE
GESUNDHEIT

VERLAN-
GEN kommt
und geht -
ich BLEIBE.

RAUCHEN
KONTROLLIERT
MICH NICHT
MEHR

VERLANGEN
KOMMT und
GEHT, ich blei-
be. SUCCES

ICH NIMME
FREI-UND
GENIEßE
ES

Mut mach Kalender
gegen RAUCHEN



6.Tag

Jeder Tag ohne Rauch, macht
dich freier!

24

23. Tag

Du bist starker als dein Verlangen!
zu zu



RAUCHEN

Warum raucht man überhaupt?

Menschen rauchen oft aus Neugier,
wegen Freunden oder um dazugehören.
Nicotin kann kurz beruhigen, macht aber schnell
süchtig, sodass Rauchen zur Gewohnheit
wird. Viele nutzen Zigaretten um Stress,
Langweile oder Gefühle zu bewältigen,
obwohl sie wissen, dass Rauchen ungesund ist.

Vorteile vom Rauchen:

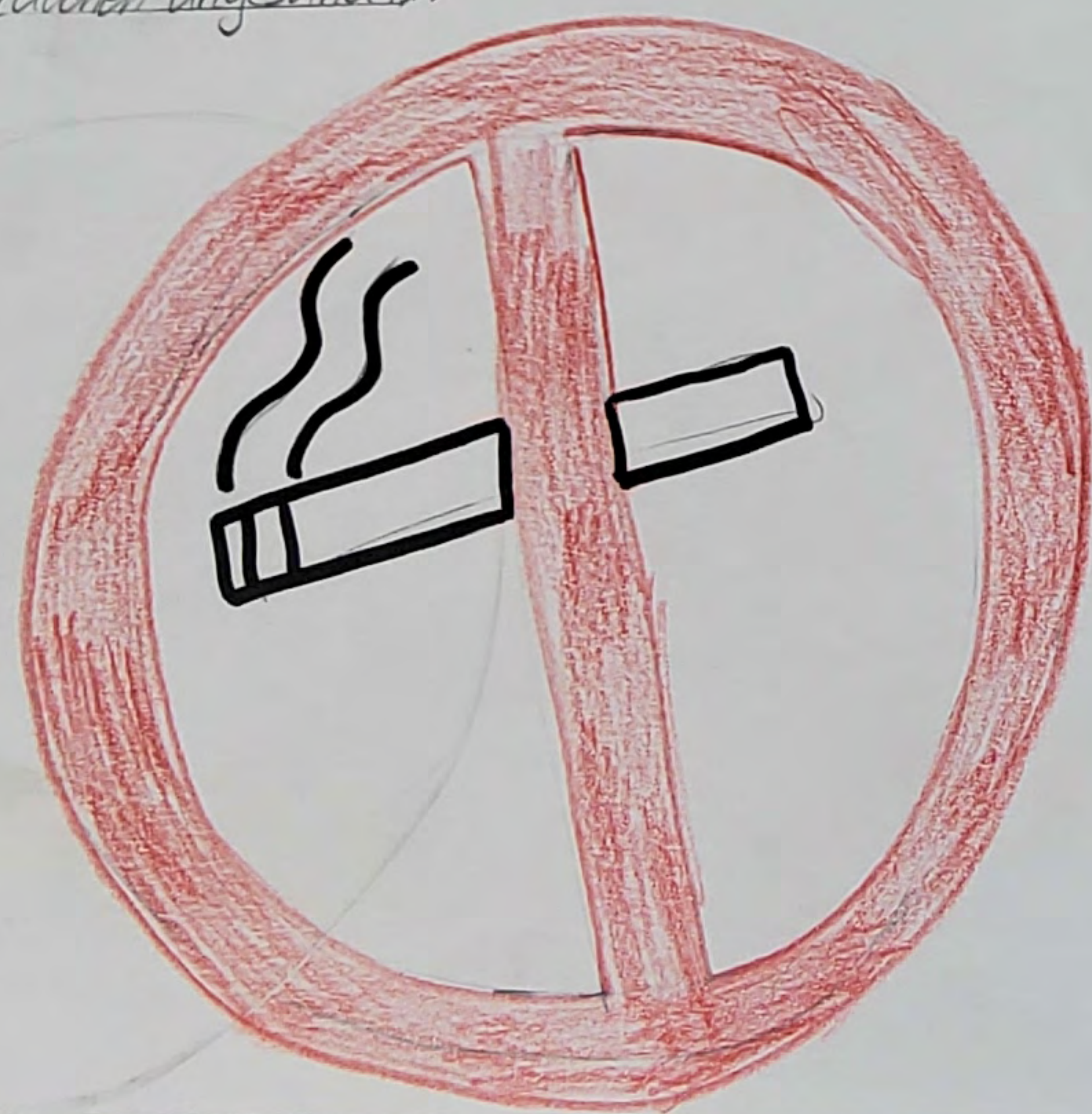
Rauchen kann kurzfristig entspannen,
Stress mindern, die Konzentration kurz
verbessern und für manche
ein Gefühl von Ruhe oder
Zugehörigkeit geben.

Nachteile vom Rauchen:

Rauchen macht stark abhängig, schadet
Lunge und Herz, kostet viel Geld, riecht
unangenehm und kürzt das Leben.

So kann man aufhören:

- Fester Entschluss fassen und ein Aufhörtatum setzen
- nicht raucher Freunde (helfen)!!
- Ersatz suchen: (Kaugummi, Sport, tiefes atmen)
- für sich selbst eine Challenge machen
- Spiele zum beruhigen, oder nh runde um-
block.



Rauchen

... Der Umwelt



Was macht Rauchen mit...

Durch das Rauchen sind 25% an Weltmüll gestiegen.

Risiko auf Krankheiten wie Lungenkrebs. Schwerer Atem und Aterezug.

... Der Lunge



Vorher

Nachher

... Dem Aussehen



Zähne werden Gelb, Haarverlust, Falten und Müder Blick.

Weil, das Rauchen das Belohnungssystem aktiviert und somit, entspannt der Körper.

... Rauchen ist toll?



COMIC

ÜBER
RAUCHEN!



?!

BE
SMART

GESUNDHEIT

LUNGE

