

D
F
I

Fachstelle für Suchtprävention
DROGEN FORUM INNERSCHWEIZ

Rankhofstrasse 3, Postfach
6000 Luzern 6
Tel. 041 420 13 25
Fax 041 420 14 42

suchtpraevention@dfi-luzern.ch
www.suchtpraevention.ch

«Ich bin nicht süchtig.
Rauchen ist für mich
einfach nur ein Bedürfnis.»



Rauchen

Informationsbroschüre für Eltern und Erziehende

D
F
I

Fachstelle für Suchtprävention
DROGEN FORUM INNERSCHWEIZ

«Es löscht mir ab, wenn Rauchende als minderwertige Leute hingestellt werden.»

Um was geht's?

Diese Broschüre möchte Eltern und Erziehenden Unterstützung geben in den Fragen rund ums Rauchen.

Keine Mehrheit

Rund 40 Prozent der 15- bis 19-Jährigen konsumieren Zigaretten. Während den letzten Jahren nahm dieser Anteil zu. Junge Männer und Frauen unterscheiden sich bezüglich Rauchen nicht.

Handelsformen

Tabak besteht aus den Blättern der Tabakpflanze. Er wird verkauft in Form von Zigaretten, Pfeifentabak, Zigarren, Stumpen, Schnupftabak und Kautabak. Der tägliche Konsum eines Päckli Zigaretten kostet rund 1'800 Franken pro Jahr. Die Schweizer Preise sind im Vergleich mit anderen Ländern sehr tief.

Wirkungen

Die im Tabak enthaltene Droge heisst Nikotin. Nach wenigen Sekunden gelangt es via Mundschleimhäute oder Lunge ins Blut und von dort ins Gehirn. Nikotin erzeugt einen bunten Strauss begehrt Wirkungen: Wachheit, Aufmerksamkeit,

Antrieb, Konzentrationsfähigkeit und gute Stimmung. Verringert wird der Appetit und die Anspannung. Nikotin löst ein wohliges Glücksgefühl aus.

Unerwünschte Nebenwirkungen

Durch die Verbrennung entsteht das Atemgift Kohlenmonoxyd. Es bindet sich an die roten Blutkörperchen und verdrängt den Sauerstoff: Die Leistungsfähigkeit sinkt. Hohe Nikotin-Dosierungen können zu Zittern und zu Schlafstörungen führen. Auch Überaktivität, Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerz, Mundtrockenheit und beschleunigter Puls können sich einstellen. Nach der letzten Zigarette setzen Entzugssymptome ein. Dieser Stress kann mit einer Zigarette behoben werden. Deshalb glauben viele, Rauchen entspanne. Das Gegenteil ist der Fall: Der Zwang zum ständigen Rauchen stresst.

Rauchen gefährdet die Gesundheit

Starkes Rauchen ist ein grosses Gesundheitsrisiko. Rund 10'000 Rauchende sterben pro Jahr in der Schweiz frühzeitig, häufig an qualvollen Krankheiten. Sämtliche Organe, die mit Rauch in Berührung kommen – von der Lippe bis zum Lungenbläschen – sind krebgefährdet.

Auch die Speiseröhre, die Bauchspeicheldrüse und die Blase sind häufiger von Krebs betroffen. Das Rauchen verringert mit der Zeit die Leistungsfähigkeit der Lunge. Der ständige Rauch reizt ihre Oberfläche. Dies führt zu Entzündung, Vernarbung und Verdickung. Fazit: Der Luftfluss wird behindert und der Sauerstoffaustausch erschwert – bis zur Invalidität: Treppensteigen und Gehen können mühsam oder gar unmöglich werden. Rauchen allgemein – vor allem aber Pfeifen- und Kautabak – schädigt die Zähne, das Zahnfleisch, die Schleimhäute und erhöht das Krebsrisiko im Mund-Rachen-Bereich. Rauchen ist die Hauptursache für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bei jungen Frauen gehen Infarkte meist auf die Kombination von Pille und Rauchen zurück. Sogenannte Light-Zigaretten senken die Risiken nicht, da meist mehr geraucht und der Rauch tiefer inhaliert wird. Je jünger der Einstieg ins Rauchen erfolgt, desto schneller zeigen sich Gesundheitsschäden.

Schwangerschaft

Die Hälfte der Raucherinnen kann während der Schwangerschaft nicht auf Nikotin verzichten. Dadurch wird der Fötus nicht genügend mit Nährstoffen versorgt, was

das Wachstum und die Gewichtszunahme behindert. Auch treten Frühgeburten bei Raucherinnen gehäuft auf. Bereits ihre Neugeborenen können unter Lungenschäden und Allergien leiden.

Passivrauchen

In der Schweiz sterben jährlich rund 200 Personen frühzeitig, weil sie ständig Umgebungrauch einatmen mussten. Passiv rauchende Kinder leiden öfter unter Ohrenentzündungen, Bronchitis, Asthma oder anderen Atemwegserkrankungen.

Suchtgefahr

Bei Jugendlichen dauert es nur kurze Zeit bis zur Nikotin-Abhängigkeit. Wenn viel geraucht wird, vermehren sich die reizaufnehmenden Zellen im Gehirn. Sie wollen stetig gefüttert werden. Die Folge davon: Nach dem Erwachen zünden die meisten Rauchenden eine Zigarette an und wiederholen dies spätestens nach 45 Minuten. Auch die psychische Abhängigkeit stellt sich ein. Schnell gehört die Zigarette automatisch dazu. Je früher der Einstieg ins Rauchen erfolgt, desto schwerer fällt später der Ausstieg. Der Umstieg von Tabak auf harte Drogen ist sehr selten. Auch Alkohol, Cannabis,

Partydrogen und Medikamente können Einstiegsdrogen sein.

Gesetz

In der Schweiz gibt es beim Tabakverkauf keinen gesetzlichen Jugendschutz. Das Gesetz erlaubt es, dass ein Kindergartenkind am Kiosk Zigaretten kaufen kann und diese raucht. Trotz Einsatz im Sport steht Nikotin auf keiner Dopingliste.

Konsumnachweis

Tests können das Rauchen etwa eine Woche lang nachweisen.

«Wir sind eine Clique und treffen uns regelmässig. Da alle rauchen, kann ich unmöglich aufhören.»

Was steckt dahinter?

Zigaretten rauchen gehört für einen Teil der Jugendlichen zum Lebensstil. Die meisten Teens rauchen, weil sie Lust dazu haben, die Freunde es auch tun, aus Gewohnheit, wegen Stress, Frust oder Problemen. Die Jüngeren greifen eher zur Zigarette, weil sie anderen nicht nachstehen wollen oder weil sie Rauchen cool finden. Die Älteren rauchen vermehrt aus Gewohnheit, zur Entspannung – oder weil sie damit ganz einfach nicht mehr aufhören können. Bezüglich der Rauchmotive unterscheiden sich die Geschlechter kaum. Mädchen äussern lediglich eher die Sorge, ohne Rauchen könnten sie zunehmen.

Jugendalter als Herausforderung

Nach der Primarschulzeit sind die meisten Schülerinnen und Schüler davon überzeugt, dass sie nie rauchen werden. Trotzdem beginnen viele im Verlauf des Jugendalters damit. Die Ursachen können in einer schwierigen Pubertät und der schrittweisen Ablösung von den Eltern liegen. Auch die steigenden Anforderungen in der Schule oder der Lehre stellen Stolpersteine dar. Gleichzeitig steigt der Einfluss der Gleichalterigen. Die guten Vorsätze werden plötzlich über Bord geworfen.

Die Werbung suggeriert ja deutlich: Rauchen befreit, beruhigt, macht attraktiv und selbstbewusst. Nur: Rauchen löst die Versprechungen der Werbung nicht ein. Die Anforderungen in Ausbildung, Familie oder Beziehung verschwinden nicht! Erwachsen und selbständig werden darf nicht gleichbedeutend sein mit «dauernd am virtuellen Nuggi hängen».

Image und Werbung

Die Werbung der Zigarettenindustrie ist professionell und verfügt in der Schweiz über rund 120 Millionen Franken pro Jahr. Die Tabakindustrie behauptet, sie diene nur dazu, Erwachsene zum Markenwechsel zu bewegen. Werbung beeinflusst aber auch Kinder und Jugendliche sehr wirkungsvoll: Rauchen hat bei einem Teil der Jugendlichen ein gutes Image. Eine Umfrage unter jugendlichen Rauchenden zeigte folgendes Bild: Wer nicht raucht – raucht noch nicht, hängt an Mutters Rockzipfel, ist uncool, langweilig und finanziell minder bemittelt. Die Rauchenden betrachten sich selber als gegenteilig. Die Tabakwerbung lässt grüssen!

Verharmlosung

Im Gespräch mit rauchenden Jugendlichen zeigt sich die hohe gesellschaftliche Akzep-

tanz des Tabaks. In der Freizeit kann fast überall geraucht werden. Die Erwachsenen begegnen Rauchenden häufig gleichgültig. Die enormen gesundheitlichen Gefährdungen und die sehr grossen Gesundheitskosten sind kaum ein Thema. Rauchen wird verharmlost.

Experimentierkonsum

Zu Beginn steht meist der Experimentierkonsum. Oft geht es in der Gruppe darum, Zigaretten selber einmal auszuprobieren.

Freizeitgebrauch

Viele Jugendliche versuchen ihren Tabakkonsum unter Kontrolle zu halten und rauchen nur ab und zu. Die gelegentliche Zigarette in der Freizeit soll der Entspannung dienen und wird häufig mit Gleichalterigen geraucht. Ziel des gelegentlichen Rauchens ist die Suche nach Vergnügen, Gruppenzugehörigkeit und Selbsterfahrung. Nur wenige bleiben beim Freizeitkonsum, da Nikotin schnell abhängig macht.

Starker Gebrauch, Missbrauch

Beim starken Gebrauch oder Missbrauch wird der Tabak zum täglichen Begleiter verschiedenster Tätigkeiten. Geraucht wird nun auch häufig allein. Neben der Suche nach Anregung oder Beruhigung

wird das Rauchen so immer mehr zu einem festen Bestandteil des Tages – zu einer Reflexhandlung. Dieses andauernde Rauchen wird vom Umfeld teilweise als störend empfunden.

Abhängigkeit

Die Forschung zeigt deutlich, dass Nikotin ein sehr hohes Suchtpotenzial hat. Betroffene verlieren die Kontrolle über ihren Konsum und fühlen sich ohne Nikotin sehr unzufrieden. Das Rauchen rückt hier in den Lebensmittelpunkt und beeinträchtigt dauernd die restlichen Lebensbereiche. Orte mit Rauchverbot werden gemieden und zum echten Problem. Nach dem Absetzen des Konsums können Entzugserscheinungen auftreten.

Gründe für das Nicht-Rauchen

Trotz der Zunahme des Rauchens bei Jugendlichen konsumiert die Mehrheit keinen Tabak. Viele sind davon überzeugt, er sei ungesund, es bestehe ein Suchtrisiko, er sei zu teuer und Rauchen sei «gruusig».



«Die Zigarette nach dem Essen ist gut. Leider rauche ich viel mehr.»

Wie reagieren, wenn...

Die Signale sind offensichtlich: Wer raucht, riecht nach Rauch und bald stellt sich der typische Husten ein. Auch reicht Jugendlichen ihr Geld meist nicht weit, wenn sie regelmäßiges Rauchen finanzieren wollen oder müssen.



Abwehr aushalten...

Für viele Jugendliche ist das Rauchen sehr wichtig. Falls Eltern damit nicht einverstanden sind, müssen sie mit Auseinandersetzungen rechnen. Lassen Sie sich nicht von einem Gespräch über das Rauchen abhalten!

...und im Gespräch bleiben

Für das Gespräch sind folgende Punkte nützlich:

- Ausgangspunkt sollten Ihre Beobachtungen sein: «Mir ist aufgefallen, dass...».
- Fragen Sie nach Erklärungen: «Kannst du mir sagen, warum...?».
- Reden Sie nicht nur über das Rauchen, zeigen Sie Interesse an allen Lebensbereichen.
- Sprechen Sie über Ihre Gefühle wie Angst, Trauer, Wut, Enttäuschung oder Verunsicherung.
- Erwähnen Sie auch Positives: «Mir gefällt an dir...».
- Bieten Sie Hilfe an.

Klare Haltung

Bringen Sie Ihre Haltung zum Rauchen klar zum Ausdruck:

- Versuchen Sie, als Eltern am gleichen Strick zu ziehen.
- Weichen Sie nicht dem Frieden zuliebe von Ihrer Überzeugung ab.
- Sprechen Sie die Risiken des Rauchens an.
- Formulieren Sie klar und deutlich Ihre Erwartungen.
- Handeln Sie gemeinsam Regeln aus.

Hilfe für Ihr Kind...

Stark rauchende Jugendliche geraten schnell in eine Nikotinabhängigkeit. Der intensive Konsum von Kohlenmonoxyd kann die Leistungsfähigkeit vermindern. Auch die finanziellen Folgen können gravierend sein.

- Stellen Sie klar, dass Sie das Rauchen in diesem Umfang nicht akzeptieren.
- Lehnen Sie «Ersatzlösungen» mit anderen Drogen ab.

...und für Sie

- Vielleicht gelingt es Ihnen nicht, das Rauchen Ihres Kindes einzuschränken. Dazu braucht es auch die Bereitschaft der Konsumierenden.
- Reden Sie mit Vertrauenspersonen über den Sie belastenden Tabakkonsum Ihres Kindes.
- Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse. Erfüllen Sie auch Ihre eigenen Wünsche!

Schadensbegrenzung - falls Ihr Kind trotz allem raucht

Jede nicht gerauchte Zigarette zählt! Wer im Jugendalter den Konsum verringert – z.B. von 10 auf 5 Zigaretten pro Tag – schafft es doppelt so oft, ganz aufzuhören. Vielleicht hilft ein «Vertrag»: Dieser kann die Orte (z.B. nicht zu Hause), die Häufigkeit (z.B. nicht während der Woche), die Konsumsituation (z.B. nicht bei Frust) einschränken. Je höher der Konsum, desto schwieriger der Ausstieg.



«Eine 18-jährige Kollegin raucht sehr viel und hat jetzt schon Mühe mit dem Treppensteigen.»

Wie aufhören?

Die Hälfte der 17- bis 19-jährigen Rauchenden möchte vom Glimmstängel wegkommen – vor allem wegen der störenden Sucht und den Gesundheitsrisiken. Die einen verzichten von heute auf morgen auf das Rauchen, andere brauchen dazu Hilfen: Broschüren / Bücher, Nikotin-Ersatzmittel, Kurse, Selbsthilfegruppen, Akupunktur oder Hypnose. Starkes Rauchen führt häufig zum Ausstiegs-Wunsch. Diese Gedanken sind wichtige Vorbereitungen zum Rauchstopp. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, den Wunsch in die Tat umzusetzen!

Quälende Entzugerscheinungen...

Der Rauchstopp bewirkt im Gehirn einen Nikotin-Mangel. Er löst ein Bündel von unangenehmen Gefühlen aus: Frust, Wut, depressive Stimmung, Konzentrationschwäche, Ängstlichkeit, Appetitzunahme, Unruhe und starkes Verlangen nach Tabak. Möglich ist auch nächtliches Erwachen. Dieser körperliche Entzug dauert ein bis zwei Wochen. Später verlangt das Gehirn seltener nach Nikotin.

Die psychische Abhängigkeit dauert länger. Die Muster sitzen tief: das Öffnen der

Schachtel, das Herausnehmen und Anzünden der Zigarette, das gemeinsame Rauchen. Viele Tätigkeiten und Stimmungen sind ohne Zigarette fast nicht denkbar: Aufstehen, Pause, Schulweg, Kaffee, Warten auf Zug oder Bus, Essen, Fernsehen, Telefonieren, Hausaufgaben, Geselligkeit, Stress, Wut, Langeweile, etc.

...werden rasch belohnt

Die Vorteile des Rauchstopps zeigen sich sofort:

- Atem riecht nicht mehr nach Rauch
- Haut und Haare riechen frischer und werden elastischer
- Kopfschmerzen gehen zurück
- Reizungen der Augen verschwinden
- Gerüche werden besser wahrgenommen
- Geschmacksnerven nehmen mehr Nuancen wahr
- Zähne erhalten normale Farbe zurück
- Atemnot beim Sport nimmt ab
- Herzinfarktrisiko nimmt ab
- Leistungsfähigkeit wird durch mehr Sauerstoff erhöht
- Schlaf wird tiefer
- Geld kann sinnvoller eingesetzt werden
- Beziehungen zu Nicht-Rauchenden verbessern sich

Anti-Nikotin-Medikamente

Wer den Rauchstopp nicht durchsteht, kann sich an den Hausarzt oder an die Hausärztin wenden. Vielleicht hilft eine medikamentöse Behandlung zusammen mit einer Betreuung. Anti-Nikotin-Medikamente haben Nebenwirkungen. Ohne den Willen zum Ausstieg nützen sie nichts.

Rückfälle

Rückfälle gehören dazu. Lassen Sie sich nicht davon entmutigen. Jeder Versuch lohnt sich!

Alternativen

Ausstiegswillige müssen das Leben ohne Tabak bewältigen. Helfen Sie mit, Alternativen zu finden. Das Angebot reicht von A wie Apfel bis Z wie zuckerloser Kaugummi!



«Meine Eltern rauchen,
meine Geschwister eben-
falls. Rauchen ist für mich
selbstverständlich.»

Wie vorbeugen?

Obwohl Tabak überall verkauft wird, gehört er nicht in die Hand von Kindern und Jugendlichen. Die Erfahrung zeigt, dass Jugendliche vermehrt stark rauchen, wenn sie sich allein gelassen fühlen. Sie brauchen Unterstützung und Begleitung, um die Klippen der Pubertät und Adoleszenz gut meistern zu können.

Eltern sind wichtige Vorbilder

Falls Sie rauchen, so tun Sie dies mit Mass und Genuss. Auch rauchende Erziehende können Tabakprävention machen, indem sie über ihre Sucht und über Ausstiegsversuche reden. Vielleicht ist gerade jetzt ein günstiger Zeitpunkt, um selber mit dem Rauchen aufzuhören!

Zuwendung

Jugendliche brauchen gerade auch während der Pubertät Erwachsene, die Anteil nehmen und sie liebevoll begleiten. Eine gute Beziehung gibt Kraft! Es braucht gemeinsam verbrachte Zeit, um frühzeitig Veränderungen zu bemerken.

Selbstvertrauen

Zu einer guten Erziehung gehört auch das Erkennen von Stärken und Schwächen. Das Besprechen schulischer, beruflicher oder privater Ziele kann zeigen, wo sich Ihr Kind noch vermehrt einsetzen sollte oder muss. Erreichbare Ziele stärken das Selbstvertrauen. Unterstützen Sie Ihr Kind auf seinem Weg! Das Selbstvertrauen wird gestärkt, wenn Jugendliche Verantwortung übernehmen und ihre Fähigkeiten zeigen können.

Konflikte sind Chancen

Wo Menschen zusammen leben, gibt es auch Konflikte. Zu einer guten Streitkultur gehört faires Argumentieren, Zuhören, sich wehren, Kompromisse schliessen, Abmachungen treffen und nicht zuletzt auch immer wieder die Versöhnung. Unterstützen Sie Ihr Kind, dass es sich für seine Anliegen einsetzt.

Sachliche Information

Die Zigarettenwerbung verharmlost das Rauchen. Sie macht Versprechen, die das Produkt nicht einlösen kann. Häufig erleben Jugendliche das Rauchen nach einiger Zeit überhaupt nicht mehr als cool, sexy und Symbol der Freiheit.

Im Gegenteil: Stichtige Rauchende leiden oft darunter, dass sie aufhören möchten und sich unfrei fühlen. Viele Jugendliche sind ungenügend über das Suchtpotenzial und die Gesundheitsrisiken des Rauchens informiert. Es gibt eine Fülle von altersgemässen Broschüren, Flyers, Videos und Büchern.

Image des Nichtrauchens

Das Image des Nichtrauchens muss verbessert werden. Es gilt, den Einfluss der Werbung und den Gruppendruck Raucher zu verringern. Besonders gross kann dieser Druck bei längerem Zusammensein werden: im Klassen- oder Sommerlager, im Internat und in der RS. Jugendliche sollen ermuntert werden, eigene Entscheidungen zu treffen und nicht einfach immer das zu machen, was andere gut finden. Es kann sinnvoll sein, wenn Eltern oder auch Schulen und Betriebe nicht-rauchende Jugendliche belohnen. Zusätzliches Taschengeld, eine zusätzliche Ferienwoche oder ein bezahlter Sprachaufenthalt können Wunder wirken.

Regeln

Prüfen Sie die Regeln, die bezüglich Rauchen in Ihrer Familie gelten. Wer raucht wo, wann, was, wieviel? Es ist wichtig, dass sich alle an die Regeln halten. Falls Sie rauchen: Respektieren Sie selber die Nichtraucher-Zonen.

Einstieg hinauszögern

Jedes Lebensjahr ohne Zigarette erhöht die Chance, nie mit Rauchen anzufangen. Wer mit 20 Jahren noch nicht raucht, bleibt in der Regel dabei. Deshalb ist es sehr wichtig, den Einstieg ins Rauchen möglichst lange hinauszuzögern oder zu vermeiden.

Politik

Auch politische Massnahmen sind wirkungsvoll. Sie könnten klarer machen, dass Rauchen nicht einfach nur harmlos ist:

- Verkaufsverbot von Tabakwaren an Jugendliche unter 16 Jahren
- Erhöhung der Zigarettenpreise
- Einschränkung der Zigarettenwerbung
- Verbot des Sponsorings von Jugendanlässen durch die Tabakindustrie
- Schutz der Kinder und Jugendlichen vor Passivrauchen in geschlossenen Räumen

«Ich habe Angst vor dem Zunehmen. Deshalb rauche ich weiter.»

Wo finde ich Unterstützung?

Die Fachstelle für Suchtprävention DFI Luzern ist Ihre Ansprechstelle für Tabakprävention im Kanton Luzern. Unser Team bietet die folgenden Dienstleistungen an für Eltern, Schulen, Vereine, Treffs, Betriebe und Jugendgruppen:

- Kurse und Veranstaltungen
- Projekte und Beratung
- Fachliteratur, Unterrichtshilfen, Flyers, Videos und DVDs

Öffnungszeiten der Dokumentationsstelle
InfoDok: Mo und Mi 14.00 – 17.00 Uhr
oder nach Absprache.

Nehmen Sie Kontakt auf mit uns.
Wir unterstützen Sie gerne.
Tel. 041 420 13 25
suchtprevention@dfi-luzern.ch
www.suchtprevention.ch

Beratungsstellen im Kanton Luzern für direkt und indirekt Betroffene

Erste Ansprechpersonen sind Hausärzte, Apotheker oder Kinderärztinnen. Die Suche nach einer passenden Beratung oder Behandlung kann über mehrere Stationen führen. Es geht darum, die richtige individuelle Lösung zu finden.

Jugend- und Elternberatung CONTACT

zuständig für folgende Gemeinden: Luzern, Adligenswil, Dierikon, Gisikon, Kriens, Littau, Malter, Meggen, Root, Rothenburg, Schwarzenberg, Sempach, Udligenswil, Weggis
Tel. 041 210 13 08/www.no-zoff.ch
info@contactluzern.ch

Jugendberatung Ebikon, Buchrain

Tel. 041 440 62 88/www.no-zoff.ch
jugendberatung@ebikon.ch

Jugend- und Familienberatung Emmen

Tel. 041 268 08 88/www.no-zoff.ch
familienberatung@emmen.ch

Beratungsdienste Jugend und Familie Littau

Tel. 041 259 88 90/www.no-zoff.ch
beratungsdienste@littau.ch

Familien- und Jugendberatung Horw

Tel. 041 349 12 45/www.horw.ch
b.unternaehrer@horw.ch

Sozial-Beratungszentren SoBZ

www.sobz.ch

- SoBZ Amt Luzern
Tel. 041 249 30 60/luzern@sobz.ch
- SoBZ Emmen und Rothenburg
Tel. 041 260 67 35/emmen@sobz.ch
- SoBZ Amt Entlebuch, Wolhusen und Ruswil
Tel. 041 485 70 40/schuepfheim@sobz.ch
- SoBZ Willisau
Tel. 041 970 25 91/willisau@sobz.ch
- SoBZ Sursee und Umgebung
Tel. 041 925 18 25/sursee@sobz.ch
- SoBZ Amt Hochdorf und Michelsamt
Tel. 041 914 31 31/hochdorf@sobz.ch

Lungenliga Luzern

Gruppenkurse für Erwachsene
Gruppentreffs für ehemalige Rauchende
Tel. 041 429 31 10
www.lungenliga-luzern.ch
info@lungenliga-lu.ch

Löwenpraxis Luzern

ärztlich begleitete Rauchentwöhnung
Tel. 041 418 70 40
praxis@loewenpraxis.ch

Vitality-Center Luzern

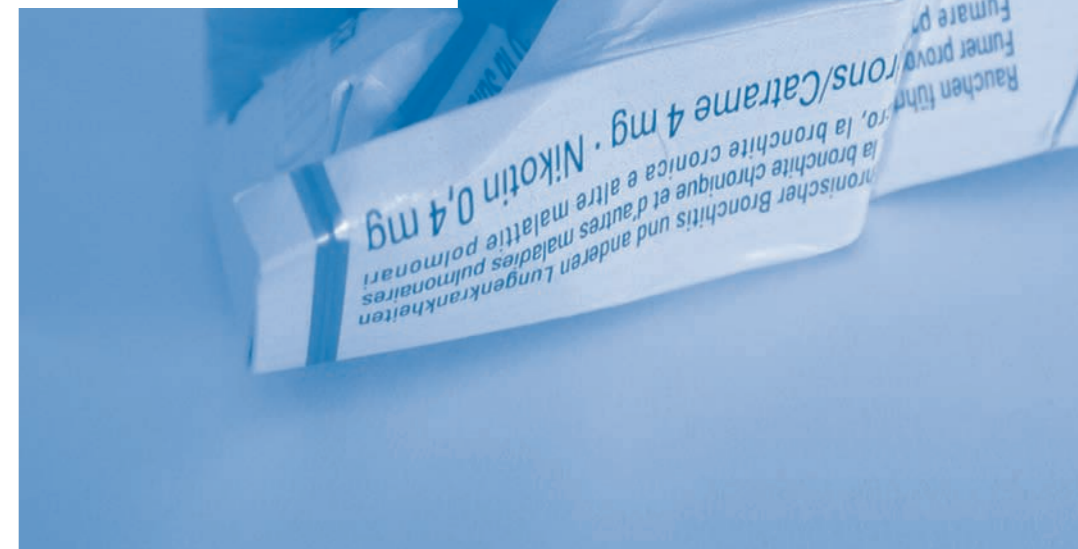
psychologisch begleitete Rauchentwöhnung
Tel. 041 370 08 38/romau@bluewin.ch

at Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz

nationale Informations- und Koordinationsstelle
Tel. 031 389 92 46/www.at-schweiz.ch
info@at-schweiz.ch

Informationen für Jugendliche und Lehrpersonen

www.feelok.ch
www.suchtprevention.ch
www.bernergesundheits.ch



Herzlichen Dank

Wir danken dem Gesundheits- und Sozialdepartement des Kantons Luzern für die finanzielle Unterstützung.

Ein Dank geht auch an die Lungenliga Luzern und an Dr. med. Franz Michel, Lungenfacharzt, für die Anregungen und die Durchsicht des Textes.

Impressum

Zitate: Jugendliche

Text: Reto Stadler, Dr. phil., Fachstelle für Suchtprävention DFI Luzern

Gestaltung und Fotos: creadrom, Deborah Ischer in Zusammenarbeit mit intus, Patrick Ammann

Druck: Wallimann Druck+Verlag AG, Beromünster

2. Auflage: November 2004/8000 Exemplare

© Fachstelle für Suchtprävention DFI Luzern

