

Katja: „Frei sein von Nikotin, das ist gut für mein Selbstbewusstsein!“

Matilda: „Rauchen – was bringt das eigentlich außer Nachteilen?“

Lena: „Das imponiert vielen sehr, dass ich es geschafft habe, mit dem Rauchen aufzuhören.“



Nicht rauchen
fühlt sich gut
an und frei!

PRÄVENTIONSFALTBLATT FÜR JUGENDLICHE



Frei sein,
gesund sein,
gerne Mädchen sein!



In Zusammenarbeit mit der ÄGGF -
Ärztliche Gesellschaft zur
Gesundheitsförderung der Frau e.V.

Teste Dich:

- Möchtest Du gerne frei sein?
- Hättest Du gerne schöne Haut,
schöne Hände und schöne weiße Zähne?
- Hättest Du gerne eine regelmäßige und
weitgehend beschwerdefreie Regel?
- Wärest Du gerne fit und sportlich?
- Würdest Du gerne alles tun, damit
Du später keinen Brustkrebs bekommst?
- Stellst Du es Dir schön vor, irgendwann mal
gesunde Kinder zu haben?
- Würdest Du gerne mit der Pille verhüten?
- Hättest Du gerne, dass Dein Immunsystem
super drauf ist?

Du hast eine oder mehrere oder
alle Fragen angekreuzt?

Dann fang am besten gar nicht erst an zu rauchen!

Und falls Du schon rauchst:
Jetzt ist der beste Augenblick, um aufzuhören!

Ja, ich wäre gerne frei!

Ob Du mal eine Raucherin wirst, das entscheidet sich jetzt oder
in den nächsten Jahren.

Tatsache ist: Nikotin macht abhängig, und zwar sehr schnell,
viel schneller übrigens als Heroin. Die erste Zigarette schmeckt
niemandem wirklich, die zweite schon besser, und sehr bald stellt
sich das Gefühl ein „Ich rauche gern“. Dann hat Dich aber das
Nikotin bereits am Haken und Du bist nicht mehr frei – mach
Dir da nichts vor!

Ganz abgesehen davon, dass in Deinem Portemonnaie ständig
Ebbe ist. Auch da kannst Du dann nicht mehr frei entscheiden,
wofür Du Dein Geld gerne ausgeben möchtest.

Was Rauchen kostet: eine halbe Schachtel Zigaretten pro Tag ...

täglich	monatlich	jährlich	nach 10 Jahren	nach 20 Jahren
ca. 2 Euro	60 Euro	720 Euro	7.200 Euro	14.400 Euro



Das Spendenkonto
90 90 93

der Deutschen Krebshilfe
bei der Sparkasse KölnBonn
BLZ 370 501 98

Deutsche Krebshilfe e.V.
Buschstraße 32
53113 Bonn
Tel.: 02 28 / 72 990 - 0
Fax: 02 28 / 72 990 - 11
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de



Ja, ich hätte gerne schöne Haut, schöne Hände und schöne weiße Zähne.



- **Gut aussehen ohne Zigarette:** Die Haut wird sichtbar besser durchblutet. Das Gesicht sieht deutlich frischer und jünger aus. Graue und pickelige Haut war gestern.
- **Jung aussehen:** Der Alterungsprozess der Haut wird deutlich gestoppt.
- **Keine gelben Zähne und kein Mundgeruch:** Nicht jeder Junge küsst gerne eine Raucherin.

Ja, ich hätte gerne eine regelmäßige und möglichst beschwerdefreie Regel.

Wusstest Du, dass das Nikotin die Wirkung des wichtigen weiblichen Hormons Östrogen herabsetzt? Und dann kommt Deine Menstruation nicht mehr regelmäßig und kann auch schmerzhafter werden. Das muss ja eigentlich nicht sein!

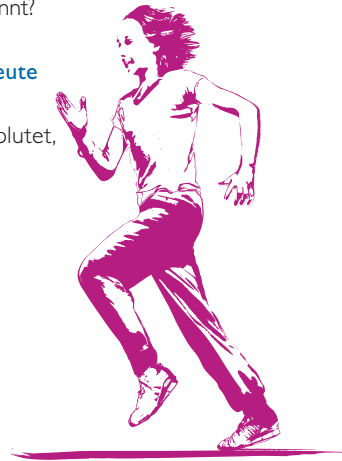
Ja, ich wäre gerne fit und sportlich.

Wer raucht, nimmt bis zu 15 Prozent weniger Sauerstoff auf und vermindert dadurch seine körperliche Leistungsfähigkeit. Und wusstest Du, dass Dich **jede einzelne Zigarette 30 Minuten Deines Lebens kostet? Das kann alles in allem zusammenge-rechnet 10 Jahre ausmachen, die Du weniger lebst.**

Aber wusstest Du auch, dass sich der Körper schon nach zwei Tagen ohne Nikotin zu erholen beginnt?

Wenn Du nicht rauchst oder ab heute mit dem Rauchen aufhörst, dann

- werden Deine Adern gut durchblutet,
- sinkt der Blutdruck, damit wird das Herz spürbar kräftiger,
- werden die Lungen frei,
- werden die Schleimhäute gut durchblutet und sind nicht mehr so trocken,
- macht Sport richtig Spaß.



Ja, wenn ich dafür etwas tun kann, dass ich mal keinen Brustkrebs bekomme, dann würde ich das gerne machen.

Dann solltest Du nicht rauchen. Speziell die noch junge weibliche Brust reagiert besonders empfindlich auf die Gifte im Tabakrauch. Frauen, die im jugendlichen Alter geraucht haben, entwickeln später deutlich häufiger Brustkrebs.

Ja, ich stelle es mir schön vor, irgendwann mal gesunde Kinder zu haben.

Dafür kannst Du schon jetzt sehr viel tun, wenn Du nicht rauchst – auch nicht passiv.

Während der Schwangerschaft bleibt nämlich dem Baby mit jedem Zug an der Zigarette buchstäblich die Luft weg – keine schöne Vorstellung. In der Folge sind Babys von Raucherinnen kleiner und krankheitsanfälliger als die von nicht rauchenden Müttern.

Rauchen in der Schwangerschaft führt außerdem häufig zu Frühgeburten. Babys, die zu früh auf die Welt kommen, haben ein erhöhtes Risiko für viele Erkrankungen, bis hin zum plötzlichen Kindstod.

Die schädlichen Inhaltsstoffe des Rauchs gehen in die Muttermilch über, das beeinflusst die Milchmenge und die Inhaltsstoffe der Muttermilch negativ: Das Stillen klappt nicht so richtig.

Ja, ich möchte gerne sicher mit der Pille verhüten können.

Stopp: Pille und Zigarette passen nicht zusammen. Wieso? Wenn man die Pille nimmt und gleichzeitig raucht, dann besteht die Gefahr, dass sich im Blut Gerinnsel bilden, die in der Blutbahn stecken bleiben können. Die Folgen können auch für junge Mädchen sehr gefährlich sein.



Ja, ich hätte gerne, dass mein Immunsystem super drauf ist.

Rauchen schwächt die Abwehrkräfte Deines Körpers. Was für Mädchen aber besonders wichtig ist zu wissen: **Dadurch kann man sich leichter mit sexuell übertragbaren Krankheiten wie Pilzinfektionen, Chlamydien oder HPV anstecken.**

Wieso das so ist? In der Scheide hat die Körperabwehr ein besonders ausgeklügeltes Immunsystem entwickelt. Denn beim Sex können Mädchen in Kontakt mit krankmachenden Keimen kommen, wenn man kein Kondom benutzt – und das Kondom schützt auch nicht immer und zu 100 Prozent.

Bei Raucherinnen ist aber diese Abwehr in der Scheide deutlich geschwächt, krankmachende Keime (zum Beispiel Chlamydien) können aufsteigen und Infektionen hervorrufen – insbesondere sehr junge Mädchen sind dafür besonders gefährdet. Die Ansteckung merken die meisten Mädchen gar nicht. Aber dadurch kann es passieren, dass man irgendwann keine Kinder bekommen kann. Und das nur, weil man geraucht hat? Der Preis ist doch wohl viel zu hoch!

