



TABAK

TABAK

Rechtliche Bestimmungen: legal. Rauchen in Innenräumen ist aus Gründen des Gesundheitsschutzes in der EU gesetzlich begrenzt. So ist der Konsum von Tabak in öffentlichen Transportmitteln und Gebäuden und am Arbeitsplatz verboten. Je nach Region weitet sich das Verbot auf Bars, Restaurants und Diskotheken aus. Die Verbotsvorschriften sind in der EU nicht einheitlich.

Aktive Substanzen: Nikotin. Weitere Substanzen: Teer, Kohlenmonoxid, Stickstoff, Blausäure, Ammoniak, Aromen, Zusatz- und Geschmacksstoffe.

Hauptwirkungen: Stimulierung, aber auch Beruhigung, Steigerung der Wahrnehmungs- und Gedächtnisleistung, Stimmungsaufhellung, Angst-, Stress-, Schmerz- und Appetithemmung. Organspezifische Reaktionen wie Anstieg der Pulsfrequenz, des Blutdrucks, Kontraktion des Herzmuskels, Minderdurchblutung der Haut- und Herzkranzgefäße.

Hauptrisiken: Nikotin ist eine der stärksten suchterzeugenden und -erhaltenden Substanzen (psychische und körperliche Abhängigkeit). Merkmale der Abhängigkeit: wiederkehrendes zwanghaftes Verlangen, zwanghafter Konsum, Toleranzentwicklung, Entzugerscheinungen. Hauptrisiken: Atemwegserkrankungen wie chronische Bronchitis, Lungenentzündung, Raucherhusten, Auswurf, Lungenkrebs.

Risikominimierung:

Ehe du eine Zigarette anzündest, mach dir Gedanken über dein Umfeld: wann? wo? mit wem? Versuche deine Gewohnheiten zu verändern.

Den Atemwegen Erholung gönnen, z.B. durch Bewegung an der frischen Luft oder rauchfreie Tage.

Rauche nicht in der Schwangerschaft und in Anwesenheit von Kindern. Unterstützung zum Nichtrauchen gibt es bei Ärzten, Krankenkassen, in Apotheken und bei spezifischen Beratungsstellen.



MAG-Net

PARTY-FESTIF



FONDS DE LUTTE CONTRE CERTAINES FORMES DE CRIMINALITE

Projet cofinancé par le Fonds européen de développement régional dans le cadre du programme INTERREG IVA Grande Région
L'Union européenne investit dans votre avenir.
Durch den Europäischen Fonds für regionale Entwicklung im Rahmen des INTERREG IVA Großregion geförderter Projekt
Die Europäische Union investiert in Ihre Zukunft