



Wenn du keine Zigaretten rauchst, hast du Vorteile. Welche?

feel-ok.ch/tabak-gegenargumente

Bessere Gesundheit und sportliche Leistung, keine Sucht, mehr Geld, kein Stress, Zigaretten zu besorgen...



Wie viele 15-Jährige rauchen in der Schweiz jeden Tag Zigaretten?

feel-ok.ch/tabak-zahlen

Täglich rauchen 2.4% der 15-j. Jungen und 3.1% der 15-j. Mädchen: Eine kleine Minderheit.



Wie viele giftige oder krebserregende Stoffe atmen Zigarettenrauchende mit jedem Zug ein?

feel-ok.ch/tabak-substanzen

Der Tabakrauch ist ein komplexes Gemisch aus über 5'300 Substanzen. Von diesen sind mindestens 250 giftig oder können Krebs verursachen.



Tabakrauch ist ein Gemisch von Stoffen. Welche?

feel-ok.ch/tabak-krebs · feel-ok.ch/tabak-gift

Ammoniak (Bestandteil von Reinigungsmitteln), Polonium 210 (radioaktive Substanz), Nikotin, Teer (Strassenbelag), Cadmium, Nickel, Blei (Inhaltsstoffe von Batterien), Hydrazin (Bestandteil von Raketentreibstoffen), Arsen (Rattengift) usw.



Wenn 100 junge Menschen eine erste Zigarette probieren, wie viele von ihnen werden weiter rauchen?

Zwischen 60% und 70%. Das Suchtrisiko von Nikotin ist gross.



Wie können junge Menschen am besten aufhören zu rauchen?

feel-ok.ch/tabak-stopp · Rauchstopplinie: 0848 000 181

Sich für den Rauchstopp-Tag mit professioneller Unterstützung vorbereiten und dann auf einen Schlag ganz aufhören.



Mit welchen Folgen muss jemand rechnen, der Zigaretten raucht?

feel-ok.ch/tabak-folgen

Knochenbrüchigkeit, Verlust von Zahnfleisch, unreine und blasse Haut, Pickel, Beeinträchtigung des Geschmacks- und Geruchssinns, Lungenkrebs, Herzinfarkt, Erektionsstörungen, verringerte Fruchtbarkeit... und viele andere Erkrankungen.



Wenn jemand jeden Tag eine Schachtel Zigaretten kauft, wie viel Geld wird diese Person nach 10 Jahren ausgegeben haben?

Das hängt vom Zigarettenpreis ab: Etwa CHF 25'000



Ethik und Umwelt

feel-ok.ch/tabak-klima · feel-ok.ch/tabak-ausbeutung

Die jährliche Abholzung einer Fläche so gross wie der Kanton St. Gallen hat einen negativen Einfluss auf das Klima. Kinder, die in Tabakplantagen arbeiten, können nicht zur Schule gehen. Und weil sie mit Pestiziden arbeiten, gefährden sie ihre Gesundheit.

