

TABAK & CO. Informations- broschüre für Eltern und Erziehende

akzent prävention und
suchttherapie





WORUM GEHT ES?

Die Anzahl der rauchenden Jugendlichen ist in den letzten Jahren deutlich zurückgegangen. Trotzdem: Rund 10 % der 15-Jährigen rauchen und setzen sich damit einem Gesundheitsrisiko aus.

Wie viel wird geraucht?

Rauchen hat in den letzten zwei Jahrzehnten bei den 11- bis 15-Jährigen klar an Beliebtheit verloren. Die letzte grossangelegte HBSC-Befragung von 2014 bei Schülerinnen und Schülern in der Schweiz zeigt sogar die niedrigsten Werte seit 1986. Nur ein ganz kleiner Teil der 11- und 13-Jährigen raucht täglich oder wöchentlich. Bei den 15-Jährigen sieht es dann allerdings anders aus: 9 % der Mädchen und 11,8 % der Jungen rauchen wöchentlich, 6,4 % beziehungsweise 6,6 % täglich – rund ein Fünftel davon mehr als zehn Zigaretten pro Tag. Laut Sucht Schweiz (2016) gibt es Anzeichen dafür, dass der Anteil der Rauchenden bei den 15- und 19-Jährigen zunimmt, während er bei den Erwachsenen bei rund einem Viertel verharrt.

Wirkungen und Risiken

Das Nikotin einer Zigarette gelangt innert Sekunden ins Gehirn, sorgt bei Rauchenden für gute Stimmung und Entspannung, löst Ängste und Hemmungen und kann auch die Gehirnleistung kurzfristig verbessern. Nikotin aktiviert das

Belohnungssystem im Gehirn und macht deshalb schnell und stark abhängig. So wird der Drang zur nächsten Zigarette stärker und die Dosis muss gesteigert werden.

Rauchende nehmen schon nach kurzer Zeit unangenehme Nebenwirkungen wahr. Rauchen schädigt die Bronchien und fördert Erkältungen und Raucherhusten. Die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt ab, die Haut altert schneller, später verfärben sich Finger und Zähne. Längerfristig kann Rauchen zu zahlreichen lebensgefährlichen Krankheiten wie Krebs, Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt oder Hirnschlag führen. Laut Bundesamt für Gesundheit verursachte das Rauchen 2012 dreimal so viele Todesfälle wie Alkohol, Verkehrsunfälle, illegale Drogen, Aids und Suizide zusammen.

Risiken im Jugendalter

Jugendliche sind anfälliger für die Schäden des Rauchens, weil sich ihr Körper im Wachstum befindet. Wenn Frauen rauchen und gleichzeitig die Pille nehmen, haben sie ein höheres Risiko für Thrombosen und für Schlaganfälle. Rauchen kann sich zudem negativ auf das sexuelle Empfinden und die Fruchtbarkeit auswirken. Eine Studie hat gezeigt, dass rauchende Mädchen ein um 70 % höheres Risiko für Brustkrebs haben als Nichtraucherinnen. In der Schleimhaut des Gebärmutterhalses lassen sich zudem vermehrt krebserregende Stoffe nachweisen.

Auch für junge Männer birgt das Rauchen Risiken. Schon nach nur einer Zigarette verschlechtern sich die Durchblutung des Körpers und die Muskelkraft um 10 %. Männliche Raucher haben beim Sex deshalb öfter Erektionsprobleme, was bis zur Impotenz führen kann. Ausserdem wird die Produktion von Spermien beeinträchtigt.

Sind leichte Zigaretten gesünder?

Wer meint, dass die Risiken durch das Rauchen leichter Zigaretten vermindert werden können, liegt leider falsch. Wer leichte Zigaretten raucht, raucht oft einfach mehr – der Körper verlangt seinen Nikotinpegel, egal, ob die Zigaretten viel oder wenig Nikotin enthalten. Ausserdem wird der Rauch der leichten Zigaretten normalerweise tiefer inhaliert und die schädlichen Stoffe gelangen so tiefer in die Lunge.

Rechtliche Situation

Derzeit sind die gesetzlichen Bestimmungen rund um Tabakprodukte im Lebensmittelgesetz geregelt. In den meisten Kantonen, auch in Luzern, dürfen Tabakprodukte nur an über 16-Jährige verkauft werden. Da die meisten Rauchenden (57 %) vor dem 18. Geburtstag zu rauchen beginnen, ist im neuen Tabakproduktegesetz, das zurzeit in Vorbereitung ist, der Jugendschutz zentral. Mit dem neuen Gesetz will der Bundesrat das Mindestalter für die Abgabe von Tabakprodukten in der ganzen Schweiz einheitlich auf 18 Jahre festlegen.



E-ZIGARETTEN, SNUS, SHISHAS UND SCHNUPF

Wasserpfeifen (Shishas) und Schnupftabak versprechen beruhigende und verbindende Rituale. Mundtabak (Snus) soll die Leistungsfähigkeit steigern. Auch E-Zigaretten sind bei Jugendlichen verbreitet.

E-Zigaretten und E-Shishas

Elektrische Zigaretten sind in der Schweiz im Aufschwung: Jede siebte Person über 15 Jahre hatte sie 2014 bereits einmal ausprobiert, doppelt so viele wie zwei Jahre zuvor. Der regelmässige Konsum ist laut Sucht Schweiz aber selten: 0,7 % der Bevölkerung «dampft» mindestens wöchentlich und nur 0,3 % täglich.

E-Zigaretten und E-Shishas bestehen in der Regel aus Mundstück, Akku, Verdampfer und Kartusche. In der Kartusche befindet sich Flüssigkeit («Liquid»), die verdampft wird, wenn am Mundstück gezogen wird. Das «Liquid» besteht aus Wasser, Lösungsmitteln und Aromastoffen und ist in verschiedensten fruchtigen Duftnoten, mit und ohne Nikotin, erhältlich. E-Shishas sind in der Regel bunt bedruckt und ähneln in der Form einem Kugelschreiber. Durch ihr attraktives Aussehen sprechen sie Kinder und Jugendliche besonders an. E-Zigaretten ohne Nikotin sind einfach und ohne Altersbeschränkung erhältlich. Sie können den Griff zu nikotinhaltenen Zigaretten bei Jugendlichen fördern, da diese davon ausgehen, dass der vermeintlich «gesündere Rauch» keinen Schaden anrichtet. Es ist deshalb ratsam, dass Eltern und Erziehende auch gegen E-Zigaretten und E-Shishas klar Stellung beziehen.

Der Dampf kann akute Irritationen der Atemwege hervorrufen. Auch Übelkeit, Schwindel und allergische Reaktionen können Folgen sein. Nikotinhalte «Liquids» bergen das gleiche Risikopotenzial wie Nikotin. Leider sind die längerfristigen Auswirkungen des Dampfens auf die Gesundheit noch nicht bekannt. Rechtlich fallen E-Zigaretten und E-Shishas unter das Lebensmittelgesetz. Nikotinhalte «Liquids» sind nur in der EU frei verkäuflich, 150 ml dürfen aber für den Eigenbedarf in die Schweiz eingeführt werden.

Wasserpfeifen (Shishas)

Bei der Shisha (ausgesprochen: Schischa) handelt es sich um eine traditionelle orientalische Wasserpfeife. Das Schweizer Suchtmonitoring zeigt, dass 2014 rund 15 % der rauchenden 15- bis 24-Jährigen auch ab und zu Shisha raucht. Das gemeinsame Wasserpfeifenrauchen ist ein beliebtes Ritual. Dabei wird der meist stark aromatisierte Tabak auf Kohle verbrannt. Der Rauch wird durch Wasser gezogen und dabei abgekühlt, bevor er inhaliert wird.

Die Shisha wird meistens mit speziellem, feuchtem Tabak geraucht. Dieser ist in zahlreichen Geschmacksrichtungen erhältlich. Die fruchtigen Aromen machen den Tabak milder. Unerfahrene und sonst nicht Rauchende husten dadurch weniger.

Die Gesundheitsrisiken beim Rauchen von Wasserpfeife und Zigaretten sind sehr ähnlich. Beim Rauchen aus der Wasserpfeife entstehen allerdings mehr Giftstoffe als bei der Zigarette. Bei der Shisha wird der Tabak nicht direkt verbrannt, sondern glimmt vor sich hin. Dabei entwickeln sich giftige Substanzen wie Benzol in hoher Konzentration. Shisha-Rauch enthält mehr Teer und Kohlenmonoxid. Die Schädlichkeit steigt auch dadurch, dass normalerweise länger an der Shisha gezogen wird als an einer Zigarette. Weil der Rauch kühler ist, wird er tiefer inhaliert. Viele Jugendliche unterschätzen die Risiken des

Shisha-Rauchens. Sie argumentieren damit, dass das Wasser in der Shisha die Schadstoffe ausfiltere. Für diese Filterfunktion gibt es bisher allerdings keine Hinweise.

Mundtabak (Snus)

In der Schweiz erleben wir seit einigen Jahren einen regelrechten Boom von Snus. Dieser Mundtabak wird in der Eishockeyszene, zunehmend aber auch in andern Sportarten, in der Freizeit und an Partys konsumiert.

Snus wird aus besonders nikotinhaltenen Tabaksorten gewonnen. Der fein gemahlene Mundtabak ist in Beutelchen (Portionen) verpackt oder als lose, feuchte Paste erhältlich. Snus enthält Tabak, Wasser, Salz und Aromen. Er wird weder gekaut noch geschluckt, sondern unter die Ober- oder die Unterlippe geklemmt und später ausgespuckt. Das enthaltene Nikotin geht in hoher Dosierung über die Mundschleimhaut direkt ins Blut. Im Zentrum der Risiken von Snus steht das hohe (Nikotin-)Abhängigkeitspotenzial. Unerwünschte Nebenwirkungen sind insbesondere im Mund- und Rachenraum zu befürchten und reichen von Entzündungen der Schleimhaut, des Zahnfleisches, der Zähne und Zahnhälsen bis hin zu Krebserkrankungen.

Schnupftabak

Schnupfen ist wieder im Trend, vor allem im ländlichen Gebiet. Knapp 7 % der 15- bis 19-Jährigen geben laut Suchtmonitoring Schweiz 2014 an, dem Schnupfen regelmässig zuzusprechen – mit zunehmendem Alter nimmt dieser Anteil stetig ab. Beim Schnupftabak handelt es sich um fein gemahlene Tabak mit Aroma. Eine Portion Schnupftabak wird vom Handrücken zu den Nasenlöchern geführt und aufgesogen. Dabei wird das Nikotin über die Nasenschleimhäute aufgenommen.

Häufig ist das Schnupfen mit Ritualen verbunden. Kinder und Jugendliche kopieren diese Rituale und können so schon in jungem Alter von Nikotin abhängig werden. Ausserdem können sich ihre Nasenschleimhäute entzünden und nachhaltig geschädigt werden.



ÜBER TABAKKON- SUM SPRE- CHEN

Mit Jugendlichen im Dialog sein – damit leisten Eltern einen wirksamen Beitrag zur Tabakprävention. Eine klare und verständnisvolle Haltung ist zentral.

Eine klare Haltung vertreten und Orientierung geben

Eltern sorgen sich um das Wohlergehen ihrer Kinder. So ist es wohl den meisten Eltern wichtig, diese auch vor den Gefahren von Tabakprodukten zu schützen. Dies beginnt mit einer klaren Haltung. Tabakprodukte sind für niemanden gesund, insbesondere nicht für Kinder und Jugendliche, deren Körper sich noch in der Entwicklung befindet. Wenn Sie einfach ein Verbot aussprechen, kann das den Dialog blockieren. Formulieren Sie jedoch Ihre Meinung klar und deutlich: «Ich möchte nicht, dass du mit Rauchen beginnst.» Indem Sie sich außerdem für den Ausgang und den Freundeskreis Ihres Kindes interessieren,

erhöhen Sie die Chance, dass Ihr Kind dem Nichtrauchen treu bleibt – dies zeigen Studien.

Perfekte Vorbilder?

Die Vorbildfunktion der Eltern ist dabei zentral. Eltern leben ihren Kindern Verhaltensweisen vor, an denen sich diese orientieren. Dazu gehört, wie die Familie Konflikte angeht, aber auch ganz Alltägliches wie Entspannung, Sport oder süßes Nichtstun – Sie zeigen damit auf, wie sich ein Mensch Gutes tun kann, ohne zu Suchtmitteln zu greifen. Oft verstehen wir unter einem Vorbild etwas sehr Perfektes, fast Heldenhaftes. Doch jeder Mensch hat Stärken und Schwächen. Wenn Sie selber rauchen, ist es wichtig, dass Sie Ihren Tabakkonsum nicht bagatellisieren. Kinder und Jugendliche machen sich oft Sorgen um die Gesundheit ihrer rauchenden Eltern. Nehmen Sie Ihr Kind mit diesen Sorgen ernst und sprechen Sie die Risiken offen und sachlich an. «Obwohl ich weiss, dass Rauchen schädlich ist und ich schon lange aufhören möchte, habe ich es bisher nicht geschafft», wäre eine mögliche ehrliche Aussage. Wenn Sie Ihre Sucht benennen und zugeben, dass Sie sich einen Rauchstopp nicht zutrauen, stärken Sie Ihr Vertrauensverhältnis. Widersprüchliche Gefühle gehören zum Leben. Sie sind glaubwürdiger für Ihr Kind, wenn Sie diese nicht vertuschen oder verleugnen. Halten Sie sich zudem an klare Regeln: Rauchen Sie nicht im Haus, auch nicht im Badezimmer oder im Auto. Schützen Sie Ihre Familie vor dem Passivrauchen, indem auch Ihre Gäste nur im Freien rauchen.

Am Thema dranbleiben

Jüngere Kinder sind dem Rauchen gegenüber meist kritisch eingestellt. Oft kennen sie die Gefahren des Tabakkonsums recht gut, und gerade auch mit jüngeren Kindern lässt es sich gut über die gesundheitlichen Auswirkungen sprechen. Mit Jugendlichen kann das schwieriger werden. In der Pubertät bröckelt bekanntlich der Heldenstatus der Eltern. Viele Jugendliche haben in dieser Umbruchphase genug mit sich selbst zu tun und grenzen sich von den Erwachsenen ab. Der Einfluss der Eltern geht oft schlagartig und massiv zurück. Was Jugendliche nun brauchen, sind Väter und Mütter, die sie okay finden, ihnen Verantwortung übergeben und ihnen auch dann den Rücken stärken, wenn sie etwas machen, das den Eltern nicht gefällt. Die Eltern sind als ehrliche Gesprächspartner gefordert.

Hilfreiche Argumente

Viele Jugendliche nehmen sich beinahe als unverwundbar wahr. Sie blenden die Risiken des Tabakkonsums aus, als hätten sie nichts mit ihrem eigenen Leben zu tun. Rauchen oder Nichtrauchen hängt nun mehr von Fragen ab wie: «Wer bin ich? Wo ist mein Platz? Was ist die richtige Frisur und welches sind die richtigen Kleider?» Die raffinierte Zigarettenwerbung holt Jugendliche bei ihren Sehnsüchten ab und stellt Rauchende als erfolgreich und selbstbewusst dar. Mit diesem Image möchten sich viele Jugendliche verbunden fühlen. Experimente mit Tabaksubstanzen gehören zum Erwachsenwerden. So werden die meisten Jugendlichen irgendwann an einer Zigarette ziehen oder an einem Shisha-Ritual teilnehmen. Mit einem simplen Verbot oder Hinweisen auf Gesundheitsschädigungen kommt man bei Jugendlichen nicht weit. Wenn Sie mit Jugendlichen über das Rauchen oder andere Tabakwaren diskutieren, empfehlen sich Argumente, die am gelebten Alltag ansetzen. Nichtrauchen verspricht beispielsweise:

- Bessere Fitness
- Weissere Zähne
- Mehr Sackgeld
- Schönere Haut

Mit solchen Argumenten sind Jugendliche eher zu überzeugen. Falls sich Jugendliche schwer damit tun, sich in einer Gruppe abzugrenzen, kann es auch hilfreich sein, gemeinsam anzuschauen, was gesagt werden könnte, wenn die Shisha die Runde macht oder eine Zigarette angeboten wird. Das hilft dabei, ein solches Angebot selbstbewusst abzulehnen.



WIE RE- AGIEREN?

Das Experimentieren mit Tabakprodukten gehört zum Jugendalter. Gemeinsam Regeln erarbeiten und Unterstützung beim Ausstieg bieten – so kann der Umgang damit gelingen.

Warum reagieren?

Aus der Forschung weiss man, dass die Gefahr, dass ein Mensch stark nikotinabhängig wird, umso grösser ist, je früher er mit dem Rauchen beginnt. Je länger der Raucheinstieg hinausgezögert wird und je schneller ein junger Mensch wieder mit dem Rauchen aufhört, desto besser für seinen späteren Gesundheitszustand. Die folgenden Hinweise sollen dabei unterstützen, angemessen zu reagieren, wenn Tabakprodukte bei Ihnen zu Hause ein Thema werden.

Ausgangsverbot als Lösung?

Möglicherweise haben Sie es so oder ähnlich schon erlebt: Ihre Tochter, 14-jährig, ist seit Samstagmittag mit Freundinnen unterwegs. Vereinbart war, dass sie um 22 Uhr wieder daheim ist, keinen Alkohol trinkt und auch nicht raucht. Um 22.30 Uhr kommt sie zur Tür herein. Sie stinkt nach Rauch und hat offensichtlich auch getrunken. Ein vernünftiges Gespräch ist jetzt nicht sinnvoll. Sie geht direkt auf ihr Zimmer. Klar: Sie hat die getroffenen Verein-

barungen zum Ausgang gebrochen. Die Eltern konfrontieren sie am nächsten Morgen mit einer Strafe: einen Monat lang keinen Ausgang!

Geht es auch anders?

In seinem Buch «Pubertät – wenn Erziehen nicht mehr geht» schlägt Jesper Juul einen etwas anderen Weg vor. Er ist geprägt von Vertrauen und einer Gesprächskultur auf Augenhöhe. Am nächsten Morgen beim Frühstück sieht der Vater seine Tochter an und fragt: «Ist es sehr schlimm?» Die Tochter nickt, wobei ihr die Kopfschmerzen und der moralische Kater deutlich anzumerken sind. Sie erzählt, dass sie mit ein paar Kollegen Shisha geraucht und dazwischen auch noch ein Bier auf nüchternen Magen getrunken habe. Laut Juul hat sie damit zum ersten Mal erfahren, welche Konsequenzen es hat, wenn sie mehr raucht und trinkt, als sie vertragen kann. Juul meint, dass ihre Eltern beruhigt sein können, dass nämlich die Tochter ihre eigenen Lehren daraus ziehen wird: «Sie brauchen sie weder zu belehren noch zu bestrafen.»

Das Scheitern teilen

Jugendliche reifen dann, wenn sie nicht nur Erfolge, sondern auch ihr Scheitern mit der Familie teilen können. «Je mehr sie isoliert, bestraft, belehrt oder kritisiert werden, desto weniger lernen sie über ihre eigenen Stärken und Schwächen», so Juul. Selbstverständlich sollten Eltern und Tochter das Gespräch über den Vorfall in den kommenden Tagen wieder aufnehmen. Dabei sind folgende Punkte wichtig:

- Wie geht es uns als Familie?
- Was klappt gut in der Schule, bei der Arbeit, zu Hause?
- Wo gibt es Schwierigkeiten?
- Welche Lösungen fassen wir ins Auge und welche Unterstützung braucht es dazu?
- Welche Regeln vereinbaren wir?
- Wie können wir bei einem Angebot, das uns nicht zusagt, im Alltag Nein sagen?

In einem solchen Gespräch kommen alle Familienmitglieder zu Wort. Die Eltern erzählen auch von sich und fragen nach der Sicht ihrer Tochter. Diese Art der Kommunikation ist alles andere als ein Verhör, eine Strafe oder ein Verbot. Gemeinsam werden partnerschaftlich Abmachungen getroffen.

Mit dem Rauchen aufhören

Es kann aber auch sein, dass Ihr Kind schon länger raucht und eigentlich damit aufhören möchte. Dies ist bei rund der Hälfte der Rauchenden in der Schweiz der Fall. Wegen des enorm hohen Suchtpotenzials treten beim Rauchstopp heftige Entzugserscheinungen auf. Es ist deshalb empfehlenswert, sich für den Rauchstopp Unterstützung zu organisieren. Neben hilfreichen Büchern (siehe Literaturhinweise) sind für Jugendliche vor allem auch Online-Programme sehr empfehlenswert. www.feel-ok.ch bietet eine Fülle von jugendgerecht aufbereiteten Informationen, einen Selbsttest und ein Rauchstopp-Programm für Jugendliche. Mit der Smokefree-Buddy-App geht die Tabakpräventionskampagne «Smokefree» neue Wege: Die App begleitet auf der Basis der neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse Schritt für Schritt durch den Rauchstopp – mit der zusätzlichen Online-Unterstützung durch eine Person aus dem Bekanntenkreis: www.smokefree.ch. Falls persönliche Beratung bevorzugt wird, hilft die Rauchstopp-Beratung der Lungenliga oder das Rauchstopp-Telefon: www.rauchstopp.ch.

Erziehungsberatung

Falls Sie Ihren erzieherischen Umgang mit Rauchen, Shisha, Snus & Co. mit einer Fachperson besprechen möchten, bietet sich ein Gespräch auf einer Familien- und Jugendberatungsstelle an. Diese Beratungen sind kostenlos und vertraulich. Auch wenn Ihr Kind nicht bereit ist, zu einem Gespräch mitzukommen, können Sie sich als Eltern dort beraten lassen. Wenn Sie auf der folgenden Website Ihre Wohngemeinde wählen, finden Sie einfach die für Sie zuständige Beratungsstelle: www.no-zoff.ch.

Möglicherweise kann Ihnen auch eine Fachperson der Schulsozialarbeit oder der Jugendarbeit Ihres Wohnortes weiterhelfen. Die entsprechenden Kontaktadressen finden Sie auf der Website Ihrer Gemeinde.

Linktipps

Zahlen und Fakten zu Tabak, Shisha, E-Zigaretten

Repräsentative Daten der Schweizer Wohnbevölkerung zum Konsum psychoaktiver Substanzen (Tabak, Alkohol, Cannabis etc.)
www.suchtmonitoring.ch

Informationen, Hintergründe, Projekte zu Tabak und anderem Suchtverhalten
www.suchtschweiz.ch

Infos und Prävention für Eltern, Erziehende, Jugendliche und Fachpersonen

Programm zu Gesundheitsthemen für Jugendliche, Lehrpersonen und Multiplikatoren, mit Infos und Tools zur Prävention und zum Ausstieg aus dem Tabakkonsum
www.feel-ok.ch

Nationaler Wettbewerb «Experiment Nichtraucher»
www.at-schweiz.ch

Programm für rauchfreie Arbeit und Freizeit für Lernende und Ausbildungsverantwortliche in Unternehmen und Berufsfachschulen
www.rauchfreielehre.ch

Präventionsprogramm im Sport, Wettbewerb «Sport rauchfrei» für Teams und Vereine
www.coolandclean.ch

Mediothek mit Unterrichtsmitteln, Büchern und DVDs zum Thema (Ausleihe für Luzerner/Luzernerinnen kostenlos)
www.akzent-luzern.ch/mediothek

Präventionsangebote
www.akzent-luzern.ch

Informationen und Beratung für Betroffene und Angehörige

Projekte und Betreuung bei Lungenkrankheiten, Rauchstopp-Beratung
www.lungenliga-lu.ch

Rauchstopp-Programm für Jugendliche
www.feel-ok.ch > Konsum, Sucht > Tabak > Rauchstopp-Programm

Programme zum Rauchstopp mit Infos und Aufhörhilfen, Smoke-Free-Buddy-App
www.smokefree.ch

Diverse Materialien zum Thema Rauchstopp und Infos zur telefonischen Rauchstopp-Linie 0848 000 181 in diversen Sprachen (alle Landessprachen, Albanisch, Portugiesisch, Spanisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch und Türkisch)
www.rauchstopplinie.ch

Infos und Kontaktadressen zum Rauchstopp
www.rauchstopp.ch

Familien- und Jugendberatungsstellen im Kanton Luzern
www.no-zoff.ch

Online-Beratung für Jugendliche
www.tschau.ch

Die angegebenen Links wurden zum Zeitpunkt der Publikation sorgfältig geprüft. Wir haben keinerlei Einfluss auf die Inhalte und auf die Gestaltung dieser Websites, die Verantwortung dafür liegt bei deren Anbietern.

© 2016 Akzent Prävention und Suchttherapie

Quellen

- Berner Gesundheit (2005). Vom Rauchen und Nichtrauchen. Bern: Berner Gesundheit.
- Bundesamt für Gesundheit (BAG). Rauchen ist tödlich. <http://www.bag.admin.ch/themen/drogen/00041/00612/03652/03653/?lang=de> (15.4.2016)
- Carr, A. (2012). Endlich Nichtraucher – der einfache Weg, mit dem Rauchen Schluss zu machen. München: Goldmann.
- Gmel, G., Kuendig, H., Notari, L., Gmel, C. (2015). Suchtmonitoring Schweiz – Konsum von Alkohol, Tabak und illegalen Drogen in der Schweiz im Jahr 2014. Lausanne: Sucht Schweiz.
- Grillparzer, M. (2015). Wie du mit dem Rauchen aufhörst. Gut gelaunt, stressfest – und die Lieblingsjeans passt auch noch! München: südwest.
- Juul, J. (2015). Pubertät – wenn Erziehen nicht mehr geht. Gelassen durch stürmische Zeiten. München: Kösel.
- Marmet, S., Archimi, A. Windlin, B., Delgrande Jordan, M. (2015). Substanzkonsum bei Schülerinnen und Schülern in der Schweiz im Jahr 2014 und Trend seit 1986: Resultate der Studie «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC). Lausanne: Sucht Schweiz.
- Sucht Schweiz (2010). Rauchen – mit Kindern und Jugendlichen

- darüber sprechen. Lausanne: Sucht Schweiz.
- Sucht Schweiz (2016). Schweizer Suchtpanorama 2016, Medien-dossier, 8. Februar 2016. Lausanne: Sucht Schweiz.
- Sucht Schweiz. E-Zigarette: mit Volldampf voraus? Medienmitteilung vom 15. Dezember 15. <http://www.suchtschweiz.ch/aktuell/medienmitteilungen/article/e-zigarette-mit-volldampf-voraus/> (15.4.2016)

Wir danken dem Zweckverband für institutionelle Sozialhilfe und Gesundheitsförderung (ZiSG) für die finanzielle Unterstützung.

ziSG

Zweckverband für
institutionelle Sozialhilfe
und Gesundheitsförderung

Akzent Prävention und
Suchttherapie
Seidenhofstrasse 10
6003 Luzern

Telefon 041 420 11 15
Fax 041 420 14 42

info@akzent-luzern.ch
akzent-luzern.ch