

## Die Schadstoff-Aufnahme beim Tabakrauchen ist enorm

Wer über einen Zeitraum von 20 Jahren täglich eine Schachtel (=20 Zigaretten) raucht, nimmt mit seiner Lunge insgesamt 6 kg Rauchstaub auf und jährlich eine Tasse Teer („Kondensat“).

Der Rauchstaub enthält nachweisbar über 4.800 verschiedene Schadstoffe, von denen über 70 krebserregend, krebserzeugend und erbgutverändernd sind.



Die Lebenserwartung sinkt durch das Rauchen – statistisch gesehen – um sechs Jahre (bzw. ≈22 Minuten pro Zigarette) (bei zehn Zigaretten täglich um drei Jahre, bei zwei Schachteln täglich um rund acht Jahre).

Das Nikotin verursacht Durchblutungsstörungen, das Kohlenmonoxid Sauerstoffmangel in allen Organen – und selbst Stoffe wie Blausäure, Benzol und Benzo[a]pyren sind im Zigarettenrauch nachweisbar.

Informationen zum Tabakrauch enthalten die Infoblätter „**Was ist drin im Tabakrauch?**“ und „**Feinstaub - Es liegt was in der Luft ...**“.



Ehenvorsitzende  
Karin Rottschky

Postanschrift: Greifswalder Str. 4, 10405 Berlin

Geschäfts- und  
Beratungsstelle: Greifswalder Str. 4  
Berlin-Prenzlauer Berg  
(nahe Alexanderplatz)  
im Haus der Demokratie u. Menschenrechte  
2. Hof, 3. OG, Zi. 1306

Verkehrsverbindung: M-Tram 4, Bus 200  
ab U / S Alexanderplatz bis  
Haltestelle „Am Friedrichshain“

Bürozeiten: Montag n. Tel. Vereinbarung  
Dienstag 13.00 - 16.00 Uhr

Telefon: (030) 204 45 83  
Fax: (030) 21 98 47 09  
E-Mail: info@nichtraucherbund.de  
Internet: www.nichtraucherbund.de

Spendenkonto: IBAN: DE40 8306 5408 0005 3734 17  
BIC: GENODEF1SLR

Der Nichtraucherbund verfolgt ausschließlich und  
unmittelbar gemeinnützige Zwecke.  
Beiträge und Spenden sind steuerlich absetzbar!

(F16 - e) Bild(er): Fotolia.com

0,20 € erwünscht



# Wer täglich raucht ...



**Nichtraucherbund**  
Berlin-Brandenburg e.V.  
gegründet 1981 - gemeinnützig

**Wer täglich  
20 Zigaretten raucht,  
nimmt in 20 Jahren  
6 kg Rauchstaub  
- dem entsprechen 10 Briketts -  
und eine Tasse Teer  
zu sich.**