

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 „**Inhaltsstoffe im Tabakrauch**“ und „**Feinstaub - Es liegt was in der Luft ...**“.



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

Ehrevorsitzende
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: Dienstag 14.00 - 18.00 Uhr
Freitag 14.00 - 18.00 Uhr

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

Spendenkonto: IBAN: DE04 1001 0010 0446 2481 07
BIC: PBNKDEFF

(F16 - b) 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.**