

Merkmale von Abhängigkeit

Sind drei der folgenden Merkmale erfüllt, besteht eine Abhängigkeit (<https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/Rauchen-macht-s-chtig>):

- Ich habe ein zwanghaftes Tabakverlangen.
- Ich kann mich nur schwer kontrollieren in Bezug auf Beginn, Beendigung und Menge des Tabakkonsums.
- Ich habe Entzugserscheinungen bei Wegfall oder Einschränkung des Konsums und kann nicht damit aufhören.
- Ich erhöhe die Zahl der täglich gerauchten Zigaretten/von Snus.
- Ich vernachlässige andere Tätigkeiten zugunsten des Rauchens/Snusens.
- Ich rauche/snuse, obwohl ich die gesundheitsschädigenden Wirkungen (<https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/Gesundheitssch-digung-durch-Tabakprodukte>) kenne.

Gut zu wissen

Sogar die Tabakindustrie gibt seit einigen Jahren zu, dass Rauchen süchtig (<https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/Rauchen-macht-s-chtig>) macht. Mindestens 75% aller Raucher erfüllen die Suchtkriterien.

Mehr zu diesem Thema:

[Rauchen macht süchtig \(https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/Rauchen-macht-s-chtig\)](https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/Rauchen-macht-s-chtig)

[Tipps zum Neinsagen \(https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/Tipps-zum-Neinsagen-\)](https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/Tipps-zum-Neinsagen-)

[Tipps zum Aufhören mit Tabakkonsum \(https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/Tipps-zum-Aufh-oren-mit-Tabakkonsum\)](https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/Tipps-zum-Aufh-oren-mit-Tabakkonsum)

Weitere Informationen unter <https://www.coolandclean.ch>