

Wann bin ich tabaksüchtig?

Das fragt sich mancher Jugendliche, der täglich ein paar Zigaretten raucht. Das sind die Fakten:

- Wer täglich mehr als fünf Zigaretten raucht, ist stark suchgefährdet.
- Schon wenige Zigaretten können reichen, um süchtig zu werden.
- Rauchen macht nicht nur körperlich, sondern auch psychisch abhängig (<https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/Rauchen-macht-s-chtig>), und zwar ziemlich rasant.
- Nur wenige Raucherinnen und Raucher schaffen es, ihren Zigarettenkonsum ein Leben lang tief zu halten oder gar wochenlange Rauchpausen einzuschalten.

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:

[Merkmale von Abhängigkeit \(https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/Merkmale-von-Abh-ngigkeit\)](https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/Merkmale-von-Abh-ngigkeit)

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

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