

QUIZ ZUM THEMA AUFHÖREN UND RAUCHSTOPP

1. NACH DEM RAUCHSTOPP BEGINNT DEIN KÖRPER ZU REGENERIEREN. WANN LASSEN SICH DIE ERSTEN POSITIVEN EFFEKTE NACH DER (ALLER-)LETZTEN ZIGARETTE MESSEN?

- A nach ca. 48 Stunden
- B nach 24 Stunden
- C nach ca. 20 Minuten

2. RAUCHEN IST NICHT NUR SCHLECHT FÜR DIE EIGENE GESUNDHEIT, SONDERN AUCH FÜR DEN GELDBEUTEL: WIE VIEL GELD SPARST DU, WENN DU MIT DEM RAUCHEN AUFHÖRST UND BISLANG 5 ZIGARETTEN AM TAG GERAUCHT HAST?

- A nach einer Woche ca. 5 Euro
- B nach einem Monat ca. 52 Euro
- C nach einem Jahr 1000 Euro

3. HAST DU SCHON MAL VON DEM BEGRIFF "NUDGING" GEHÖRT? WAS KÖNNTE DAS BEDEUTEN?

- A Nudging ist eine Hypnose-Behandlung, mit der man mit dem Rauchen aufhören kann.
- B Beim Nudging geht es darum, Menschen in ihrem Alltag kleine "Anstupser" zu geben, damit sie "bessere" (zum Beispiel gesündere) Entscheidungen treffen. Unter Nudging versteht man den Drang, in der Zeit nach dem Rauchstopp Kaugummi zu kauen.

4. "RICHTIG" AUFHÖREN? ES GIBT DIE VERSCHIEDENSTEN METHODEN UND MÖGLICHKEITEN, MIT DEM RAUCHEN AUFZUHÖREN. WAS GLAUBST DU, WELCHE DER BEIDEN FOLGENDEN TAKTIKEN IN DER REGEL BESSER FUNKTIONIERT?

- A Schrittweise den eigenen Konsum reduzieren
- B Von einem Tag auf den anderen Aufhören

5. BEIM RAUCHEN UNTERSCHIEDET MAN ZWISCHEN EINER KÖRPERLICHEN UND EINER PSYCHISCHEN ABHÄNGIGKEIT. WAS GLAUBST DU, WELCHE DER BEIDEN FORMEN VON ABHÄNGIGKEIT BEIM RAUCHSTOPP SCHNELLER ÜBERWUNDEN WIRD?

- A Kein Unterschied
- B Die psychische
- C Die körperliche

6. WER MIT DEM RAUCHEN AUFHÖRT, BEZAHLT KEINE TABAKSTEUER MEHR. IST DAS EIN FINANZIELLER VERLUST FÜR UNSERE GESELLSCHAFT?

- A Ja, auch wenn diese Rechnung etwas einseitig ist.
- B Nein, zumindest auf längere Sicht nicht. Denn die Folgekosten für die Gesellschaft sind deutlich höher als das, was Raucher und Raucherinnen an Tabaksteuer zahlen.