

# Die wichtigsten Fakten

- **zum Rauchen**
- **zum Passivrauchen**
- **zur Tabakindustrie**

# Wie viele Personen rauchen?

- 2008 rauchten 27 Prozent der 14- bis 65-jährigen Wohnbevölkerung gelegentlich oder täglich: 30 Prozent der Männer und 24 Prozent der Frauen.
- 2008 rauchten bei den 14- bis 19-Jährigen 23 Prozent gegenüber 31 Prozent im Jahr 2001.
- Rauchfrei leben in der Schweiz gut 70 Prozent der 14- bis 65-Jährigen.

# Warum rauchen 15-Jährige?

- Rund 15 Prozent rauchen mindestens einmal pro Woche.
- Schülerinnen rauchen häufig, um negative Gefühle zu lindern, Schüler versuchen häufig, mit der Zigarette positive Gefühle zu verstärken.
- Bei beiden Geschlechtern geben je 29 Prozent an, sie würden es nicht schaffen, mit dem Rauchen aufzuhören.

# Tabakrauch hinterlässt Giftspur

- Der Tabakrauch besteht aus mehr als 4000 chemischen Stoffen.
- Von der Lunge gelangen die Rauchbestandteile ins Blut und mit dem Blut in den ganzen Körper.
- Viele dieser Stoffe sind hochgiftig, rund 60 bewirken Krebs. Auf der Zigarettenspackung stehen nur drei Giftstoffe.

## Nikotin

- Nikotin ist eine harte Droge wie Heroin und Kokain.
- Jugendliche (und Erwachsene) können schon nach dem Ausprobieren weniger Zigaretten nikotinsüchtig werden.
- Nikotin treibt Herzschlag und Blutdruck in die Höhe. Dadurch werden Herz und Kreislauf stärker belastet.

## Teer

- Teer ist ein Sammelbegriff für die Rückstände die bei jedem Verbrennungsvorgang entstehen.
- Teer verursacht in unterschiedlichen Organen bösartige Zellwucherungen.
- Ausserdem verfärbt der Teer Zähne und Finger gelbbraun.

# Kohlenmonoxid

- Bei der Verbrennung von Tabak entsteht auch das geruchlose Atemgift Kohlenmonoxid. Dieses behindert in der Lunge die Aufnahme von Sauerstoff ins Blut.
- Wer viel raucht, nimmt bis zu 15 Prozent weniger Sauerstoff auf.

# Rauchen schwächt die Atmung

- Der Teer schädigt die feinen Lungenbläschen, mit der Zeit sind die Atemwege dauernd entzündet.
- Was als Raucherhusten beginnt, endet mit Kurzatmigkeit.
- Im schlimmsten Fall löst dies sogar beim An- und Ausziehen Atemnot aus, Betroffene können das Haus nicht mehr verlassen.

# Rauchen schädigt Herz und Kreislauf

- Rauchen beschleunigt die Verhärtung und Verengung der Arterien und die Bildung von Blutgerinnseln.
- Die schlimmsten Folgen sind Herzinfarkt, Hirnschlag oder ein Raucherbein.
- Wer raucht, hat ein 4-mal höheres Risiko an einer Koronaren Herzkrankheit zu sterben.

# Rauchen verursacht Krebs

- Die Giftspur des Tabakrauchs führt im ganzen Körper zu Krebserkrankungen: Betroffen sind Mund, Rachen, Kehlkopf, Speiseröhre, Lunge, Magen, Bauchspeicheldrüse, Niere, Blase und Gebärmutterhals sowie Blutzellen.
- Das Risiko für Lungenkrebs ist 20-mal grösser als bei Nichtrauchenden.

# Rauchen schädigt das Ungeborene

- Rauchen während der Schwangerschaft bedroht die Gesundheit von Mutter und Kind.
- Raucherinnen erleiden mehr Komplikationen während der Schwangerschaft.
- Rauchen löst häufiger eine Totgeburt oder Frühgeburt aus und ist eine Ursache für plötzlichen Kindstod.

# Frauen und Rauchen

- Raucherinnen mit Kinderwunsch haben grössere Schwierigkeiten, schwanger zu werden.
- Das Risiko, unfruchtbar zu bleiben, ist erhöht.

# Männer und Rauchen

- Raucher können häufiger sexuelle Probleme haben.

# “Leichte” Zigaretten – hohes Risiko 1

- Die Angaben für Teer, Nikotin und Kohlenmonoxid beruhen auf maschinellen Messungen.
- Doch bei “leichten” Zigaretten ziehen Menschen den Tabakrauch tiefer in die Lunge hinunter oder rauchen häufiger.
- Nur so bekommen sie die tägliche Dosis Nikotin, nach denen ihre Sucht verlangt.

## “Leichte” Zigaretten – hohes Risiko 2

- Wer von normalen zu sogenannten leichten Zigaretten wechselt, trägt ein unverändert hohes Lungenkrebsrisiko
- Auch bedeuten “leichte” Zigaretten ein ebenso hohes Risiko für Koronare Herzkrankheiten.

# Die Zigarette ist ein tödliches Produkt

- Die Hälfte der Teenager, die heute rauchen, wird an tabakbedingten Krankheiten sterben, falls sie mit Rauchen weiterfahren.
- Ein Viertel wird nach dem 70. Geburtstag sterben.
- Der andere Viertel jedoch wird zwischen dem 35. und 69. Lebensjahr sterben und durchschnittlich 21 Lebensjahre verlieren.

# Die Vorteile des Rauchstopps 1

- 20 Minuten nach der letzten Zigarette beruhigt sich der Herzschlag.
- 12 Stunden später sinkt der Kohlenmonoxidgehalt im Blut auf das normale Niveau.
- Zwei Wochen bis drei Monate danach beginnt das Risiko eines Herzinfarkts zurückzugehen, die Lunge funktioniert wieder besser.

## Die Vorteile des Rauchstopps 2

- Ein bis neun Monate nach dem Stopp nehmen Raucherhusten und Atemnot ab.
- Ein Jahr danach hat sich das Raucherrisiko einer Koronaren Herzkrankheit halbiert.
- Nach wenigen Jahren gehen die Risiken für Magen- und Gebärmutterhalskrebs zurück.
- Nach 5 bis 15 Jahren ist das Hirnschlagrisiko auf das Niveau von Nierauchenden gesunken.

# Aufhörbereitschaft

- 53 Prozent der täglichen und nichttäglichen Rauchenden wollten 2006 aufhören, 29 Prozent sogar in den nächsten sechs Monaten.
- Einen Rauchstopp bis in sechs Monaten planten 27 Prozent der Raucher und 31 Prozent der Raucherinnen.
- Am höchsten war diese Aufhörbereitschaft bei den 14- bis 19- sowie den 15- bis 54-Jährigen.

# Die wichtigsten Fakten

- zum Rauchen
- **zum Passivrauchen**
- zur Tabakindustrie

## Dieselben Giftstoffe

- Der Passivrauch besteht aus dem Tabakrauch der glimmenden Zigarette und dem von Raucherinnen und Rauchern ausgeatmeten Tabakrauch.
- Wer passiv mitraucht, atmet dieselben Giftstoffe ein wie beim aktiven Rauchen.

## Keine Grenzwerte

- Auch für Passivrauchen können keine Grenzwerte festgelegt werden. Schon kleinste Mengen belasten die Gesundheit.
- Auch Passivrauchen macht krank und führt vorzeitig zum Tod. Schon nach kurzer Zeit schadet unfreiwilliges Rauchen Herz und Kreislauf.

## Feinstaub

- Zudem ist der Tabakrauch in Innenräumen die Hauptursache für hohe Belastungen mit Feinstaub.
- Rauchen in Restaurants bewirkt Feinstaubwerte zwischen 150 und 1000 Mikrogramm pro Kubikmeter, also bis zu 20-mal mehr als der draussen jährlich nur einmal erlaubte Tagesgrenzwert.

# Passivrauchen bei Erwachsenen ...

- verursacht Lungenkrebs und Koronare Herzkrankheiten.

# Passivrauchen bei Kindern ...

- verursacht Atemwegskrankheiten und Mittelohrentzündungen und verschlimmert Asthma,
- verlangsamt das Lungenwachstum,
- erhöht bei Kleinkindern das Risiko eines plötzlichen Kindstodes.

# Schwangerschaft

- Frauen, die als Schwangere unfreiwillig mitrauchen müssen, bringen häufiger Kinder mit niedrigerem Geburtsgewicht zur Welt.

## Lüftungsanlagen versagen

Seit Jahrzehnten werden Erfahrungen gesammelt, wie die Bevölkerung wirksam vor Passivrauchen zu schützen ist:

- Nichtraucherzonen bieten einen äusserst ungenügenden Schutz
- Sogar leistungsstarke Lüftungsanlagen beseitigen bloss die sichtbaren Rauchschwaden.

# Schutz vor Passivrauchen ohne Abstriche

- Eine gesetzliche Regelung ohne Ausnahme für rauchfreie öffentliche Innenräume und Arbeitsplätze  
Dies ist die einzige Massnahme, um Menschen garantiert vor den Gesundheitsschäden durch Passivrauchen zu schützen.

# Die wichtigsten Fakten

- zum Rauchen
- zum Passivrauchen
- **zur Tabakindustrie**

# Die Tabakindustrie sucht Ersatz

- Der Verkauf von Zigaretten ist ein überaus profitables Geschäft.
- Aber die Tabakindustrie verliert ihre Kundinnen und Kunden vorzeitig durch Rauchstopp oder Tod.
- Deshalb will die Tabakindustrie ununterbrochen neue Kundinnen und Kunden gewinnen.

# Teenager im Visier

- Wer das erste Mal zu rauchen anfängt, ist meistens noch minderjährig.
- Jugendliche, die rauchfrei bleiben, werden als Erwachsene kaum mit Rauchen beginnen.
- Deshalb richtet die Tabakindustrie ihr Marketing auf Kinder und Jugendliche aus.

# Zigarette – die verbotene Frucht

- Von 2001 bis 2004 veranstaltete Swiss Cigarette eine nationale Jugendkampagne, genannt “Youth smoking prevention”.
- Bei solchen Kampagnen stellen die Tabakfirmen die Zigarette als ein Produkt für Erwachsene hin – und präsentieren so die Zigarette den Minderjährigen als verbotene Frucht.

# Rauchen – nur für Erwachsene?

- Heute propagiert Swiss Cigarette hauptsächlich ein Verkaufsverbot für Minderjährige.
- Dahinter steckt die alte Strategie: Die Tabakindustrie stellt das Rauchen als ein den Erwachsenen vorbehaltenen Genuss hin – und macht so die Zigarette attraktiv für Kinder und Jugendliche.

# Passivrauchen – Genuss statt Schutz?

- Konsequente Regelungen für rauchfreie öffentliche Innenräume und Arbeitsplätze bewirken einen Rückgang des Tabakkonsums.
- Deshalb wollen die Zigarettenfabrikanten das Rauchen höchstens teilweise einschränken und setzen sich für “flexible” Lösungen ein.

# Verantwortungslos

Das Geschäft mit der Zigarette ist sozial verantwortungslos. Denn die Tabakindustrie

- spricht in Werbung und Sponsoring direkt Jugendliche und Kinder an,
- greift mehr und mehr zu versteckten Marketingaktivitäten,
- nützt die günstigen Verhältnisse in den neuen Wachstumsmärkten Osteuropas und Asiens rücksichtslos aus

Die wichtigsten Fakten zu Tabak

## Quellen

**[www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)**

Hintergrundinformationen zu Rauchen

**[www.tabakmonitoring.ch](http://www.tabakmonitoring.ch)**

Repräsentative Daten zum Tabakkonsum  
in der Schweiz

**[www.cdc.gov/tobacco](http://www.cdc.gov/tobacco)**

u.a. Berichte von 1964 bis 2006 des Surgeon General  
von der Obersten US-Gesundheitsbehörde

Die wichtigsten Fakten zu Tabak

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**

