



Tabakrauch unter dem Mikroskop



► Tabakrauch: die Fakten

Der Rauch einer Zigarette enthält mehr als 7000 Chemikalien. Davon sind Hunderte giftig und mindestens 70 verursachen direkt Krebs.

Die Zigarette ist das einzige legal erhältliche Produkt, bei dem die Hälfte der Konsumentinnen und Konsumenten vorzeitig stirbt, wenn sie das Produkt gemäss den Anweisungen der Hersteller verwenden. Von 1000 Personen, die als Jugendliche zu rauchen beginnen und als Erwachsene weiterrauchen, sterben 250 zwischen dem 35. und 69. Lebensjahr und 250 nach dem 70. Lebensjahr an tabakbedingten Krankheiten. Personen, die rauchen, verlieren

durchschnittlich zehn Lebensjahre gegenüber Personen, die nicht rauchen.

Die Schadstoffe des Tabakrauchs gelangen über die Lunge ins Blut und durch die Arterien in den ganzen Körper. Alle Organe werden durch den Tabakrauch beschädigt. Zum Beispiel kann Tabakrauch fast überall im Körper Krebs verursachen; zugleich verkleinert der Tabakrauch die Chancen einer Chemotherapie und anderer Krebstherapien.

In der Schweiz sterben jährlich ungefähr 9500 Personen an den Folgen des Tabakkonsums. Das sind jeden Tag 26 Todesfälle. Die wichtigsten Einzeltodesursachen sind Lungenkrebs

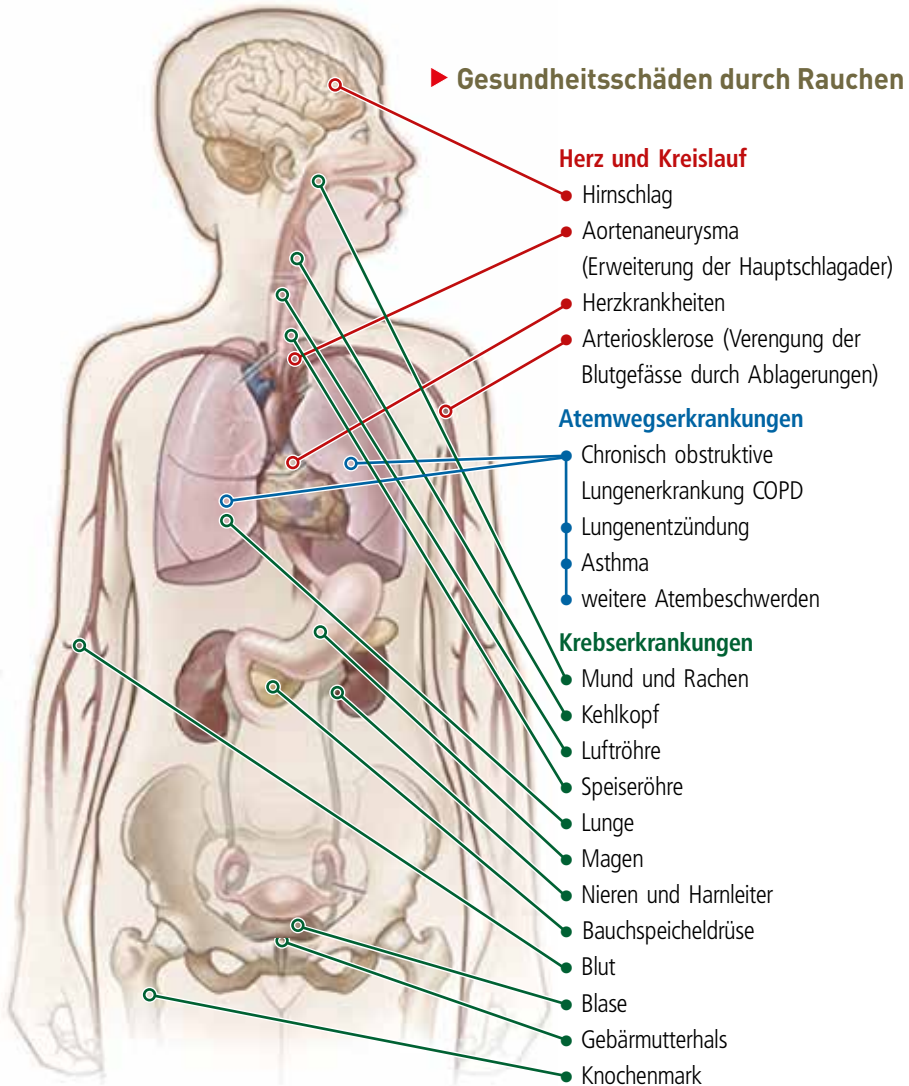
► Wie schädlich ist Passivrauchen?

Tabakrauch ist eine Mischung aus Hauptstromrauch und Nebstromrauch: Der Hauptstromrauch macht 15 Prozent aus und entsteht beim Ziehen an der Zigarette und Ausstossen des inhalierten Rauchs. 85 Prozent des Tabakrauchs bestehen aus dem Nebstromrauch, der von der glimmenden Zigarette gebildet wird.

Im Prinzip enthalten Haupt- und Nebstromrauch dieselben Inhaltsstoffe. Aber an der glimmenden Zigarette verbrennt der Tabak bei niedrigeren Temperaturen. Wegen der unvollständigen Verbrennung ist die Konzentration der Schadstoffe im Nebstromrauch höher.

Bereits in geringsten Mengen kann Tabakrauch der Gesundheit schaden.

- Bei Kindern steigt aufgrund des Passivrauchens das Risiko von Infektionen der unteren Atemwege und von Lungenentzündungen, kommen vermehrt chronische Mittelohrbeschwerden vor, werden die oberen Atemwege gereizt und die Lungenfunktion eingeschränkt und verschlimmern sich Asthmabeschwerden. Passivrauchen verlangsamt das Wachstum der Lunge.
- Bei Erwachsenen schadet Passivrauchen unmittelbar Herz und Kreislauf und verursacht Lungenkrebs und Herzkrankheiten.



Andere Schäden und Krankheiten

- Grauer Star
- Hüftfraktur
- Diabetes
- Parodontitis (Entzündung des Zahnbetts)
- Blindheit
- Osteoporose
- Eingeschränkte Fruchtbarkeit bei Frau und Mann

(27 Prozent), Krankheiten der Herzkranzgefäße (15 Prozent) und chronisch obstruktive Lungenerkrankungen COPD (15 Prozent).

► **Nikotin**

Über die Lunge kommt das Nikotin ins Blut, überwindet die Blut-Hirn-Schranke und erreicht nach 9 bis 19 Sekunden (schneller als nach einer Spritze in eine Vene) das Gehirn. Das Nikotin beeinflusst im Körper verschiedene Vorgänge. Aber die schweren Gesundheitsschäden entstehen nicht durch Nikotin, sondern durch die Schadstoffe des Tabakrauchs.

Körperliche Abhängigkeit

Entscheidend für die körperliche Abhängigkeit ist die Wirkung des Nikotins im Gehirn. Hier fördert es die Freisetzung verschiedener Botenstoffe. Diese lösen angenehme Gefühle aus wie Wohlgefühl, Konzentrationsfähigkeit und zugleich Entspannung, eine ausgeglichene Stimmung. Der Abbau des Nikotins führt zu Entzugserscheinungen wie schlechte Stimmung, Reizbarkeit, Angst und Konzentrationsschwäche und bewirkt ein starkes Verlangen nach der nächsten Zigarette.

Eine Nikotinabhängigkeit kann sich bei Jugendlichen rasch einstellen. Ab der vierten Zigarette steigt die Wahrscheinlichkeit einer späteren Abhängigkeit steil an.

Psychische Abhängigkeit

Zur körperlichen kommt die psychische Abhängigkeit hinzu. In bestimmten Situationen wird es zur Gewohnheit, eine Zigarette anzuzünden, etwa bei der Kaffeepause oder nach dem Essen. Die Kombination von körperlicher und psychischer Abhängigkeit kann einen Rauchstopp doppelt erschweren.

► **Gase**

Der Tabakrauch ist ein Gemisch aus Gasen und festen Teilchen. Zu den Gasen gehören neben Stickstoff, Sauerstoff und Kohlendioxid (unschädlich für die Gesundheit) auch Giftstoffe wie zum Beispiel:

- **Kohlenmonoxid:** bindet sich in den Lungenbläschen schneller als der Sauerstoff an die roten Blutkörperchen. Wer viel raucht, nimmt bis zu 15 Prozent weniger Sauerstoff auf. Kohlenmonoxid verursacht in erster Linie Gefäßschäden.
- **Blausäure:** kann bereits nach kurzer Zeit zu Kopfschmerzen, Schwindel, Erbrechen führen.
- **Stickstoffoxide:** reizen und schädigen die Atemwege.
- **Ammoniak:** Ammoniakdämpfe reizen schon in geringer Dosis die Augen und Atemwege, Ammoniumverbindungen erhöhen die Suchtwirkung von Zigaretten.
- **Formaldehyd:** ist krebserzeugend, das Gas reizt Augen und Atemwege.

► Teer

Der Teer umfasst die festen Teilchen des Tabakrauchs. Die Inhaltsstoffe des Teers verursachen hauptsächlich Krebserkrankungen.

Teer enthält vor allem:

- **Kohlenwasserstoffe** (krebserzeugend),
- **Phenole** (krebserzeugend, reizen die Schleimhäute),
- **Benzole** (krebserzeugend),
- **Nitrosamine** (krebserzeugend),
- verschiedene **Schwermetalle**.

► Zusatzstoffe

Die Tabakhersteller fügen den Tabakprodukten gezielt bis zu 600 Zusatzstoffe hinzu. Bei der Verbrennung können sich Zusatzstoffe in giftige und krebserzeugende Stoffe umwandeln.

Tabakhersteller vermarkten gewisse Tabakwaren als «natürlich» und «ohne Zusatzstoffe». Aber auch der Rauch solcher Tabakwaren enthält die krebserzeugenden und giftigen Stoffe, die aus dem Tabakrauch selbst stammen.

► Weitere Informationen

Auf www.at-schweiz.ch finden Sie in der Rubrik «Fakten» eine Fülle von Hintergrundinformationen zu Tabak und Rauchen und in der Rubrik «Jugend/Schule» spezifische Informationen zu Jugend und Eltern. In den Rubriken stehen jeweils unter «Merkblätter» verschiedene Merkblätter bereit, die Sie als PDF herunterladen können. Ausserdem können Sie die Merkblätter als Drucksachen in der Rubrik «Shop» oder unter der Telefonnummer 031 599 10 20 bestellen.

► Rauchstopplinie 0848 000 181



Die speziell ausgebildeten Beraterinnen und Berater der Rauchstopplinie kennen sich genau aus in den verschiedenen wissenschaftlich erprobten Entwöhnungsmethoden. Rauchende können sich beim Aufhören von der Rauchstopplinie begleiten lassen und haben die Möglichkeit, im Verlauf der Entwöhnung mehrere Beratungen zu erhalten. Für Anrufe in Deutsch, Französisch und Italienisch ist die Rauchstopplinie unter der Nummer 0848 000 181 montags bis freitags von 11 bis 19 Uhr erreichbar (8 Rappen pro Minute ab Festnetz). Für Albanisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch, Türkisch gibt es je eine eigene Telefonnummer:

0848 183 183 Albanisch

0848 184 184 Portugiesisch

0848 185 185 Spanisch

0848 186 186 Serbisch/Kroatisch/Bosnisch

0848 187 187 Türkisch

Wer die entsprechende Nummer wählt, erhält innerhalb von 48 Stunden den Anruf einer Fachperson der Rauchstopplinie.