



Rauchen — ein heißes Eisen

Daten, Fakten & Infos
rund um den Glimmstängel



YES!



Zigaretten sind in aller Munde — im wahrsten Sinne des Wortes. Dabei ist das Rauchen weitaus gefährlicher als viele denken. Diese Broschüre zeigt, warum es sich lohnt, auf den Glimmstängel zu verzichten. Denn ohne Rauch geht's auch — und sogar noch besser!



Impressum

Herausgeber: Geschäftsführung der Thoraxklinik-Heidelberg gGmbH

Text: Prof. Dr. med. Peter Drings, Prof. Dr. med. Felix Herth, Michael Ehmann
& Birgit Heintz, Heidelberg

Druck: Neumann Druck, Heidelberg



Rauchen ist allgegenwärtig. Ob auf der Straße, in der Disco, auf der Leinwand oder im Fernsehen. Doch während niemand auf die Idee käme, reines Asbest zu inhalieren oder sich Arsen in den Kaffee zu schütten, so greifen viele – ohne Nachzudenken – zur Zigarette. Was dies miteinander zu tun hat? Nun, laut der amerikanischen Umweltbehörde ist Tabakrauch ein ebenso starker „Krebserreger“ wie Asbest und Arsen.

Leider ist das Problem „Rauchen“ keine Randerscheinung, von der nur wenige betroffen sind.

Vielmehr ist es in der westlichen Welt die Todesursache Nummer 1. Wir in der Thoraxklinik-Heidelberg werden täglich mit den Auswirkungen des Rauchens konfrontiert, mit schwer kranken Menschen, die an Lungenkrebs und anderen Folgen des Tabakmissbrauchs leiden.

Deshalb haben wir zum Beispiel ein Rauchpräventionsprogramm entwickelt, eine Info-Veranstaltung, die wir regelmäßig für Schulklassen organisieren und die auf große Resonanz stößt. Dort informieren wir nicht nur über das Rauchen und seine Folgen, sondern lassen auch Patienten zu Wort kommen. Meist bietet sich auch die Gelegenheit, eine „Bronchoskopie“ (eine Lungenuntersuchung per Kamera) live mitzerleben. Dabei bleibt ausreichend Zeit, Fragen zu stellen – was die Schülerinnen und Schüler gerne tun.

Aus den gleichen Gründen haben wir diese Broschüre konzipiert, die viele Fragen rund um das Rauchen beantwortet. Ihr werdet sehen: Es lohnt sich aufzuhören, oder noch besser – gar nicht erst anzufangen.

Professor Dr. med. Felix Herth

PS

Falls ihr weitere Informationen möchtet oder sich eure Klasse für die Info-Veranstaltung interessiert, schickt eine Mail an Michael.Ehmann@thoraxklinik-heidelberg.de



Teste dich selbst

Was weißt du über das Rauchen?

Jede(r) von euch hat schon einiges über das Rauchen gehört – in der Schule, im Fernsehen oder von andern. Doch sicher gibt es noch viele Fakten, die auch dir neu sind. **Darum: Teste dein Wissen und überprüfe, was du wirklich weißt! Die Auswertung und Auflösung findest du auf Seite 19.**

1. Wie viele Menschen sterben in Deutschland täglich an den Folgen des Rauchens?

A 55

B 140

C 380

2. Ein Raucher raucht 20 Jahre lang täglich 20 Zigaretten.
Wie viel Rauchstaub nimmt er in dieser Zeit zu sich?

A 6 kg

B 60 g

C 60 kg

3. Auf welchem Kontinent gibt es die meisten Raucher?

A Afrika

B Amerika

C Europa

4. Ein starker Raucher gibt das Rauchen auf.

Wann ist sein Krebsrisiko ähnlich dem eines Nichtraucherers?

A Das Krebsrisiko bleibt gleich.

B Nach ca. 10 Jahren

C Nach ca. 20 Jahren



Rauchen — in der westlichen Welt Todesursache Nummer 1

Die Risiken des Rauchens in Zahlen

Die Risiken des Rauchens — darunter kann sich mancher nichts Konkretes vorstellen. Daher hier zum Einstieg einige Zahlen, die die Gefahren des Tabakkonsums ganz deutlich vor Augen führen.

- Rauchen ist bei weitem die häufigste vermeidbare Todesursache der westlichen Welt.
- Die Hälfte der Raucher sterben vorzeitig, 50 % davon bereits in mittleren Jahren (35 - 69 Jahre).
- Die Raucher, die vor dem 69. Lebensjahr sterben, verlieren durchschnittlich 20 - 25 Jahre.

- In Deutschland sterben jährlich mehr als 140.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Das sind 380 Menschen pro Tag, alle Einwohner einer Stadt von der Größe Heidelbergs.

- Rauchen ist für 30 % aller krebserkrankten Todesfälle verantwortlich. Interessant: Weitere 30 % sind auf falsche Ernährung und Übergewicht zurückzuführen, nur 2 % auf die Schadstoffbelastung der Umwelt.





Andere Länder, andere Sitten ...

Rauchverhalten international

Jeder Kontinent, jedes Land hat seine eigenen Rauchgewohnheiten. Auch verhalten sich Raucher anders als Raucherinnen. Doch schau dir die Tabellen selbst einmal an! Die Ergebnisse sind durchaus überraschend.

Rauchverhalten weltweit nach WHO-Regionen

WHO-Regionen	Männer	Frauen
Afrika	20 %	4 %
Amerika	35 %	22 %
Naher Osten	35 %	4 %
Europa	46 %	26 %
Südostasien	14 %	4 %
West-Pazifik	60 %	8 %

Die Tabelle zeigt: Unter den männlichen Rauchern liegen die Europäer weit vorne, nur die Bewohner des West-Pazifik-Raums greifen öfter zur Zigarette. Der Negativ-Spitzenreiter: Auf keinem anderen Kontinent gibt es so viele rauchende Frauen wie in Europa.

Eine „Prise“ Teer gefällig?
Oder ein Hauch von CO?
Nein danke!

Die „unsichtbare Gefahr“

Nikotin und seine Wirkung

Tabakrauch enthält über 4000 verschiedene Verbindungen, von denen etwa 50 als eindeutig krebserzeugend bekannt sind. Er enthält zum Beispiel Teer, der die körperliche Leistungsfähigkeit verringert und die Bildung von Metastasen fördert, oder Kohlenmonoxid, das ebenfalls zu Leistungsabfall führt und den Kreislauf schädigt. Der bekannteste Inhaltsstoff ist jedoch das Nikotin, das auf vielerlei Weise auf den Körper wirkt.

Was passiert bei der Nikotinaufnahme?

- Nikotin wird über das Lungengewebe in das Blut aufgenommen und so im ganzen Körper verteilt.
- Es bewirkt eine Engerstellung der Blutgefäße, das behindert den Blutfluss.
- Die Herzfrequenz nimmt zu, das verursacht ein unangenehmes Herzrasen.

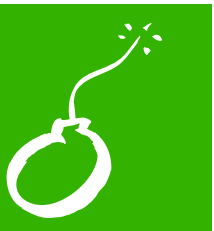
- Der Blutdruck steigt. Für Leute mit hohem Blutdruck ist dies nicht nur unangenehm, sondern auch gefährlich.
- An den Wänden der Gefäße lagert sich Kalk ab, die Gefäße werden noch enger.
- Die Kalkablagerungen nehmen zu bis hin zu Arteriosklerose.
- Am Ende steht der Verschluss eines oder mehrerer Blutgefäße.

Die Folge: Raucherbein, Herzinfarkt, Gehirnschlag.

Weitere Wirkungen von Nikotin:

- Das Gewebe wird schlechter durchblutet, vor allem an Händen und Füßen. Das bedeutet: kalte Hände und Füße.
- Die Hauttemperatur sinkt. Die Haut fühlt sich kälter an.
- Wichtig:

Nikotin macht abhängig.



Blauer Dunst mit Folgen

Krankheiten, die das Rauchen mit sich bringt

Sobald der Rauch inhaliert wird, verbreitet er sich im ganzen Körper. Der Tabakrauch tritt über die Lippen ein, geht durch Mund, Rachen und Luftröhre in die Lunge. Diesen Weg nennt man „Rauchstraße“, entlang derer deutlich Erkrankungen nachweisbar sind.

Gut zu wissen:

10 Zigaretten am Tag steigern das Krebsrisiko um das Achtfache,

15 - 24 Zigaretten um das 20fache,

Kettenraucher haben ein 30fach erhöhtes Risiko.

Folgende Krankheiten werden zweifellos durch das Rauchen mitversursacht:

KREBS

- Lunge: Bis zu 90 % der Bronchialkarzinome sind auf das Rauchen zurückzuführen.

KREBS VON

- Lippe, Mund- und Rachenhöhle, Speiseröhre, Kehlkopf
- Bauchspeicheldrüse
- Harnblase

ERKRANKUNGEN DER HERZKLANZGEFÄSSE

CHRONISCHE BRONCHITIS



Cooler Werbesprüche
lassen mich kalt!

Von Cowboys und Kamelen

Der Einfluss der Werbung

„Ich rauche gern“, nur einer von vielen Werbeslogans, mit dem die Zigarettenindustrie unbekümmert für ihre Produkte wirbt. Andere lauten „The more you know“ oder „Come to XY Country“... All diese Slogans suggerieren ein positives Lebensgefühl, eine Welt voller Genuss und Abenteuer. Dahinter verbirgt sich jedoch eine Welt voller Krankheit und Tod – und ein Riesengeschäft.

Werbung hat einen enormen Einfluss!

Manche von euch werden sagen: „Werbung kann mich nicht beeinflussen“. Doch ganz so einfach ist es nicht. Werbung verführt auf raffinierte, oft unmerkliche Weise.

Der Beweis: Seit dem Fall der Mauer hat sich die Zahl der Raucher im Westen kaum verändert, der Anteil rauchender Frauen hat im Osten jedoch stark zugenommen. Worauf ist dies zurückzuführen?

Sehr wahrscheinlich doch auf den Einfluss von Anzeigen, Kinospots & Co.! Dieses Beispiel zeigt, welche Macht die Werbung ausübt – und wie wichtig es ist, sie kritisch zu betrachten.

Die Strategien der Werbung werden immer raffinierter! Die Tabakindustrie hat eine neue Zielgruppe entdeckt: junge Raucher! Das belegen ihre Werbekampagnen ganz deutlich. Nicht umsonst musste der kernige Weltenbummler mit durchlöcher-tem Schuh einem putzigen Kamel als Werbeträger weichen, das eindeutig auf ganz junge Leute abzielt. Eine ziemlich durchsichtige Strategie!

Und wenn du dir Tabakwerbung genauer anschaust, fallen dir sicher noch andere Beispiele auf. Zudem setzt die Tabakindustrie Zigaretten sogar Stoffe zu, um das Abhängigkeitspotenzial zu erhöhen. Diesen Einflüssen kannst du dich am besten entziehen, indem du sagst: „Mit mir nicht“ – und nicht rauchst.





Kostet Tabak die Welt?

Tabak – Umweltgift Nr. 1

Rauchen ist leider keine Privatsache. Es betrifft nicht nur das direkte Umfeld des Rauchers, sondern wirkt sich weltweit aus: auf die Wirtschaft, die Landwirtschaft, die Umwelt. Hier einige Beispiele, die nachdenklich machen.

Tabakanbau laugt den Boden aus.

Durch den Anbau von Tabak in den Tropen werden in 2 - 3 Perioden Ackerflächen so ausgelaugt, dass man diese hinterher nicht mehr landwirtschaftlich nutzen kann.

Für den Tabakanbau werden ganze Landstriche abgeholzt.

Die Folge sind Verkarstung und Versteppung.

Rauchen schädigt die Volkswirtschaft um Milliardenbeträge.

Rauchen verursacht in der BRD einen Verlust am Sozialprodukt von mehr als 40 Milliarden – durch Arbeitsunfähigkeit, Frühinvalidität und Übersterblichkeit.

Zum Vergleich: Die Gewinne aus dem Geschäft der Tabakwaren betragen nur ein Zehntel der Kosten, die durch tabakbedingte Krankheiten entstehen.

Daher: Die Weltbank zeigt der Tabakindustrie die kalte Schulter. Die Weltbank gibt keine Kredite für die Produktion, Verarbeitung, Einfuhr und Vermarktung von Tabak. Aus gutem Grund!



Jung geraucht, früh bereut

Die Gefahren für jugendliche Raucher

Manche glauben, dass Rauchen in jungen Jahren nicht besonders gefährlich ist. Schließlich, so meinen viele, verkräftet ein junger Körper doch mehr als ein älterer Mensch. Doch das Gegenteil ist der Fall. Sowohl physisch als auch psychisch sind Jugendliche überdurchschnittlich gefährdet.

- Das Lungengewebe von Jugendlichen ist wesentlich anfälliger als das der Erwachsenen. Daher schädigt der Griff zur Zigarette junge Raucherinnen und Raucher ganz besonders.
- Je früher der Raucheinstieg, umso höher das Krebsrisiko. Wer regelmäßig raucht und früh mit dem Rauchen begonnen hat, läuft mehr als andere Gefahr, später Lungen-, Rachen- und Kehlkopfkrebs zu bekommen. Das belegt auch die Wissenschaft: Die meisten Tabaktoten, so Prof. Dr. Drings von der Thoraxklinik-Heidelberg, sind keine besonders

starken Raucher, sie haben nur früh begonnen.

- Je jünger das Einstiegsalter, umso größer die Gefahr der Abhängigkeit.

Das betrifft die körperliche Gewöhnung wie die geistige: Wenn der Griff zum Glimmstängel erst einmal automatisch ist, hat man es später viel schwerer, aufzuhören.

- Die Kondition sinkt, selbst bei jungen Leuten. Ob beim Sport oder Fun: Wer raucht, schwächelt schneller. Und wenn Raucher beim Kickboxen oder Inlineskaten außer Atem kommen, drehen Nichtraucher erst richtig auf.

Fazit:

Wer als Jugendlicher Zigaretten links liegen lässt, hat einfach die besseren Karten.



Jugendliche Raucher: Pures Gift für die empfindlichen Lungen

„Finger weg von Glimmstängeln, sie bringen den Tod“ Jugendliche werden mit den Leidensgeschichten von Krebspatienten konfrontiert – Neues Prof.

Thoraxklinik Heidelberg

RECHTPARTNER
 Die betra...
 Klaus Hartmann, A...
 sagt: „Wenn es um Dis...
 kussion für Ihren Kind...
 Ihre Punk... 14. Mach...
 burg 5000.“



„Echt cool“ finden viele Jugendliche das Rauchen – als „Leistungsmörderisch“ bewertet es der Lungenspezialist Professor Drings.

Selbst gemachte Epidemie

Drings betonte bei der Einführung: Lungenkrebs ist ein verheerendes Epidemieverursacher, einer selbst gemachten, vermeintlichen Epidemie. Über 70.000 Menschen sterben derzeit jedes Jahr allein in Deutschland an Lungenerkrankungen. Kein anderer Krebs hat in drei Jahrzehnten so viele Todesfälle verursacht wie Lungenerkrankungen. Und in 85 Prozent der Fälle ist Tabakrauch die Ursache. Drings engagiert sich seit vielen Jahren in der Verhinderung dieser verheerenden Krankheit. Die Jugendlichen bringen ihm dabei besonders am Herzen. Denn der Professor für Inner Medizin an der Thoraxklinik Heidelberg, sagt er früher Menschen zur Zigarette zu greifen, werde an viel größer wird für sie später das Risiko, an Krebs zu erkranken – auch wenn sie als Erwachsene nicht aufhören zu rauchen. Neue Forschungsergebnisse hätten gezeigt, warum das so ist. Die Lungengewebe der Jugendlichen ist lange nicht so widerstandsfähig wie das der Erwachsenen. Das Rauchen verleiht Drings deshalb die immer noch steigende Zahl rauchender

der Jugendliche unter 18 Jahren, insbesondere unter den Mädchen. „Von dem Zehnteil bis zu 20-Dringern rauchen sind 40 Prozent“, sagt Drings.

Die zwölf- und Dreizehnjährigen der Theodor-Huss-Schule sind im Zentrum der Studie. Als Teil der Untersuchung wurde festgestellt, dass die Jugendlichen in der Vorlesung diese verheerenden Krankheit. Die Jugendlichen bringen ihm dabei besonders am Herzen. Denn der Professor für Inner Medizin an der Thoraxklinik Heidelberg, sagt er früher Menschen zur Zigarette zu greifen, werde an viel größer wird für sie später das Risiko, an Krebs zu erkranken – auch wenn sie als Erwachsene nicht aufhören zu rauchen. Neue Forschungsergebnisse hätten gezeigt, warum das so ist. Die Lungengewebe der Jugendlichen ist lange nicht so widerstandsfähig wie das der Erwachsenen. Das Rauchen verleiht Drings deshalb die immer noch steigende Zahl rauchender

Ich erweitere, sagt der Mediziner. Die Tabakraucher seien den Zigaretten so gut wie gleichwertig zu sein, was die Abhängigkeit von Nikotin anbelangt. Auch das sei bewiesen, sagt Drings, die auch Generaldirektor der Deutschen Krebsgesellschaft ist.

Tabakrauch wird advenant

Drings ist empört: „Jeden Tag sterben in Deutschland fast 100 Menschen an den Folgen des Rauchens. Und der Staat tut so gut wie nichts dagegen.“ Besonders die Jugendlichen müssten geschützt werden. Es fehlte an Aufklärung, das Rauchen sei ein Schaden und gesundheitlich mit anderen Drogen vergleichbar. Die Zigarettenindustrie werde durch die Tabakwerbung gefördert werden. Das war die Bundesregierung hierzulande für Vorbeugung angeht, stelle in keinem Verhältnis zu den Einnahmen durch die Tabaksteuer, sagt der erkrankte Mediziner. Nach seinen Angaben gibt die Europäische Union 100 Millionen Euro für die Subventionierung des Tabakhandels aus. Dagegen würden zwei Millionen Euro, die die EU für Aufklärungsarbeit aufwende. „Das sagt doch alles.“

Werbekampagnen, die mit raffinierten Mitteln suggerieren: Ich rauche gern, die Raucherin mit Schokolade, Rockmusik, Anerkennung verleihe im Krankenhaus treffe er dann täglich auf das Leben, das Suchten der Krebspatienten, die Selbstverleugung der Betroffenen. „Da fühle ich mich verspottet.“ Deutschland ist längst Weltmeister bei Zigarettenautomaten. 800.000 Geräte, frei zugänglich für Jugendliche, seien über die Bundesrepublik verteilt, so viele, wie in keinem anderen Land der Welt.

Für Drings geht in Deutschland „falsches“ Interesse vor. „Gesundheitszentren“, die Interessen der Tabakindustrie würden wichtiger genommen als die Gesundheit, und die Volkervertreter seien die Tabakindustrie finanziell gestützt. Er verwies dabei auf die Klage der Bundesregierung 1998 gegen das europäische Tabakverbot und auf die Ablehnung eines Nichtraucher-Schutzgesetzes durch den Bundestag im gleichen Jahr.

Patient ist völlig abgeraucht

Den Schülern der Heidelberger Hochschule sitzen drei Lungenerkrankte gegenüber. Ein 40-jähriger Mann erzählt, wie er aus Neugier schon mit 15 Jahren zum Raucher geworden sei. Die ersten Beschwerden seien erst vier Wochen aufgetreten. Er hatte Mühseligkeiten und verlor rasch an Gewicht. „Heute muss ich bei mei-

nen kleinsten Kinderstufen laufen, so bin ich abgeraucht“, sagt er. Auf Nachfrage von Drings schildert er, dass er kann sich richtig gehen können. Das liegt an seinen Raucherhusten.

Nur geringe Heilungschancen

Die Behandlung von Lungenerkrankungen hat in den vergangenen Jahren zwar deutliche Fortschritte gemacht. Doch bei dieser Krebsart sieht es immer noch wesentlich schlechter aus als bei anderen Krebsarten. Fünf Jahre nach der Diagnose Lungenerkrankung leben nur noch 15 Prozent der Patienten.

Drings hofft, dass er mit seinem halbjährigen Programm an der Thoraxklinik die Jugendlichen davon abhalten kann, mit dem Rauchen zu beginnen. Er sei bereit, alle zwei bis drei Monate Schulklassen in die Klinik einzuladen. Drings erzählt von einem Folgebroschüre bei einer früheren Veranstaltung. Ein Junge sei damals auf einen der Lungenerkrankten zugegangen, habe dem Mann seine Hand gereicht und gesagt: „Ich verpöche Ihnen, ich werde nie mehr rauchen.“

ZUM PROJEKT

Schulklassen, die Interesse an der halbjährigen Veranstaltung mit Professor Drings haben, können sich an folgende Telefonnummer der Thoraxklinik Heidelberg wenden: 06221/705-279 oder 336-Fax

Nichtraucher sind cool

Gruppenzwang und Reiz des Verbotenen bringt Kinder an die Zigarette

Auf die Frage, wer denn schon einmal geraucht habe, strömten etwa die Hälfte der jungen drei Fünftel in die Luft. Die 40 Schülerinnen und Schüler der Heidelberger Theodor-Huss-Schule sind gerade einmal zwölf oder 13 Jahre alt.



„Warum raucht ihr überhaupt?“, fragt Drings die Schüler.

Julia Metzger, die Sachunterrichtslehrerin der Realschule, schätzt, dass etwa 40 Prozent der Jugendlichen in diesem Alter bereits Zigaretten geraucht hätten. Sie vermutet sogar, dass ein Teil der Schüler in diesem Alter schon regelmäßig raucht. Als Ursachen nennt sie vor allem den Gruppenzwang, den Wunsch, mit Clique zu gehören, Anerkennung im Freundeskreis zu finden. Die Jugendlichen grübeln aber auch am Sonntag zur Zigarette. Und sie wollen danach auch rauchen, wie verschäufeln sie sich.

Nach einer Untersuchung des Bremer Instituts für Drogenforschung gründen in der Hauptstadt im Schnitt 15 Prozent der Schülerinnen und Schüler im Alter von 14 bis 17 Jahren täglich oder gelegentlich zum Glücksgeld. In englischen und niederländischen Städten seien es nur 12 beziehungsweise 14 Prozent. London die Bismarck-Trichter heraus. In den beiden Ländern werde bereits seit langer Zeit Aufklärungsarbeit geleistet. Die Gesellschaft sieht das Bremer Institut in jugendpsychischen Verhalten wie Erfahrung sammeln, Grenzen ausloten und gegen verbotene Regeln versto-

den. Das Schicksal und die Freundschaft spielen eine wichtige Rolle bei der Heidelberger Theodor-Huss-Schule ist die Suchtprävention mit dem Schwerpunkt Rauchen Teil des Lehrplans in der achten Klasse.

In einer Kinderstudie fordert das Deutsche Krebsforschungszentrum in Heidelberg, dass Suchtprävention an der Oberstufe und sogar schon in der Grundschule einsetzen muss. Die Studie brachte Erziehungswissenschaftler an den Tag. Von 171 befragten Fünftklässler gehen 12 Prozent der Gesamtergebnisse, 5,5 Prozent der Realschüler und 19 Prozent der Hauptschüler an, täglich oder mehrmals in der Woche zu rauchen. Der Raucheranteil stieg bei den 400 befragten 12-jährigen drastisch an: bei den Gesamtergebnisse auf 7,4 Prozent, bei

DER HINTERGRUND

„Nikotin mit Heroin vergleichbar“

Zi für Seelische Gesundheit Mannheim entwöhnt mit Medikamenten-Hilfe

Von unserer Korrespondentin JENNIFER SCHNEIDER

Die erste Zigarette raucht man zum Ende der wichtigsten für sie gewesen, erzählt die 15-Jährige. Seit 20 Jahren hängt sie am Glanzstängel, nur unterbreiten von Schwangerschaft und Stillzeit. Das ist schon wieder acht Jahre kein Nikotin. Drings hat bei den unzähligen Versuchen geblieben, von der Nikotinsucht wegzukommen. „Nikotinsucht“ eine Suchtform, die ähnlich wie Heroin und sich in die Lungen gepumpt. Und dazu war sie einfach nur abzuräumen. Überbrücke, das sie mit dem Medikamenten, das der Arzt am Mannheim-Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (Zi) verschreibt, sagte auf die erste Zigarette am Tag verzichten konnte. Jetzt raucht sie noch ein, zweimal am Tag, wobei es ihr „überhaupt nicht schmeckt“, und sie „total unzufrieden“ mit sich ist deswegen. Dennoch oder gerade deshalb glaubt sich die Patientin aufgeben zu können.

„Zi“ heißt das Mittel, dessen Wirkstoff Bupropion die typischen Symptome des Nikotinsucht wegzunehmen. „Nikotinsucht“ eine Suchtform, die ähnlich wie Heroin und sich in die Lungen gepumpt. Und dazu war sie einfach nur abzuräumen. Überbrücke, das sie mit dem Medikamenten, das der Arzt am Mannheim-Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (Zi) verschreibt, sagte auf die erste Zigarette am Tag verzichten konnte. Jetzt raucht sie noch ein, zweimal am Tag, wobei es ihr „überhaupt nicht schmeckt“, und sie „total unzufrieden“ mit sich ist deswegen. Dennoch oder gerade deshalb glaubt sich die Patientin aufgeben zu können.

für Seelische Gesundheit tätig. Bei der Anwendung sei festgestellt worden, dass die Patienten mit Zyan deutlich weniger rauchen. Mehrere klinische Studien belegten, dass die Rauchabstinenz dieser Patienten doppelt so hoch ist wie bei solchen, die Placebo schlucken. Die Nebenwirkungen (epileptisch Manierkramen) und Kopfweh, seien sehr selten. Nebenwirkungen sind vergleichsweise gering. Auch um dem Mittel, das keine Sucht erzeugt, außerdem erhalten die Patienten Tipps für Krisensituationen und lernen Entspannungstechniken. Wie man, dass sie sei Patientin, ist die Suchtsucht von Nikotin ist mit der von Heroin vergleichbar.“ So begründet Suchtspezialist Mann, warum es schwierig Raucher – und das sind die allermeisten – so angehörig schwer fällt, aufzugeben. Die Gefahr sei insbesondere lang vom Staat unterstützt worden. Und was heute, trotz aller Wissen um die gesundheitlichen Gefahren, weiter gesiegt. So wird auch das Programm der Zi nicht durch öffentliche Gelder unterstützt. Die öffentliche Hand verliert an der

Tabakindustrie Milliarden... Dabei sind die Kosten auch für Selbstzahler tragbar. Rund 100 bis 400 Mark kosten Untersuchung, Diagnose und Nachsorge im Zi. Mann: „Das verpöche manchen in einem Monat.“ Man der AOK und der Barmer Ersatzkasse laufen Verhandlungen über die Übernahme der Kosten. Vor dem Hintergrund, dass 19 Prozent aller Todesfälle weltweit auf Nikotinsucht beruhen und die Folgen zurückzuführen seien, macht Mann vor allem das steigende Einstiegsalter von Raucher und zahlender Raucherinnen Sorgen. So greife die Hälfte aller Bundesbürgerinnen bis zu 40 Jahre regelmäßig zum Glanzstängel. Das Einstiegsalter sei inzwischen auf elf Jahre gesunken. Dabei leidet das kindliche/jugendliche Gehirn besonders unter der ständigen Giftzufuhr. Zudem je früher der Konsum, desto wahrscheinlicher wird Abhängigkeit. Ansprechpartner Nummer vier heißt für Mann der Hannart. Auch psychologische Prävention und Verhaltenstherapie bieten Entwöhnungsmöglichkeiten an. Schenke können sich an das Zi wenden. Tel.: 0621-705-0461.



Professor Karl Mann.



Glimmstängel, nein danke

Was bringt der Verzicht auf die Zigarette?

Ganz gleich, wie lange jemand raucht — Aufhören lohnt sich jederzeit. Selbst starke Raucher profitieren, wenn sie der Zigarette Ade sagen. Überzeuge dich selbst!

Der Körper regeneriert sich rundum. Bereits 8 Stunden nach der letzten Zigarette hat sich das Kohlenmonoxid in den Blutbahnen verflüchtigt. Nach einem Tag wird das Herzinfarkttrisiko kleiner. Die Lungenkapazität kann sich nach 3 Monaten um bis zu 30 % erhöhen. Ein Jahr nach dem Rauchstopp ist das Risiko von Erkrankungen der Herzkranzgefäße nur halb so groß, 15 Jahre danach so, als hätte man nie geraucht. Nach 10 Jahren nähert sich das Krebsrisiko dem eines Nichtraucherers.

Die Kondition steigt. Du kannst länger tanzen, skaten, Kickboard fahren ... was auch immer.

Kein „Kalter-Aschenbecher“-Syndrom. Wer morgens in das Auto eines Rauchers steigt, hat das Gefühl, er sitzt in einem kalten Aschenbecher. Keine angenehme Vorstellung, oder? Nichtraucher haben dieses Problem nicht, ganz gleich ob im Auto oder in den eigenen vier Wänden.

Mehr Geschmack, mehr Aroma.

Rauchen betäubt die Geschmacks- und Geruchsnerven. Wer also aufhört, hat doppelten Genuss: Ob Hamburger oder knackiger Salat — das Essen schmeckt besser und duftet intensiver.

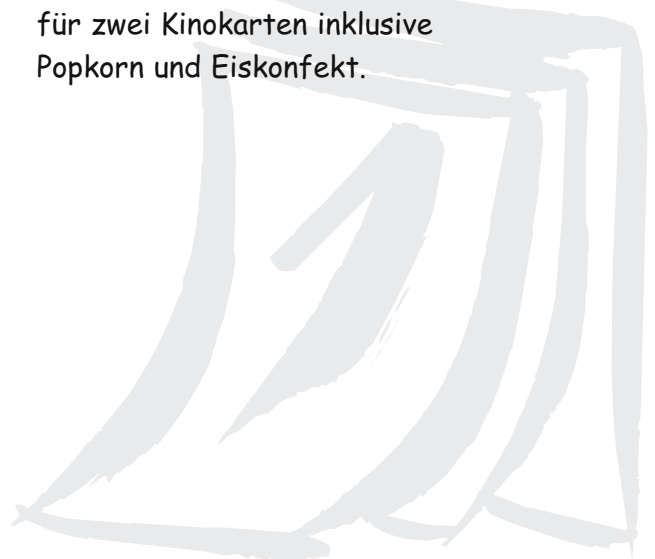
Frischer Atem. Wenn du anderen nahe kommst, ist eine „Raucherfahne“ nicht besonders angenehm. Und wozu das gut ist, ist ja wohl klar!

Weniger Stress-Symptome.

Beim Rauchen steigt die Herzfrequenz. Es kann zu Herzrasen und Schweißausbrüchen kommen. Als Nichtraucher klopft dein Herz nur noch aus anderen Gründen ...

Mehr Geld im Portemonnaie.

Wenn du dir fünf Päckchen Zigaretten verkneifst, reicht das Geld schon für eine neue CD, einen Abend in der Disco oder für zwei Kinokarten inklusive Popkorn und Eiskonfekt.



MEMO

Auch Nichtraucher rauchen mit!

Die Folgen des Passivrauchens

Viele glauben, Rauchen sei einzig und allein ihre Angelegenheit. Doch leider trifft dies nicht zu. Wer zu Hause, in der Disco oder am Arbeitsplatz von blauem Dunst umgeben ist, raucht mit, auch wenn er selbst keine einzige Zigarette anrührt.

Und das hat Folgen:

Passivrauchen führt zu zahlreichen Beschwerden und Gesundheitsrisiken:

- Kopfschmerzen, Schwindel, Atembeschwerden, Husten
- Entzündliche Atemwegserkrankungen
- Allergische Reaktionen
- Zusätzliche Asthmaanfälle
- Erkrankungen der Herzgefäße
- Lungenkrebs u.a.

Zum Vergleich:

Das Lungenkrebsrisiko nach 10-jährigem Passivrauchen ist rund 100-mal größer als nach 10-jährigem Besuch einer Schule mit einer hohen Asbestkonzentration.

Kinder leiden als unfreiwillige Mitraucher ganz besonders.

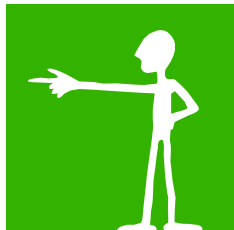
Sie weisen akute Symptome auf wie:

- Augenbrennen, Kopfschmerzen
- Entzündungen der Atemwege, die sich lebenslang auswirken
- Mittelohrentzündungen
- Zusätzliche, verstärkte Asthmaanfälle

Verglichen mit Nichtraucherhaushalten leiden Kinder aus Raucherhaushalten

- doppelt so häufig unter Atemwegsinfektionen, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen
- dreimal so häufig an Schlafstörungen

Fazit: Raucher schaden nicht nur sich selbst, sondern auch allen Menschen in ihrer Umgebung, vor allem Kindern.



Farbe bekennen, Akzente setzen

Malwettbewerb an der Thoraxklinik-Heidelberg

„Rauchen und Gesundheit“ — zu diesem Thema führten die Thoraxklinik-Heidelberg und die AOK-Gesundheitskasse Rhein-Neckar einen Malwettbewerb durch. Ziel der Aktion: Die Jugendlichen sollten die Werbestrategien der Tabakindustrie selbst durchschauen und hinterfragen. Betreut wurde der Malwettbewerb von Dora Mittenzwei, Malerin und Pädagogin zugleich, die sich durch zahlreiche Ausstellungen einen Namen gemacht hat. Die Werke der jungen „Künstlerinnen und Künstler“ sprechen für sich:



Simon
Preis für Idee



Alice
Preis für Eindeutigkeit

Malprojekt mit
Dora Mittenzwei
in der Thoraxklinik-
Heidelberg.



Johanna
Preis für Originalität



Christiane
Preis für Adaption

Leana
Preis für Schülerwertung



Alice
Preis für
Künstlerische Gestaltung





Typisch weiblich ...

Frauen und die Folgen von Zigarettenkonsum

Was das Rauchen angeht, gibt es keine „Emanzipation“: Wie beim Alkohol „vertragen“ Mädchen und Frauen einfach weniger, sprich: Ihr Körper ist anfälliger und weist daher weitere Reaktionen auf, die Männern erspart bleiben.

Raucherinnen neigen zu „frauen-typischen“ gesundheitlichen Störungen.

Dazu zählen:

- Häufige Regelstörungen
- Verringerte Fruchtbarkeit
- Erhöhte Gefahr von Knochenbrüchen
- Vorzeitige Alterserscheinungen (Beispiel: Die Haut wird früher faltig.)
- Vorzeitige Wechseljahre

Rauchen in der Schwangerschaft ist besonders gefährlich.

- Es kommt häufiger zu Früh- und Totgeburten.
- Das Baby wiegt bei der Geburt deutlich weniger als Kinder von Nichtraucherinnen, durchschnittlich um 200 g weniger.

- Bei der Geburt sind die Babys kleiner und haben einen geringeren Kopfumfang.
- Nach der Geburt entwickelt sich das Kind langsamer.

Denn: Während der Schwangerschaft raucht das Baby mit.

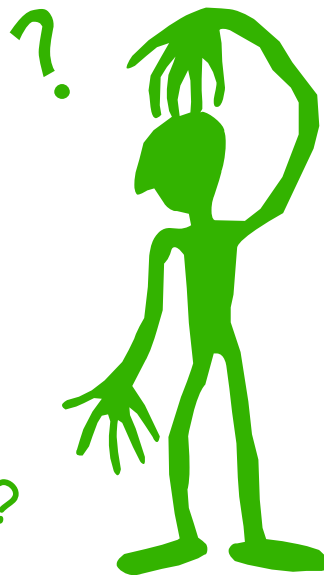
- 20 Minuten nach dem Rauchen oder Passivrauchen steigt auch die Nikotinkonzentration im Blut des ungeborenen Kindes.
- Die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung des Kindes verschlechtert sich.

Fakten, die zu denken geben und den Verzicht auf die Zigarette sicher noch leichter machen.



Übrigens: Raucherinnen, die die Pille nehmen, tragen ein besonders hohes Gesundheitsrisiko. Für sie ist die Gefahr, lebensbedrohliche Durchblutungsstörungen zu bekommen, noch größer als für Raucherinnen, die keine Pille nehmen.





Hättest du's gewusst ...?

Populäre Irrtümer über das Rauchen

Hast du den ein oder anderen der folgenden Sätze auch schon einmal gehört? Oder sogar gesagt? Nun, hier kannst du nachlesen, was die Experten dazu sagen.

„Ich rauche nicht über Lunge. Das kann ja nichts schaden.“

Von wegen. Auch ohne Lungenzug nimmst du unter 0,2 mg Nikotin auf, ganz zu schweigen von anderen Inhaltsstoffen. Und wie sich Nikotin auf den Organismus auswirkt, steht auf Seite 6.

„Rauchen ist meine Sache.“

Stimmt nicht. Der Qualm breitet sich in der Umgebungsluft aus und auch Nichtraucher rauchen unfreiwillig mit. Die Folge sind massive Gesundheitsprobleme bei den „Mitrauchenden“. Wenn z.B. deine kleine Schwester öfter Asthmaanfälle hat als zuvor, kann das am Passivrauchen liegen. Mehr dazu auf Seite 13.

„Nach einer Zigarette fühle ich mich besser.“

Das ist eine Illusion, denn dein Körper fühlt sich eindeutig schlechter. Rauch bringt ihn regelrecht in „Stress“ inklusive Herzrasen und steigendem Blutdruck – und davon hast du sicher sonst genug, oder? Siehe auch Seite 6.

„Ob Mädchen oder Junge – Rauchen ist immer gleich schädlich.“

Das ist leider nicht wahr. Der Körper einer Frau verträgt viel weniger Tabak als der eines Mannes und reagiert stärker mit Nebenwirkungen. Mehr dazu auf Seite 17.

„Ich rauche schon seit ein paar Jahren. Da rentiert es sich doch gar nicht, jetzt noch aufzuhören?“

Doch. Selbst bei starken Rauchern kann sich der Körper noch deutlich regenerieren. Lies dazu Seite 12.





Auflösung und Auswertung
des Tests von Seite 3:

**Die richtigen Antworten:
1C, 2A, 3C, 4B**

Gib dir pro richtige Antwort einen Punkt.

4 Punkte:

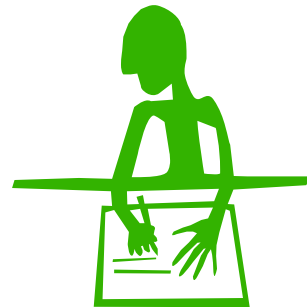
Gut gemacht. Du weißt
schon eine ganze Menge.

2 - 3 Punkte:

Du bist nicht uninformiert,
doch ein Blick in diese Broschüre
schadet sicher nicht.

0 - 1 Punkt:

Das Ergebnis könnte besser sein,
doch viele Informationen zum Thema
Rauchen findest du hier.



 ohnekippe -

Primärprävention für Kinder und Jugendliche

