



Rauchen oder Gesundheit

Weltweit gesehen rauchen etwa 47 % der Männer und 12 % der Frauen. Der Anteil der Raucher/innen an der Bevölkerung nimmt in weniger entwickelten Ländern zu, in entwickelten Ländern nimmt er ab.

Tabakrauch, ein Gemisch aus Partikeln und Gasen, steht mit seinen Folgeschäden für die menschliche Gesundheit an vorderster Stelle bei den Umweltgiften. Zu den Partikeln im Tabakrauch gehören das Nikotin und die Bestandteile des Teers oder Kondensats, zu den gasförmigen Anteilen Kohlenmonoxid.

Rauchen macht abhängig

Für die **psychoaktive** Wirkung des Tabaks ist Nikotin entscheidend.

Die Intensität der Nikotinaufnahme beim Rauchen hängt ab vom Nikotingehalt des Tabaks und vom Rauchstil (Inhalationstiefe, Atemvolumen). Im Durchschnitt wird ein Milligramm pro Zigarette aufgenommen.

Nikotin ist eine stark Sucht erzeugende Substanz, ähnlich wie Alkohol, Kokain oder Heroin.

Aus inhaliertem Zigarettenrauch wird mit einem Zug eine relativ große Nikotinmenge über die Lungen in den Blutkreislauf aufgenommen und erreicht nach sieben bis zehn Sekunden das Gehirn.

Dort regt Nikotin die Ausschüttung verschiedener Überträgerstoffe an. Ihre Wirkungen können sich im Wohlbefinden, in Wachheit, Gedächtnisleistung, Stimmung, Hemmung von Angst, Anspannung, Schmerz und Appetit zeigen.

Die Wirkung des Nikotins wird also als angenehm empfunden, sie hält aber nicht lang an. Das Verlangen nach Nachschub kommt auf.

Rauchen wird schnell zur Gewohnheit und zum starken Bedürfnis. Das Rauchen verbindet sich mit bestimmten Situationen und beginnt, dazu zu gehören. Ohne Zigarette scheint etwas zu fehlen. Aus der Gewohnheit wird eine Abhängigkeit.

Die Anzahl der täglich gerauchten Zigaretten gibt einen guten Hinweis auf den Grad der Tabakabhängigkeit. Wer über 20 Zigaretten pro Tag raucht, ist wahrscheinlich abhängig.

Rauchen verkürzt das Leben

An Folgeerkrankungen des Tabakrauchens stirbt heute weltweit jeder zehnte Erwachsene vorzeitig.

An **Herz und Kreislauf** bewirkt Nikotin Anstieg von Puls und Blutdruck und verminderte Durchblutung von Haut- und Koronargefäßen. Langfristig werden die Blutgefäße geschädigt. An den **Atemwegen** führt Rauchen zu Entzündungen, z.B. chronischer Bronchitis und deren Folgen.

Tabakrauch enthält **Krebs** erregende Stoffe: Benz(a)pyren und weitere aromatische Kohlenwasserstoffe, Nitrosamine, aromatische Amine, Benzol, Chrom, Arsen, Cadmium, Polonium 210.

Dass Rauchen eine wesentliche Ursache für Lungenkrebs ist, zeigte der Brite Sir Richard Doll bereits im Jahr 1950.

Haupt- und Nebenstromrauch

Hauptstromrauch ist der Teil des Tabakrauchs, der aus dem Mundstück der Zigarette entweicht.

Als Nebenstromrauch wird der Rauch aus dem brennenden Ende der Zigarette und der Rauch, den der Raucher ausatmet, bezeichnet.

Auch der Nebenstromrauch enthält krebserzeugende Stoffe.

Passivrauchen

Mit Passivrauchen ist gemeint, dass auch Nichtraucher den Rauch aus dem Nebenstrom, in der Regel unfreiwillig, einatmen.

Die internationale Agentur für Krebsforschung (IARC) hat im Jahr 2002 Passivrauchen als **krebserregend** eingestuft.

Die DFG hat in ihrer MAK-Werte-Liste Passivrauchen am Arbeitsplatz als krebserzeugend beim Menschen eingestuft.

D.h. auch bei Nichtrauchern erhöht sich bei entsprechender Belastung durch Passivrauchen das Risiko für Folgeerkrankungen wie Lungenkrebs.

Informationen zum Thema Rauchen und Hilfen, um das Rauchen aufzugeben, finden sie beispielsweise unter:

<http://www.tabakkontrolle.de>

<http://www.dhs.de>

<http://www.stop-tabac.ch>

<http://www.treatobacco.net>

<http://www.uni-stuttgart.de/zv/sicherheitswesen/aktuelles/index.html#Aktuelles>

Sprechstunde Raucherentwöhnung der Uniklinik Tübingen: 07071/2987346

R.Pfändler 2/08