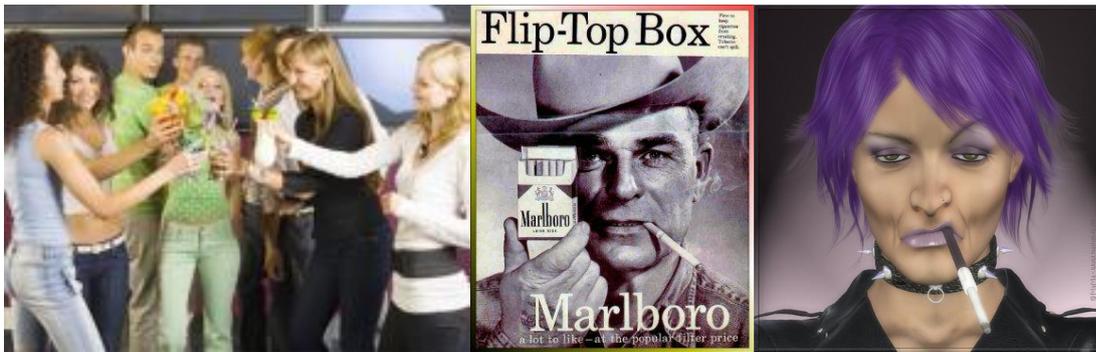


Kindern & Jugendlichen erscheint Rauchen cool

Hinsichtlich Tabakkonsums unterscheiden Kinder und Jugendliche grundsätzlich zwischen Kindern und Erwachsenen. Sie sehen durchaus, wie erwachsene Raucher vom Nikotin abhängig sind.

Das Rauchen bei Kindern hingegen nehmen sie wahr als eine Frage des sozialen Umgangs unter Gleichaltrigen. Rauchende Kinder möchten als cool und hart erscheinen und zu einer Gruppe gehören. Diese Sichtweise macht Kinder anfällig für die Nikotinsucht.

Ist rauchen wirklich so cool?



Jugendliche werden rasch nikotinsüchtig

53 Prozent der 12- bis 15-Jährigen, die beim Zigarettenkonsum inhalieren, sind nikotinabhängig und können mit dem Rauchen kaum mehr aufhören. Die Tabakprävention bestärkt deshalb Jugendliche, dem Druck zum Zigarettenkonsum zu widerstehen.



Ein US-Forschungsteam hat 679 Jugendliche während zweieinhalb Jahren regelmäßig zum Zigarettenkonsum befragt. Die Ergebnisse sind ernüchternd. Bei den 12- bis 15-Jährigen, die mindestens einmal geraucht haben, sind 40 Prozent nikotinabhängig. Bei denjenigen, die den Tabakrauch inhalieren, sind sogar 53 Prozent vom Nikotin abhängig.

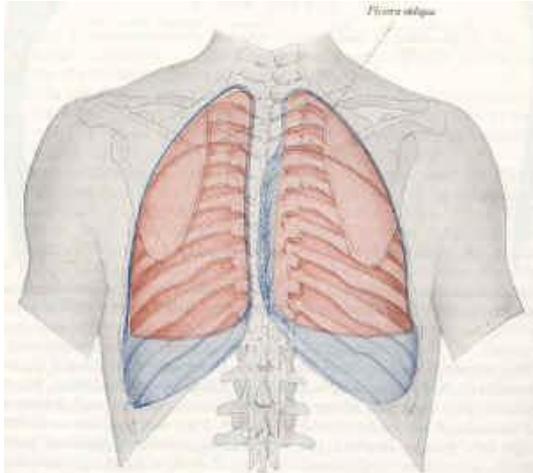
Mädchen, die monatlich mindestens einmal zur Zigarette greifen und über Symptome der Nikotinabhängigkeit berichten, sind schon nach durchschnittlich 21 Tagen abhängig geworden, bei Jungen hat die entsprechende Frist 183 Tage gedauert. Betroffene Jugendliche verspüren ein starkes Verlangen nach der Zigarette, viele haben bereits erfolglose Aufhörversuche hinter sich. Mit anderen Worten, nikotinsüchtige Jugendliche haben ihren Zigarettenkonsum nicht mehr im Griff.

Auffallend ist bei Jugendlichen, dass Symptome einer Nikotinsucht bereits nach dem Konsum weniger Zigaretten pro Monat auftreten. Ein Grund liegt darin, dass das Gehirn junger Menschen noch nicht ausgewachsen und dem Nikotin gegenüber weniger geschützt ist.

Die Tabakindustrie, steckt jährlich mehr als 100 Millionen Franken in Werbung für ihre Produkte.

Rauchen verursacht Krebs: kein Ende in Sicht?

Circa 40 krebserregende Bestandteile im Tabak sind für eine Reihe von Krebserkrankungen verantwortlich: Vor allem Lungen-, Mundhöhlen-, Zungen-, Kehlkopf-, Speiseröhren-, und Magenkrebs aber auch Nasen-, Nieren-, Leber-, Bauchspeicheldrüsen-, Blasen-, Gebärmutterhalskrebs und Blutkrebs (Leukämie).



Die Lunge besteht aus Abermillionen winziger, kleiner Luftbläschen als Endverästelung der Bronchien. Nur tiefe Atemzüge bei freien Bronchien - ohne Schleimverlagerungen durch Zigarettenrauch - garantieren eine freie Belüftung aller Luftbläschen

In den Lungen nimmt unser Blut den lebenswichtigen Sauerstoff auf und scheidet das schädliche nicht verwertbare Kohlendioxid wieder aus.

Am Tag atmet ein Mensch ungefähr 19 000 Liter Luft ein und wieder aus. Die Atemtätigkeit darf nicht unterbrochen werden, weil Sauerstoff nicht im Körper gespeichert werden kann.

In Ruhe atmet der Mensch pro Minute etwa 18-mal.

Passivrauchen führt zu schlechteren Leistungen in der Schule

In den Vereinigten Staaten rauchen mehr als 40 Prozent der Kinder unfreiwillig mit. Wie das Passivrauchen sich auf die geistigen Fähigkeiten auswirkt, ermittelte ein US-Forschungsteam bei 4399 Kindern und Jugendlichen zwischen 6 und 16 Jahren.

Acht von zehn der teilnehmenden Kinder waren bloss niedrigen Dosen von Tabakrauch ausgesetzt. Trotzdem wiesen besonders diese Kinder beim Lesen und Rechnen sowie beim räumlichen Zeichnen geringere Fähigkeiten auf.

Selbstverständlich hat das Team abgeklärt, dass für diese geringeren Leistungen keine anderen Gründe als das Passivrauchen in Frage kommen.

Quelle: Kimberly Yolto et al., Exposure to Environmental Tobacco Smoke and Cognitive Ability Among US Ch, 2002



Raucher haben weniger "Biss"

Rauchen kann nicht nur zu Mundhöhlenkrebs, sondern auch zu Zahnfleisch-Schwund, Zahnausfall und Implantatverlust führen.

Die Gefahr, als Raucher frühzeitig die Zähne zu verlieren, ist gross. Zahnfleisch-Schwund (Paradentose), Implantatverlust sowie Mundhöhlenkrebs werden durch das Rauchen stark begünstigt.

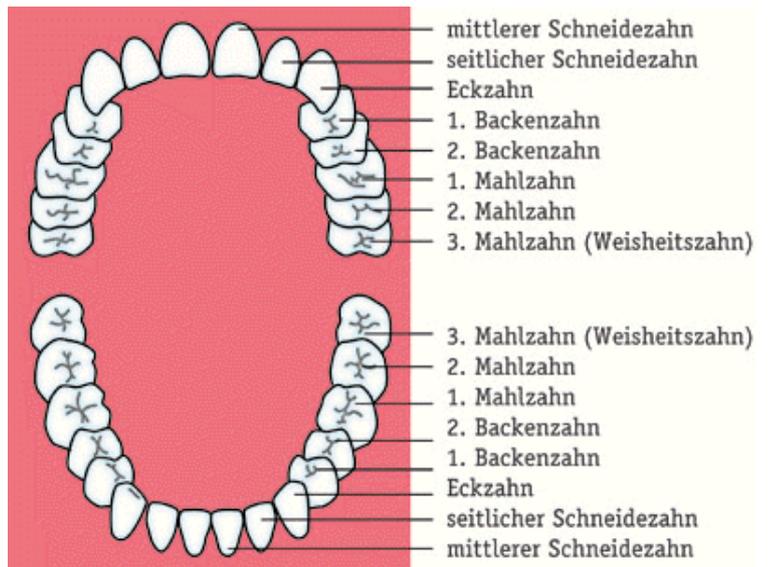
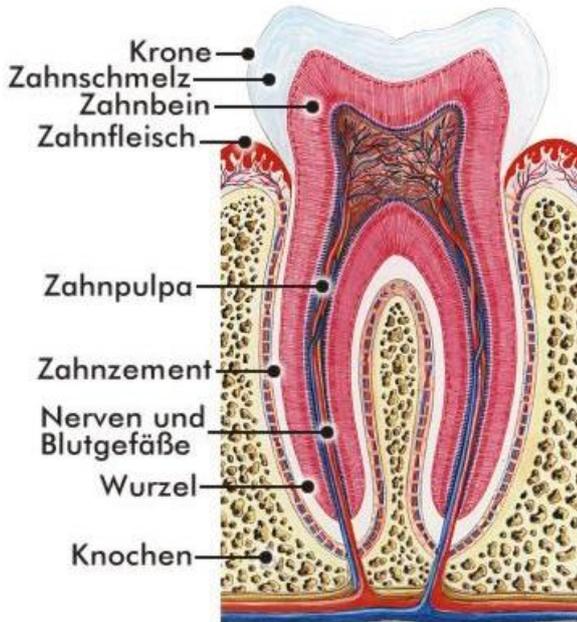


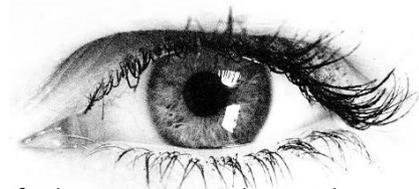
Frühraucher: 14 Mal grösseres Risiko für Paradentose

Dass Tabakrauch Zähne verräterisch verfärbt, Zahnsteinbildung verstärkt und üblen Mundgeruch verursacht – das wissen wohl die meisten Raucher aus eigener Erfahrung.

Insbesondere Frühraucher, die bereits als Teenager mit Rauchen begonnen haben, haben ein 14 Mal höheres Risiko, an Paradentose zu erkranken. Rauchen vergrössert das Risiko für Zahnfleischerkrankungen beträchtlich.

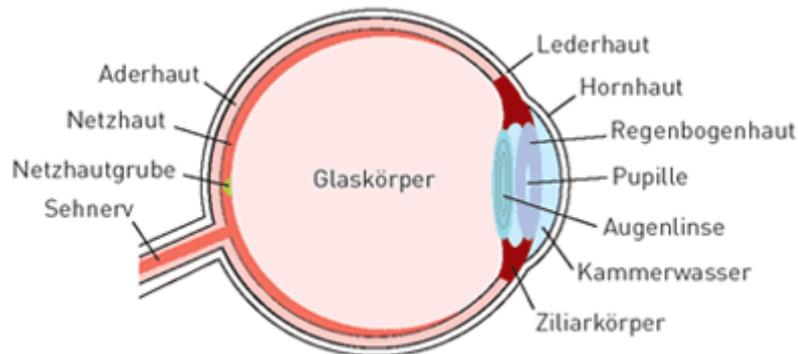
Da Nikotin entzündliche Reaktionen des Zahnfleisches oberflächlich unterdrückt, hat die Wissenschaft die schädigende Wirkung des Tabakrauchs erst in den letzten zehn Jahren erkannt.





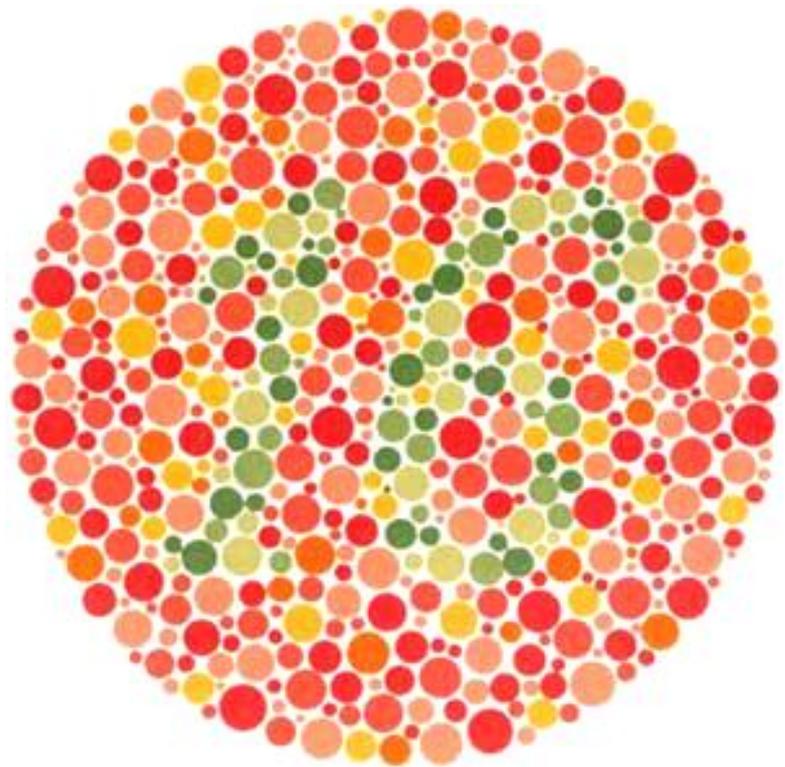
Rauchen vermindert die Sehschärfe

Die Erkrankung der Netzhautmitte trübt schrittweise die Sehschärfe der Augen. Mit der Zeit können Betroffene alltägliche Aktivitäten wie lesen oder Auto fahren nicht mehr ausführen. Personen, die vierzig oder mehr Jahre lang Zigaretten geraucht haben, weisen ein deutlich höheres Risiko dieser Krankheit auf. Die weiteren Risiken sind zunehmendes Alter sowie einige Medikamente gegen Herz-Kreislauf-Krankheiten. Der Tabakkonsum lässt sich als Ursache vermeiden.



Welche Zahl erkennst du hier?

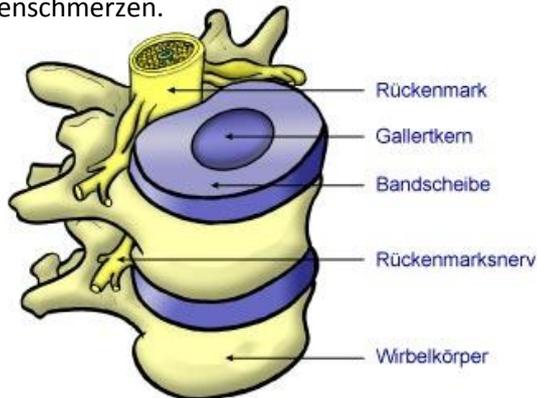
Wer hier keine Zahl erkennt hat möglicherweise eine Rot-Grün-Schwäche (Farbenblindheit).



Rauchen schadet den Knochen

Neue Forschungen belegen, wie schädlich sich das Rauchen auf Knochen, Muskeln und Gelenke auswirkt: Rauchende leiden unter stärkerer Abnützung der Bandscheiben als Nichtraucher.

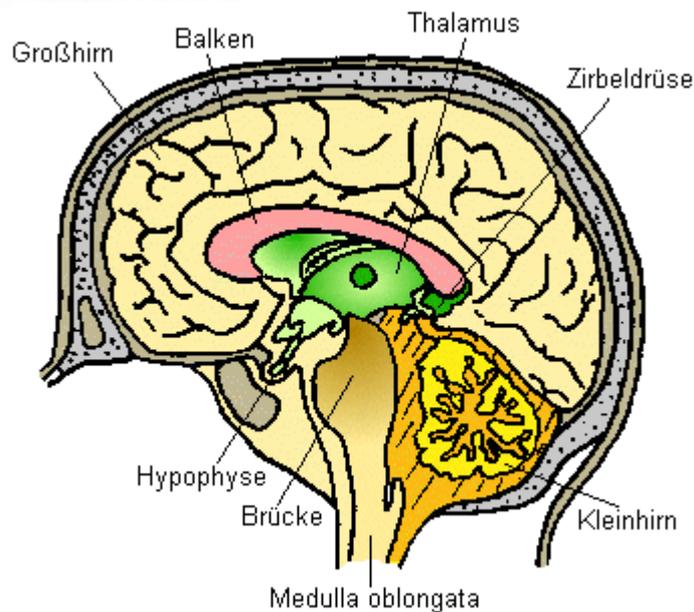
- Knochenbrüche heilen langsamer bei Rauchenden.
- Tabakkonsum setzt die Bildung neuer Knochenzellen herab.
- Rauchen verengt die Blutgefäße, die Wirbelsäule wird schlechter mit Blut versorgt, die Wirbel nützen sich schneller ab → Rückenschmerzen.



Nikotin schadet Hirnzellen



Das Nikotin wirkt es sich negativ auf Gehirnzellen aus. Eine französische Forschungsgruppe untersuchte die Auswirkungen des Nikotins auf das Gehirn von Ratten. So nimmt die Bildung eines bestimmten Eiweißstoffs deutlich ab. Je höher die Nikotindosis, desto grösser die Abnahme. Dieses Eiweiß spielt eine Rolle in der Verbindung von Nervenzellen, **die wichtig sind für das Erinnern und Lernen.**

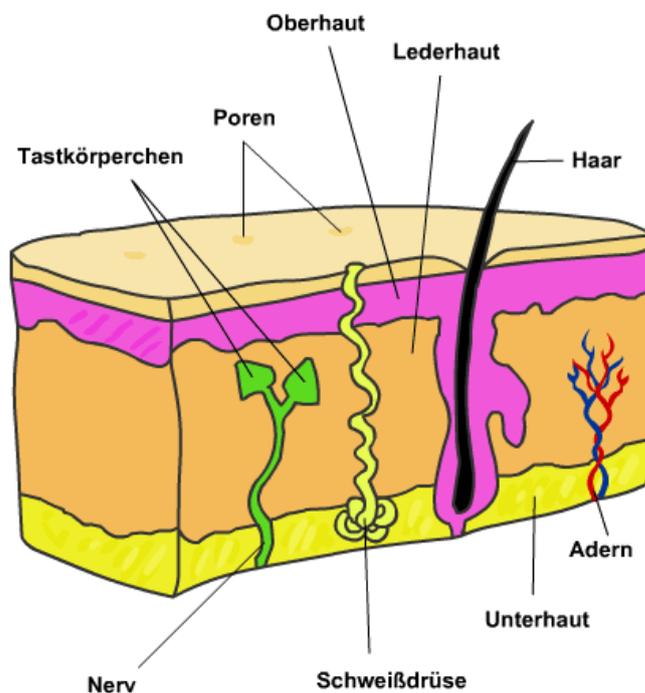


Rauchen lässt die Haut schneller altern



Rauchende sehen älter aus als Nichtraucher gleichen Alters. Hautspezialistin Christine Lahmann hat in der Gesichtshaut bei Rauchenden einen höheren Anteil des Enzyms MMP-1 gefunden als bei Nichtrauchenden. Dieses Enzym baut die Fasern ab, die unsere Haut straff machen. Das Rauchen lässt die Haut schneller runzelig werden.

Hautarzt Antony Young, Mitarbeiter der Studie, erklärt: „Rauchen übt eine ausgesprochen deutliche Wirkung auf die Haut aus. Oft ist es möglich festzustellen, ob ein Mensch raucht oder nicht, indem man einfach sein Gesicht anschaut. Rauchende haben mehr Falten und ihre Haut weist eher eine gräuliche Blässe auf verglichen mit Nichtrauchenden.“



Rauchen schmälert das Sexleben



Menschen, die Zigaretten und Alkohol konsumieren, kommen zwar in ihrem Leben auf mehr Sexpartner oder -partnerinnen. Aber sie haben nicht mehr Sex. Dies ergab eine repräsentative Befragung von rund 4'500 Frauen und Männern in Australien im Rahmen der Australischen Studie über Intimität und Sexualität. Rauchende erleben häufiger Sexualstörungen wie vorzeitiger Samenerguss bei Männern oder ausbleibender Orgasmus bei Frauen.



Passivrauchen ist "fast schlimmer " als rauchen...



Beim Verbrennen einer Zigarette entsteht etwa 2 Liter Rauch, welcher der Raucher selbst nicht einatmet. Die Konzentration der krebserzeugenden Substanzen in diesem "Nebenstromrauch" (von der Zigarette wegfliegender Rauch) ist bis zu 130-mal grösser als die Konzentration im sogenannten "Hauptstromrauch" (nur vom Raucher geatmeter Rauch).

Beim längeren Aufenthalt in einem stark verqualmten Raum, zum Beispiel in einer Kneipe, nehmen auch Nichtraucher so viele Gifte auf, wie wenn sie 5 Zigaretten pro Stunde rauchen würden. Das kann zu Augenbindehautreizungen, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel, verminderter Konzentrationsfähigkeit etc. führen.

Bei Ungeborenen und Neugeborenen Kindern von Raucherinnen befinden sich Rauchabbauprodukte schon im allerersten Urin, der noch vor der Geburt gebildet wird. Durch diese Untersuchungsergebnisse werden auch die Anstrengungen vieler Länder verständlich, das Rauchen zumindest an öffentlichen Orten zu verbieten.



Nikotin ist die häufigste Todesursache

Jedes Jahr sterben allein in der Schweiz rund 10'000 Menschen an den Folgen des Rauchens.

Die Hälfte der Männer und Frauen, die Zigaretten rauchen, stirbt an den Folgen ihrer Rauchgewohnheiten. Jeder vierte Raucher und jede vierte Raucherin stirbt sogar vorzeitig im Alter zwischen 35 bis 69 Jahren und verliert so durchschnittlich 20 bis 25 Lebensjahre.



Bereits eine Zigarette schadet dem Herzen

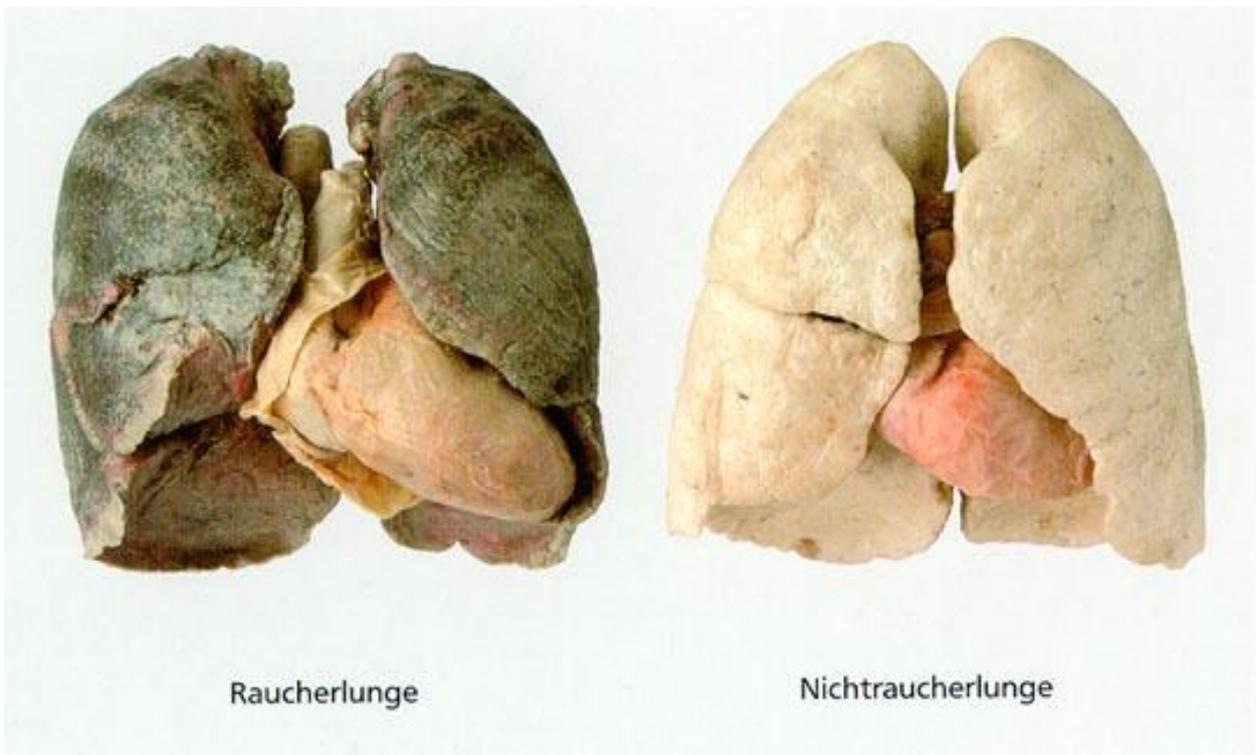
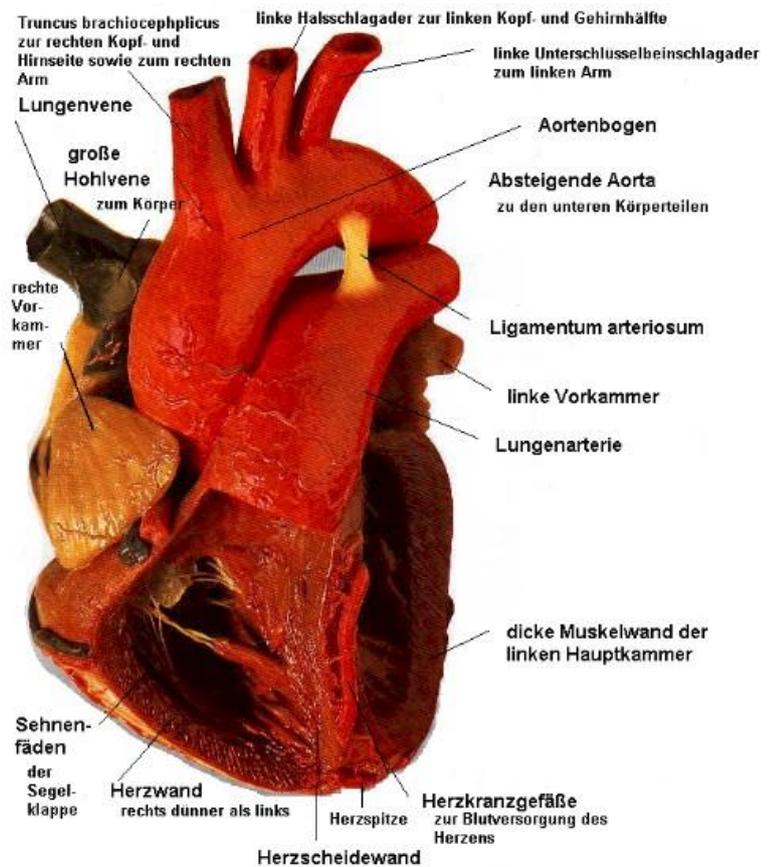
Schon beim Rauchen einer einzigen Zigarette muss das Herz härter arbeiten.

Herzspezialist/innen haben junge, gesunde Erwachsene mit einem besonderen Ultraschallverfahren untersucht. Der schädliche Einfluss des Tabakrauchs ist auf dem Bildschirm sofort sichtbar: Die linke Herzkammer zieht sich nicht mehr ganz zusammen und entleert sich deshalb unvollständig.

Geschieht dies regelmässig, kann sich der Druck in der Herzkammer erhöhen und über längere Zeit zu Herzschäden oder gar Herzversagen führen.

Rauchende tragen ein grösseres Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten; Jeder fünfte Herz-Kreislauf-Tod geht auf das Konto Tabakkonsum.

Quelle: <http://no-smoking.org/july01/07-03-01-1.html>



Tabakpfeife

Auch Pfeifenrauchen ist eine risiko-behaftete Variante des Tabak-konsumierens. Obgleich viele Pfeifen-raucher den Rauch nicht in die Lunge aufnehmen, sind bei diesen dennoch die typischen Probleme des Zigarettenrauchens, nämlich chronische Bronchitis und Lungen- oder Kehlkopfkrebs zu erwarten.



Dies geschieht durch die Aufnahme von Nikotin und Verbrennungsprodukten über die Schleimhaut der Mundhöhle. Hinzu kommt, dass durch passives Einatmen von Pfeifenrauch eine weitere Belastung der Lungen eintritt. Die Gefahren eines Rachen- oder Mundhöhlenkrebses sind erheblich und treten bei Pfeifen- wie auch Zigarrenrauchern besonders häufig auf, da der Rauch für mehrere Sekunden im Mundraum verbleibt, bevor er wieder herausgeblasen wird (Paffen). Auch die Zahngesundheit von Pfeifenrauchern ist genauso stark gefährdet wie die von Zigarettenrauchern. Andererseits ist jedem Pfeifenraucher beim Pfeifenreinigen die extrem hohe Teerbelastung (wegen des Schwelbrandes in der Pfeife) bekannt. Filterlose Pfeifen sind somit gesundheitsschädlich.

Bestandteile des Pfeifenrauches werden unter anderem mit dem Speichel verschluckt und mit der Mundschleimhaut aufgenommen. Das kann zu Tumoren im Verdauungssystem oder in der Blase führen.

Pfeifenraucher werden seltener nikotinabhängig als Zigarettenraucher, da über die Mundschleimhaut nur wenig Nikotin aufgenommen wird. Allerdings kann man eine psychische Abhängigkeit unter Pfeifenrauchern beobachten.



Ist Shisharauchen schädlich?



Da die Wasserpfeife grundsätzlich zum Tabakrauchen dient, birgt der Shisha-Konsum die für Tabakprodukte typischen Gefahren; durch Zusatzstoffe im Tabak könnten diese noch verstärkt werden. Da der wassergekühlte Rauch sich leichter inhalieren lässt, kann er besonders für Kinder und Jugendliche gefährlich sein und die Shisha zum Einstiegsmittel in den Nikotinkonsum werden lassen. Die Mehrheit der Schadstoffe wird nur zu einem kleinen Teil vom Wasser zurückgehalten. Im Tabak enthaltene oder selbst zur Befeuchtung hinzugefügtes Glycerin zerfällt bei Erhitzen unter Sauerstoffmangel zum hochgiftigen Propenal, welches jedoch wasserlöslich ist und deshalb grösstenteils vom Wasser aufgenommen wird.

Im Rauch der Wasserpfeife wurden auch Schadstoffe wie Arsen, Chrom und Nickel nachgewiesen, die zu Lungenkrebs, Blasenkrebs und Tumoren an den Lippen führen können. Nach langjährigem Konsum von Wasserpfeifen liessen sich ausserdem Verschlechterungen der Lungenfunktion sowie ein erhöhtes Risiko von Tumorerkrankungen feststellen. Die Gefährlichkeit des Shisharauchens ist kaum geringer als die von Zigarettenkonsum.

Snus

Snus ist ein mit Salzen versetzter Tabak, der unter die Ober- oder Unterlippe gesteckt wird. Hierbei wird weniger Nikotin resorbiert als dies bei einer Zigarette der Fall ist. Das Salz dient dazu, den pH-Wert im Mund aufrecht zu erhalten, was die Resorption von Nikotin begünstigt. Die weit verbreitete Meinung, dass Snus mit feinen Glassplittern angereichert wird, damit das Nikotin schneller in die Blutbahn gelangt, ist eine Fehlinformation, die zustande kam, weil das im Snus enthaltene Salz nach zu langer und trockener Lagerung auskristallisiert und dann bei entsprechendem Lichteinfall reflektiert.



Snus gibt es schon seit 1822. Da man beim Konsum den Tabak nicht raucht, wird das *Snusen* als gesundheitlich weniger bedenklich angesehen.

Snus erhöht aber z.B. das Risiko für Bauchspeicheldrüsenkrebs. Weiterhin legen Studien nahe, dass der Snus-Konsum sich wie das Rauchen negativ auf das Herz-Kreislaufsystem auswirkt. Alle allgemeinen Folgen des Konsums von Nikotin gelten auch für Snus. Durch das enthaltene Nikotin macht es zudem in ähnlichem Masse abhängig wie Zigarettenkonsum.

Als Vorteil von Snus wird angebracht, dass es hierbei, anders als beispielsweise beim Zigarettenrauchen, keinen Passivkonsum gibt.

