

Gesundheitliche Auswirkungen des Rauchens

Rauchen führt zu schwerwiegenden Erkrankungen und macht süchtig.

Wenn eine Zigarette angezündet wird, verbrennt der Tabak und erzeugt Rauch. Bislang sind mehr als 8.000 chemische Stoffe (oder Rauchbestandteile) im Tabakrauch bekannt. Etwa 100 Rauchbestandteile wurden von Gesundheitsbehörden als Ursachen oder mögliche Ursachen von Gesundheitsschäden klassifiziert, die wahrscheinlich mit dem Rauchen in Zusammenhang stehen. Dazu gehören Lungenkrebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und das Lungenemphysem. Einige der gesundheitsschädlichen Stoffe sind z. B. Arsen, Benzen, Benzo[a]pyren, Kohlenmonoxid, Schwermetalle (z. B. Blei, Cadmium), Blausäure und Nitrosamine, die nur im Tabak vorkommen.

Sind alle Zigaretten schädlich und süchtig machend?

Ja, alle Zigaretten sind schädlich und machen süchtig. Obwohl es eine große Vielfalt an Zigarettenmarken mit den unterschiedlichsten Eigenschaften gibt (wie z. B. Art der Tabakmischung, Durchmesser und Länge sowie Unterschiede in Teer-, Nikotin- und Kohlenmonoxidgehalt) sollten Raucher deswegen nicht davon ausgehen, dass diese unterschiedlichen Eigenschaften irgendeine Zigarette weniger schädlich machen als eine andere.

Auch wenn es sehr schwierig sein kann, mit dem Rauchen aufzuhören, haben es weltweit viele Millionen Menschen geschafft.

Teer-, Nikotin- und Kohlenmonoxidgehalt

Teer

Teer sind die Partikelreste, die im Zigarettenrauch enthalten sind. Es handelt sich nicht um eine einzige Chemikalie, sondern um eine Mischung aus vielen tausend Rauchbestandteilen. Der Teergehalt wird unter Laborbedingungen gemessen, indem die Partikel in einem Filter aufgefangen werden. Anschließend werden Wasser und Nikotin subtrahiert.

Nikotin

Nikotin ist ein natürlicher Bestandteil der Tabakpflanze. Wird Tabak verbrannt, gelangt das Nikotin in den Rauch. Nikotin macht zwar süchtig, ist aber nicht die Hauptursache für Krankheiten, die auf das Rauchen zurückzuführen sind.

Kohlenmonoxid

Kohlenmonoxid ist ein Gas, das sich im Zigarettenrauch bildet. Kohlenmonoxid ist erwiesenermaßen eine der Hauptursachen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Rauchern.

Passivrauchen

„Passivrauch“, auch als Tabakrauch in der Luft oder englisch ETS (Environmental Tobacco Smoke) bezeichnet, ist eine Kombination des Rauches, der am brennenden Ende einer Zigarette entsteht und des ausgeatmeten Rauches von Rauchern.

Gesundheitsbehörden wie die WHO sind zu dem Schluss gekommen, dass Passivrauchen bei erwachsenen Nichtrauchern Krankheiten wie Lungenkrebs und Herzkrankheiten verursacht und bei Kindern Leiden wie Asthma, Atemwegsinfektionen und -beschwerden, Husten, Mittelohrentzündung sowie den plötzlichen Kindstod

auslöst. Des Weiteren sind Fachleute des Gesundheitswesens zu der Überzeugung gelangt, dass Passivrauchen Asthmaleiden bei Erwachsenen verschlimmern und Reizungen von Augen, Hals und Nase verursachen kann.

Die Öffentlichkeit sollte über diese Schlussfolgerungen informiert sein und sie maßgeblich berücksichtigen, wenn es um die Frage geht, ob man sich an Orten aufhält, an denen geraucht wird, bzw. wenn man selbst Raucher ist, wann und wo man dies im Beisein anderer tut. Raucher sollten nicht in Gegenwart von Kindern oder Schwangeren rauchen.

Einige auf dem Markt erhältliche Zigaretten sind mit speziellen rauchbezogenen Charakteristika versehen, wie etwa reduzierter Rauchgeruch oder weniger sichtbarer Rauch. Diese Eigenschaften bedeuten nicht, dass das Produkt im Vergleich mit anderen Zigaretten weniger schädlich für Raucher oder Nichtraucher ist.

Rauchen und Schwangerschaft

Schwangere Frauen sollten nicht rauchen und auch keine anderen Nikotinprodukte konsumieren.

Laut Aussagen der Gesundheitsbehörden in Bezug auf Frauen, die vor oder während einer Schwangerschaft rauchen, bestehen folgende Gefahren:

- Sie erhöhen das Risiko einer Frühgeburt, von Schwangerschaftskomplikationen und Totgeburten.
- Die Kinder haben ein geringeres Geburtsgewicht. Babys mit geringerem Geburtsgewicht haben ein erhöhtes Risiko für Kinder- und Erwachsenenkrankheiten bis hin zum Tod.
- Bei diesen Babys tritt der plötzliche Kindstod häufiger auf.
- Diese Babys weisen eine verringerte Lungenfunktion auf.

Wenn Sie also schwanger sind oder dies vermuten, sollten Sie nicht rauchen.