

Zehn Gründe, warum Sie das Rauchen aufgeben sollten:

- 1. Rauchen führt zu Krebs.** Im Tabak sind rund fünfzig krebserregende und mitverursachende Substanzen enthalten. Außerdem vermindert Rauchen die natürlichen Killerzellen im Körper, die das Immunsystem gegen Krebszellen einsetzt. Auch das bis vor kurzem unverdächtige Nikotin und seine verwandten Alkaloide sind biochemische Vorläufer stark karziogener Nitrosamine. Sie werden durch die Fermentierung, durch die Umsetzung in der Glut oder auch erst durch den Stoffwechsel im Körper zu Killersubstanzen.
50.000 Krebstote könnten durch den Verzicht auf den Tabakgenuß jährlich verhindert werden, allein 80 bis 85% aller Lungentumoren.
Bei den Atemwegserkrankungen spielt der Teergehalt eine besondere Rolle. Es hat sich jedoch gezeigt, daß die Umsteiger auf leichtere Zigaretten mit vermindertem Nikotin- und Teergehalt den Verlust der alten Marke durch Mehrrauchen und tieferes Inhalieren kompensieren.
Der Unterschied zwischen den einzelnen Tabakerzeugnissen liegt vor allem darin, daß Pfeifen- und Zigarrenrauch stark die Schleimhäute reizt und deshalb seltener inhaliert wird. Leidenschaftliche Raucher, die aus Gesundheitsgründen auf solche Produkte umsteigen, sind aber oft schon so „abgehärtet“, daß sie auch dann noch aus vollen Lungen ziehen.
Ein spezielles Risiko für Blasenkrebs haben die Zigarettenraucher aber gemeinsam mit anderen Paffern sind auch sie von allen möglichen Tumoren der Atem- und Verdauungswege, von Nierenbecken- und Schilddrüsenkrebs bedroht. Das Risiko steigt in Verbindung mit anderen Reizen: Rauchende Asbestarbeiter haben ein zehnmal höheres Risiko für Lungenkrebs als nichtrauchende Kollegen. Brisant ist auch die Mischung von Dieselabgasen und Tabakqualm bei Eisenbahnern und Fernfahrern. Frauen, die längere Zeit geraucht haben, erkranken eher an Gebärmutterhals- und Brustkrebs.
- 2. Rauchen macht herzkrank.** Fast jeder, der einen Herzinfarkt unter 40 Jahren erleidet, raucht. Bei Frauen steigt das Risiko schon bei täglich einer bis vier Zigaretten um das Doppelte oder Dreifache. Besonders teuflisch ist die Kombination von Pille und Rauchen. Frauen, die hormonelle Verhütungsmittel schlucken, haben ein erhöhtes Infarktrisiko 7,5 Prozent, die Raucherinnen unter ihnen aber von 74,5 Prozent! Durchblutungsstörungen führen außerdem zu Angina pectoris, Arteriosklerose und Gefäßverschluß.
- 3. Rauchen macht invalide.** 100.000 Menschen werden jährlich in der Bundesrepublik zu Frühinvaliden durch Raucherschäden. Viele Nikotinabhängige paffen weiter, auch wenn ihnen das Bein wegen Gefäßverschluß amputiert werden mußte. Schon zwei bis fünf Zigaretten täglich führen zu Ansammlungen von Blutplättchen. Bereits nach wenigen Tagen sind Veränderungen der Blutgefäße deutlich sichtbar. Leichte Schäden können sich nach Verzicht auf Tabak zurückbilden. Bei älteren Menschen treten Störungen durch mangelnde Durchblutung des Gehirns auf.

4. ***Rauchen macht impotent.*** Zwei Drittel der impotenten Männer jeder Altersgruppe rauchen. Zahl und Beweglichkeit der Spermien sind beeinträchtigt.
5. ***Rauchen verändert das Erbgut.*** Jede Zigarette führt zu zehn Billionen Veränderungen an den DNA-Strängen in den Zellen. Viele davon können vom Körper repariert werden, aber nach Schätzungen hinterläßt jede einzelne Zigarette trotzdem noch rund zehntausend Mutationen.
6. ***Rauchen schädigt das Ungeborene.*** Nikotin wird in der Muttermilch angereichert und sammelt sich auch in der Plazenta. Babies von Raucherinnen sind kleiner und wiegen im Durchschnitt 200 Gramm weniger. Ihre geistige und körperliche Entwicklung verläuft langsamer.
Eine einzige Zigarette beschleunigt beim Embryo den Herzschlag um zehn bis zwanzig Schläge pro Minute. Auch wenn nur der Vater zu Hause raucht, ist die Rate der Fehl- und Totgeburten deutlich höher. Bei Säuglingen aus Raucherfamilien ist die gesundheitsschädliche Belastung durch Cotinin (wie das Nikotin ein im Tabak enthaltenes Alkaloid) so hoch, daß sie sich im Urin messen läßt.
7. ***Rauchen nimmt die Puste.*** Raucher haben eine deutlich verringerte Lungenfunktion und neigen, völlig unabhängig vom Teer- und Nikotingehalt der Zigarette, verstärkt zu Atemwegserkrankungen. Mit der Dauer des Rauchens steigt die Gefahr von Lungenemphysemen (abnorme Aufblähung der Lungenbläschen).
8. ***Rauchen verbraucht Energie.*** Raucher wiegen weniger. Das liegt nicht nur daran, daß sie statt zum Tortenstück zur Packung greifen. Durch die Anregung des Nervensystems entsteht bei ihnen eine Art künstlicher Streß, die Herzschlagfrequenz steigt - der Körper verbraucht mehr Energie.
9. ***Rauchen verkürzt die Lebenserwartung.*** Jede Zigarette kostet fünfeinhalb Minuten Leben. Starke Raucher büßen freiwillig zwölf Jahre und mehr ein. Jedes sechste Leiden in der Bundesrepublik ist tabakrauchbedingt. Jährlich sterben etwa 200.000 Menschen frühzeitig an den Folgen des Rauchens.
10. ***Rauchen gefährdet unschuldige Mitmenschen.***

Quelle: Zeitschrift Natur 6/88

Nichtraucher-Initiative Wiesbaden e.V.
Robert-Stolz-Straße 35, 65205 Wiesbaden-Nordenstadt
Telefon: 06122/2194, Telefax: 06122/6357
Internet: www.nichtraucher-wiesbaden.de