



Gesundheitliche Folgeschäden

Der Tabakkonsum hat weitreichende Konsequenzen in Form gesundheitlicher Folgeschäden. Verantwortlich für diese negativen Wirkungen sind die giftigen Schadstoffe (u. a. Kohlenmonoxid, Kadmium, Zink, flüchtige Aldehyde, Stickstoffoxide, Benzole, polycyclische aromatische Kohlenwasserstoffe, Cadmium, Blei, Nickel, Chrom, Aluminium), die im Tabakrauch enthalten sind und über den Atemstrom in die Lunge gelangen.

Von den rund 4.800 verschiedenen Substanzen im Tabakrauch sind über 70 dieser Stoffe nachweislich **krebserregend** oder stehen im Verdacht, Krebs zu erzeugen. Andere Substanzen wirken **erbgut- oder gefäßverändernd**.

Der Tabakkonsum stellt eine anhaltende, ernstzunehmende Bedrohung der Gesundheit der Bevölkerung dar.

Zu den wichtigsten tabakbedingten Krankheiten zählen folglich die Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen und chronische Erkrankungen der Atemwege. Die nachstehende Tabelle gibt einen Überblick über die vielfältigen Gesundheitsschäden, die durch Rauchen verursacht werden:

| | |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tabakbezogene Symptome: | <ul style="list-style-type: none"> • Brustenge (Angina Pectoris) • Diffuse Leistungsschwäche • Infektanfälligkeit • Kurzatmigkeit • Raucherhusten |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tabakbezogene Krankheiten: | <ul style="list-style-type: none"> • Chronisch obstruktive Bronchitis • Lungenemphysem • Lungenentzündungen • Krebserkrankungen (Lunge, Kehlkopf, Mundhöhle, Rachen, |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



| | |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Speiseröhre, Bauchspeicheldrüse, Harnblase, Gebärmutter, Leukämie)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asthma • Bluthochdruck • Arterielle Verschlusskrankheiten (Raucherbeine) • Schlaganfall • Herzinfarkt • Nierenerkrankungen • Impotenz und Unfruchtbarkeit • Hautalterung |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Auch die Zusatzstoffe bergen Gefahren!

Ein weiteres gravierendes Problem stellen die zahlreichen Zusatzstoffe im Tabak dar. Die Zigarettenindustrie mischt Hunderte von Zusatzstoffen wie z.B. Fruchtsaft, Lakritze, Honig, Wein, Spirituosen, Kaffee und verschiedene Zuckerarten unter den Rohtabak, um den Kindern und Jugendlichen den Raucheinstieg zu erleichtern, sowie das Suchtpotential von Zigaretten beizubehalten oder zu verstärken. Bei der Verbrennung der Zigarette entstehen aus diesen Zusatzstoffen giftige Produkte, beispielsweise entstehen bei der Verbrennung von Zucker im Tabak krebserregende Substanzen und Formaldehyd.

| Chemische Substanzen | Vorkommen |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| Aceton | Lösungsmittel |
| Ammoniak, Methanol, Benzol | Reinigungsmittel |
| Arsen(c), Blausäure | Gifte |
| Butan | Camping-, Feuerzeug-Gas |
| Blei, Cadmium(c), Nickel, Zink | Batterien, Metallindustrie |
| Formaldehyd | Desinfektionsmittel, Möbelindustrie |



| | |
|---------------|------------------|
| Kohlenmonoxid | Auspuffgase |
| Stickoxide | Oxidationsmittel |
| Teer | Straßenbelag |

Jede Form von Tabak ist gesundheitsschädlich.

Rauchlose Tabakwaren – also Kau-, Lutsch- und Schnupftabak – werden als weniger gesundheitsschädliche Alternative zu Rauchwaren diskutiert. Sie enthalten gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe und das in ihnen enthaltene Nikotin birgt die Gefahr der Abhängigkeit. Die Gesundheitsgefährdung durch rauchlose Tabakprodukte ist zwar geringer als durch Rauchtobak, diese Produkte sind aber keineswegs harmlos: Sie verursachen Krebs im Mundbereich, erhöhen das Risiko für Bauchspeicheldrüsenkrebs und Herz-Kreislauferkrankungen, gefährden die Schwangerschaft und das Ungeborene und schädigen Zahnfleisch und Zähne.

Die Produzenten preisen rauchlosen Tabak als gesündere Alternative zu Rauchtobak und als Ausstiegshilfe für Raucher an. Tatsächlich ist es aber umstritten, ob rauchloser Tabak als Hilfe bei einem Rauchstopp geeignet ist. Vielmehr gibt es Hinweise dafür, dass der Konsum von rauchlosem Tabak die Wahrscheinlichkeit erhöht, mit dem Rauchen anzufangen. Zudem verstärkt der Konsum von rauchlosem Tabak die Nikotinabhängigkeit. Rauchloser Tabak ist daher nicht als Hilfe bei einem Rauchstopp zu empfehlen.

Wasserpfeifen, auch bekannt als orientalische Tabakpfeifen, werden in weiten Teilen der Welt geraucht. Der Gebrauch der Wasserpfeife ist kaum weniger schädlich als der Konsum von Zigaretten. Die wenigen wissenschaftlichen Studien, die zu dem Themenkomplex existieren, deuten darauf hin, dass über den Rauch von Wasserpfeifen zum Teil größere Schadstoffmengen aufgenommen werden als über filterlose Zigaretten. Dies gilt insbesondere für Teer und Kohlenmonoxid. Nach langjährigem Wasserpfeifenkonsum wurden unter anderem Verschlechterungen der Lungenfunktion und ein erhöhtes Risiko für Tumorerkrankungen beobachtet. Die



Nikotinkonzentration im Blut steigt beim Rauchen von Wasserpfeifen stärker an als nach Zigarettenkonsum.

Der Gebrauch von Wasserpfeifen birgt Gesundheitsgefahren, die kaum geringer sind als die des Zigarettenkonsums.

Tabakbedingte frühzeitige Sterblichkeit

Jedes Jahr sterben in Deutschland zwischen 110.000 und 140.000 Raucher an den Folgen des langjährigen Tabakkonsums. Die Hälfte der Todesfälle tritt in den mittleren Lebensjahren auf. Das Zigarettenrauchen verursacht in der Bundesrepublik jährlich mehr Todesfälle als AIDS, Alkohol, illegale Drogen, Verkehrsunfälle, Morde und Suizide zusammen genommen – 22 % aller Todesfälle bei den Männern und 5 % bei den Frauen. Raucher leben statistisch gesehen 8 Jahre kürzer als Nichtraucher, in Extremfällen verlieren sie bis zu 20 Jahre.

Quelle: Leitlinie „Tabakentwöhnung“ der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie und der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde; BzgA, rauchfrei; dkfz Deutsches Krebsforschungszentrum, Rote Reihe Tabakkontrolle und Tabakprävention Band 1 und 5