



Fakten

zum Rauchen und Passivrauchen



► **Fakten** zum Rauchen und Passivrauchen

Der Tabakrauch besteht aus mehr als 7000 Stoffen, entweder als feste oder gasförmige Bestandteile. Die meisten Stoffe sind giftig, rund 70 krebserregend. Die Giftstoffe des Tabakrauchs gelangen durch das Inhalieren in die Lunge und von dort ins Blut. Das Blut transportiert die Giftstoffe in den ganzen Körper.

► **Krebs**

Die Liste der Organe, in denen der Tabakrauch zu Krebs führt, ist lang und geht vom Mund, Rachen, Kehlkopf, Speiseröhre, Lunge über Magen, Leber, Bauchspeicheldrüse, Niere, Blase und Gebärmutterhals bis zum Mastdarm.

► **Herz und Blutkreislauf**

Die wichtigsten Folgen sind Herzinfarkt, Hirnschlag oder das Raucherbein.

► **Atemwege**

Der Tabakrauch verklebt die feinen Lungenbläschen. Was als Raucherhusten beginnt, endet mit schwerer Atemnot. Dann kann ein brennendes Streichholz sogar aus einer Entfernung von 15 Zentimetern nicht mehr ausgeblasen werden.

► **Schwangerschaft**

Rauchen während der Schwangerschaft bedroht die Gesundheit von Mutter und ungeborenem Kind. Raucherinnen erleiden mehr Komplikationen während der Schwangerschaft. Rauchen löst häufiger eine Totgeburt oder Frühgeburt aus und ist eine Ursache für plötzlichen Kindstod.

► **Männer und Rauchen**

Raucher sind häufiger impotent als Nichtraucher.

► **Frauen und Rauchen**

Raucherinnen mit Kinderwunsch haben grössere Schwierigkeiten, schwanger zu werden. Ihr Risiko, unfruchtbar zu bleiben, ist erhöht.

► **Auch «leichte» Zigaretten mit hohem Risiko**

Der Konsum von Zigaretten mit tiefen Angaben für Teer, Nikotin und Kohlenmonoxid bringt fast ebenso viele Nachteile für die Gesundheit wie ein Konsum von Zigaretten mit hohen Angaben.

Auf jeder Zigarettschachtel ist der Höchstgehalt für Teer, Nikotin und Kohlenmonoxid aufgedruckt. Diese Zahlen beruhen auf maschinellen Messungen. Doch Menschen sind keine Ma-

schinen. Menschen ziehen den Tabakrauch tiefer in die Lunge hinunter, halten den Rauch länger in der Lunge zurück oder rauchen eine Zigarette ganz bis zum Filter. Mit solchen Gewohnheiten verschaffen sich Raucherinnen und Raucher die nötige Dosis Nikotin.

- Wer von normalen zu teearmen Zigaretten wechselt, hat ein beinahe unverändert hohes Lungenkrebsrisiko.
- Unverändert hoch bleibt bei einem Wechsel das Risiko von Herzkrankheiten.

Die Angaben auf den Zigarettenschachteln sind irreführend. Denn die tatsächlich aufgenommenen Mengen an Nikotin, Teer und Kohlenmonoxid sind viel höher als auf den Packungen angegeben.

► **Tabakrauch**

Der Tabakrauch enthält Tausende verschiedener chemischer Stoffe. Dazu gehören unter anderem Nikotin, Teer und Kohlenmonoxid.

Nikotin ist eine äusserst wirksame Droge, ähnlich wie Heroin und Kokain. Nikotin kann Jugendliche schon nach wenigen Zigaretten süchtig machen. Ausserdem treibt Nikotin den Herzschlag und den Blutdruck in die Höhe. Dadurch braucht der Körper mehr Sauerstoff, Herz und Kreislauf werden stärker belastet.

► **Die wichtigsten Fakten zum Passivrauchen**

Der passiv eingeatmete Tabakrauch enthält ähnlich viele Giftstoffe wie der aktiv inhalede Rauch. Deshalb macht Passivrauchen krank und führt vorzeitig zum Tod.

Der Passivrauch setzt sich zusammen aus dem Tabakrauch der glimmenden Zigarette und dem von Rauchern und Raucherinnen ausgeatmeten Tabakrauch. Auch für Passivrauch können keine Grenzwerte festgelegt werden. Denn schon kleinste Mengen schaden der Gesundheit.

- Bei Erwachsenen, die selbst nicht rauchen, verursacht Passivrauchen Lungenkrebs, Herzkrankheiten und Hirnschlag.

Teer ist ein Sammelbegriff für die Bestandteile des Tabakrauchs in flüssiger oder halbflüssiger Form. Die Giftstoffe des Teers verursachen in ganz unterschiedlichen Organen Krebs. Ausserdem verfärbt der Teer Zähne und Finger gelbbraun.

Kohlenmonoxid ist ein geruchloses Atemgift, das ebenfalls bei der Verbrennung von Tabak entsteht. In den Lungenbläschen blockiert das Kohlenmonoxid die Aufnahme von Sauerstoff ins Blut. Sauerstoff ist lebensnotwendig. Wer viel raucht, nimmt bis zu 15 Prozent weniger Sauerstoff auf.

- Bei Kindern verlangsamt Passivrauchen das Lungenwachstum, verschlimmert Asthma und erhöht das Risiko für Atemwegserkrankungen und Mittelohrerkrankungen.

Nichtraucherinnen, die schwanger sind und unfreiwillig mitrauchen müssen, können Kinder mit niedrigerem Geburtsgewicht zur Welt bringen. Bei Kleinkindern erhöht Passivrauchen das Risiko eines plötzlichen Kindstodes.

► Wie schützen Sie sich wirksam vor Passivrauchen?

Einzig vollständig rauchfreie Innenräume bieten einen hundertprozentigen Schutz vor den gesundheitsschädlichen Folgen des Passivrauchens. Dies gilt für die Wohnung, aber auch für das Auto. Hingegen dringt zum Beispiel beim Rauchen am offenen Fenster oder in der Küche weiterhin Tabakrauch in die Wohnung.

► Rauchstopplinie 0848 000 181



Die speziell ausgebildeten Beraterinnen und Berater der nationalen Rauchstopplinie kennen sich genau aus in den verschiedenen wissenschaftlich erprobten Entwöhnungsmethoden. Rauchende können sich beim Aufhören von der Rauchstopplinie begleiten lassen und haben die Möglichkeit, im Verlauf der Raucherentwöhnung mehrere Beratungen zu erhalten.

Für Anrufe in **Deutsch, Französisch und Italienisch** ist die Rauchstopplinie unter der Nummer 0848 000 181 montags bis freitags von 11 bis

19 Uhr erreichbar (8 Rappen pro Minute ab Festnetz). Für weitere Sprachen gibt es je eine eigene Telefonnummer:

0848 183 183 Albanisch

0848 184 184 Portugiesisch

0848 189 189 Rätoromanisch

0848 185 185 Spanisch

0848 186 186 Serbisch/Kroatisch/Bosnisch

0848 187 187 Türkisch

Wer die entsprechende Nummer wählt, erhält innerhalb von 48 Stunden den Anruf einer Fachperson der Rauchstopplinie.

at  **Arbeitsgemeinschaft
Tabakprävention Schweiz**
Haslerstrasse 30 | 3008 Bern

Überreicht durch:

Zusätzliche Informationen und Broschüren:

031 599 10 20 | info@at-schweiz.ch | www.at-schweiz.ch