



# Rauchen — ein heißes Eisen

Daten, Fakten & Infos  
rund um den Glimmstängel



Zigaretten sind in aller Munde — im wahrsten Sinne des Wortes. Dabei ist das Rauchen weitaus gefährlicher als viele denken. Diese Broschüre zeigt, warum es sich lohnt, auf den Glimmstängel zu verzichten. Denn ohne Rauch geht's auch — und sogar noch besser!



Rehaklinik  
**Ob der Tauber**



## Rauchen – in der westlichen Welt Todesursache Nummer 1

Die Risiken des Rauchens in Zahlen

Die Risiken des Rauchens – darunter kann sich manchernichts Konkretes vorstellen. Daher hier zum Einstieg einige Zahlen, die die Gefahren des Tabakkonsums ganz deutlich vor Augen führen.

- Rauchen ist bei weitem die häufigste vermeidbare Todesursache der westlichen Welt.
- Die Hälfte der Raucher sterben vorzeitig, 50% davon bereits in mittleren Jahren (35 – 69 Jahre).
- Die Raucher, die vor dem 69. Lebensjahr sterben, verlieren durchschnittlich 20 – 25 Jahre.
- In Deutschland sterben jährlich mehr als 140.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Das sind 380 Menschen pro Tag, alle Einwohner einer Stadt von der Größe Heidelbergs.
- Rauchen ist für 30% aller krebisbedingten Todesfälle verantwortlich. Interessant: Weitere 30% sind auf falsche Ernährung und Übergewicht zurückzuführen, nur 2% auf die Schadstoffbelastung der Umwelt.

## Andere Länder, andere Sitten ...

Rauchverhalten international

Jeder Kontinent, jedes Land hat seine eigenen Rauchgewohnheiten. Auch verhalten sich Raucher anders als Raucherinnen. Doch schau dir die Tabellen selbst einmal an! Die Ergebnisse sind durchaus überraschend.

Rauchverhalten weltweit nach WHO-Regionen

WHO-Regionen	Männer	Frauen
Afrika	20%	4%
Amerika	35%	22%
Naher Osten	35%	4%
Europa	46%	26%
Südostasien	14%	4%
West-Pazifik	60%	8%

Die Tabelle zeigt: Unter den männlichen Rauchern liegen die Europäer weit vorne, nur die Bewohner des West-Pazifik-Raums greifen öfter zur Zigarette. Der Negativ-Spitzenreiter: Auf keinem anderen Kontinent gibt es so viele rauchende Frauen wie in Europa.



Eine „Prise“ Teer gefällig?  
Oder ein Hauch von CO?  
Nein danke!

## Die „unsichtbare Gefahr“

Nikotin und seine Wirkung

Tabakrauch enthält über 4000 verschiedene Verbindungen, von denen etwa 50 als eindeutig krebserzeugend bekannt sind. Er enthält zum Beispiel Teer, der die körperliche Leistungsfähigkeit verringert und die Bildung von Metastasen fördert, oder Kohlenmonoxid, das ebenfalls zu Leistungsabfall führt und den Kreislauf schädigt. Der bekannteste Inhaltsstoff ist jedoch das Nikotin, das auf vielerlei Weise auf den Körper wirkt.

Was passiert bei der Nikotinaufnahme?

- Nikotin wird über das Lungengewebe in das Blut aufgenommen und so im ganzen Körper verteilt.
- Es bewirkt eine Engerstellung der Blutgefäße, das behindert den Blutfluss.
- Die Herzfrequenz nimmt zu, das verursacht ein unangenehmes Herzerassen.

- Der Blutdruck steigt. Für Leute mit hohem Blutdruck ist dies nicht nur unangenehm, sondern auch gefährlich.
- An den Wänden der Gefäße lagert sich Kalk ab, die Gefäße werden noch enger.
- Die Kalkablagerungen nehmen zu bis hin zu Arteriosklerose.
- Am Ende steht der Verschluss eines oder mehrerer Blutgefäße.

**Die Folge:** Raucherbein, Herzinfarkt, Gehirnschlag.

Weitere Wirkungen von Nikotin:

- Das Gewebe wird schlechter durchblutet, vor allem an Händen und Füßen. Das bedeutet: kalte Hände und Füße.
- Die Hauttemperatur sinkt. Die Haut fühlt sich kälter an.
- Wichtig:  
**Nikotin macht abhängig.**

## Blauer Dunst mit Folgen

Krankheiten, die das Rauchen mit sich bringt

Sobald der Rauch inhaliert wird, verbreitet er sich im ganzen Körper. Der Tabakrauch tritt über die Lippen ein, geht durch Mund, Rachen und Luftröhre in die Lunge. Diesen Weg nennt man „Rauchstraße“, entlang derer deutlich Erkrankungen nachweisbar sind.

Folgende Krankheiten werden zweifellos durch das Rauchen mitversursacht:

KREBS

- Lunge: Bis zu 90% der Bronchialkarzinome sind auf das Rauchen zurückzuführen.

KREBS VON

- Lippe, Mund- und Rachenhöhle, Speiseröhre, Kehlkopf
- Bauchspeicheldrüse
- Harnblase

ERKRANKUNGEN DER HERZKREISLAUFGEFÄSSE

CHRONISCHE BRONCHITIS

### Gut zu wissen:

10 Zigaretten am Tag steigern das Krebsrisiko um das Achtfache,

15 – 24 Zigaretten um das 20fache,

Kettenraucher haben ein 30fach erhöhtes Risiko.



Cooler Werbesprüche  
lassen mich kalt!

## Von Cowboys und Kamelen

Der Einfluss der Werbung

„Ich rauche gern“, nur einer von vielen Werbeslogans, mit dem die Zigarettenindustrie unbekümmert für ihre Produkte wirbt. Andere lauten „The more you know“ oder „Come to XY Country“... All diese Slogans suggerieren ein positives Lebensgefühl, eine Welt voller Genuss und Abenteuer. Dahinter verbirgt sich jedoch eine Welt voller Krankheit und Tod – und ein Riesengeschäft.

**Werbung hat einen enormen Einfluss!**

Manche von euch werden sagen: „Werbung kann mich nicht beeinflussen“. Doch ganz so einfach ist es nicht. Werbung verführt auf raffinierte, oft unmerkliche Weise. Der Beweis: Seit dem Fall der Mauer hat sich die Zahl der Raucher im Westen kaum verändert, der Anteil rauchender Frauen hat im Osten jedoch stark zugenommen. Worauf ist dies zurückzuführen?

Sehr wahrscheinlich doch auf den Einfluss von Anzeigen, Kinospots & Co.! Dieses Beispiel zeigt, welche Macht die Werbung ausübt – und wie wichtig es ist, sie kritisch zu betrachten.

Die Strategien der Werbung werden immer raffinierter! Die Tabakindustrie hat eine neue Zielgruppe entdeckt: junge Raucher! Das belegen ihre Werbekampagnen ganz deutlich. Nicht umsonst musste der kernige Weltenbummler mit durchlöcherter Schuh einem putzigen Kamel als Werbeträger weichen, das eindeutig auf ganz junge Leute abzielt. Eine ziemlich durchsichtige Strategie!

Und wenn du dir Tabakwerbung genauer anschaust, fallen dir sicher noch andere Beispiele auf. Zudem setzt die Tabakindustrie Zigaretten sogar Stoffe zu, um das Abhängigkeitspotenzial zu erhöhen. Diesen Einflüssen kannst du dich am besten entziehen, indem du sagst: „Mit mir nicht“ – und nicht rauchst.

## Kostet Tabak die Welt?

Tabak – Umweltgift Nr. 1

Rauchen ist leider keine Privatsache. Es betrifft nicht nur das direkte Umfeld des Rauchers, sondern wirkt sich weltweit aus: auf die Wirtschaft, die Landwirtschaft, die Umwelt. Hier einige Beispiele, die nachdenklich machen.

**Tabakanbau laugt den Boden aus.** Durch den Anbau von Tabak in den Tropen werden in 2 – 3 Perioden Ackerflächen so ausgelaugt, dass man diese hinterher nicht mehr landwirtschaftlich nutzen kann.

**Für den Tabakanbau werden ganze Landstriche abgeholzt.** Die Folge sind Verkarstung und Versteppung.

**Rauchen schädigt die Volkswirtschaft um Milliardenbeträge.**

Rauchen verursacht in der BRD einen Verlust am Sozialprodukt von mehr als 40 Milliarden – durch Arbeitsunfähigkeit, Frühinvalidität und Übersterblichkeit.

Zum Vergleich: Die Gewinne aus dem Geschäft der Tabakwaren betragen nur ein Zehntel der Kosten, die durch tabakbedingte Krankheiten entstehen.

Daher: Die Weltbank zeigt der Tabakindustrie die kalte Schulter. Die Weltbank gibt keine Kredite für die Produktion, Verarbeitung, Einfuhr und Vermarktung von Tabak. Aus gutem Grund!



# Jung geraucht, früh bereit

Die Gefahren für jugendliche Raucher

Manche glauben, dass Rauchen in jungen Jahren nicht besonders gefährlich ist. Schließlich, so meinen viele, verkräftet ein junger Körper doch mehr als ein älterer Mensch. Doch das Gegenteil ist der Fall. Sowohl physisch als auch psychisch sind Jugendliche überdurchschnittlich gefährdet.

- Das Lungengewebe von Jugendlichen ist wesentlich anfälliger als das der Erwachsenen. Daher schädigt der Griff zur Zigarette junge Raucherinnen und Raucher ganz besonders.
- Je früher der Raucheinstieg, umso höher das Krebsrisiko. Wer regelmäßig raucht und früh mit dem Rauchen begonnen hat, läuft mehr als andere Gefahr, später Lungen-, Rachen- und Kehlkopfkrebs zu bekommen. Das belegt auch die Wissenschaft: Die meisten Tabaktoten, so Prof. Dr. Dring von der Thoraxklinik-Heidelberg, sind keine besonders

starken Raucher, sie haben nurfrüh begonnen.

- Je jünger das Einstiegsalter, umso größer die Gefahr der Abhängigkeit.

Das betrifft die körperliche Gewöhnung wie die geistige: Wenn der Griff zum Glimmstängel erst einmal automatisch ist, hat man es später viel schwerer, aufzuhören.

- Die Kondition sinkt, selbst bei jungen Leuten. Ob beim Sport oder Fun: Wer raucht, schwächelt schneller. Und wenn Raucher beim Kickboxen oder Inlineskaten außer Atem kommen, drehen Nicht-raucher erst richtig auf.

### Fazit:

Wer als Jugendlicher Zigaretten links liegen lässt, hat einfach die besseren Karten.

# Jugendliche Raucher: Pures Gift für die empfindlichen Lungen

„Finger weg von Glimmstängeln, sie bringen den Tod“ Jugendliche werden mit den Leidensgeschichten von Krebspatienten konfrontiert - Neues Projekt der Thoraxklinik Heidelberg



„Nicht cool“ finden viele jugendliche das Rauchen - als „Lebensmord“ bewertet es der Lungenspezialist Professor Dring.

Die Jugendlichen sind in der Regel nicht besonders gefährdet, so meinen viele. Doch das Gegenteil ist der Fall. Sowohl physisch als auch psychisch sind Jugendliche überdurchschnittlich gefährdet. Das Lungengewebe von Jugendlichen ist wesentlich anfälliger als das der Erwachsenen. Daher schädigt der Griff zur Zigarette junge Raucherinnen und Raucher ganz besonders. Je früher der Raucheinstieg, umso höher das Krebsrisiko. Wer regelmäßig raucht und früh mit dem Rauchen begonnen hat, läuft mehr als andere Gefahr, später Lungen-, Rachen- und Kehlkopfkrebs zu bekommen. Das belegt auch die Wissenschaft: Die meisten Tabaktoten, so Prof. Dr. Dring von der Thoraxklinik-Heidelberg, sind keine besonders starken Raucher, sie haben nurfrüh begonnen. Je jünger das Einstiegsalter, umso größer die Gefahr der Abhängigkeit. Das betrifft die körperliche Gewöhnung wie die geistige: Wenn der Griff zum Glimmstängel erst einmal automatisch ist, hat man es später viel schwerer, aufzuhören. Die Kondition sinkt, selbst bei jungen Leuten. Ob beim Sport oder Fun: Wer raucht, schwächelt schneller. Und wenn Raucher beim Kickboxen oder Inlineskaten außer Atem kommen, drehen Nicht-raucher erst richtig auf. Fazit: Wer als Jugendlicher Zigaretten links liegen lässt, hat einfach die besseren Karten.

## Nichtraucher sind cool

Gruppenzwang und Reiz des Verbotenen bringt Kinder an die Zigarette



„Warum raucht ihr überhaupt?“, fragt Dring die Schüler.

Die Schüler des 11. Jahrgangs sind in der Thoraxklinik Heidelberg im Rahmen eines Projekts mit dem Titel „Warum raucht ihr überhaupt?“ konfrontiert mit den Leidensgeschichten von Krebspatienten. Prof. Dr. Dring, Leiter der Thoraxklinik, erklärt, dass Rauchen in jungen Jahren besonders gefährlich ist, da die Lungen empfindlicher sind als bei Erwachsenen. Er betont, dass Rauchen nicht nur die Lunge schädigt, sondern auch das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem. Die Schüler sind aufgefordert, ihre eigenen Erfahrungen und Meinungen zum Rauchen zu äußern. Dring betont, dass Rauchen ein „Lebensmord“ ist und dass es keine gesunde Alternative gibt.

## „Nikotin mit Heroin vergleichbar“

Zi für Seelische Gesundheit Mannheim entwöhnt mit Medikamenten-Hilfe



Professor Karl Mann.

Die Seelische Gesundheit (StG) bei der Abwägung der Folgen des Nikotins. Prof. Dr. Dring betont, dass Rauchen in jungen Jahren besonders gefährlich ist, da die Lungen empfindlicher sind als bei Erwachsenen. Er betont, dass Rauchen nicht nur die Lunge schädigt, sondern auch das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem. Die Schüler sind aufgefordert, ihre eigenen Erfahrungen und Meinungen zum Rauchen zu äußern. Dring betont, dass Rauchen ein „Lebensmord“ ist und dass es keine gesunde Alternative gibt. In der rechten Spalte des Artikels wird über ein Projekt der Seelischen Gesundheit Mannheim berichtet, bei dem Jugendliche mit Nikotinabhängigkeit durch Medikamente entwöhnt werden. Prof. Dr. Mann, Leiter des Projekts, erklärt, dass Nikotin ein starkes Suchtmittel ist und dass es für die Seelische Gesundheit gefährlich ist. Er betont, dass die Verwendung von Nikotinpflaster und anderen Medikamenten eine wirksame Methode ist, um die Abhängigkeit zu überwinden. Die Teilnehmer des Projekts sind Jugendliche, die sich freiwillig an der Behandlung beteiligen. Dring betont, dass Rauchen ein „Lebensmord“ ist und dass es keine gesunde Alternative gibt.

## Glimmstängel, nein danke

Was bringt der Verzicht auf die Zigarette?

Ganz gleich, wie lange jemand raucht – Aufhören lohnt sich jederzeit. Selbst starke Raucher profitieren, wenn sie der Zigarette Ade sagen. Überzeug dich selbst!

**Der Körper regeneriert sich rundum.** Bereits 8 Stunden nach der letzten Zigarette hat sich das Kohlenmonoxid in den Blutbahnen verflüchtigt. Nach einem Tag wird das Herzinfarktrisiko kleiner. Die Lungenkapazität kann sich nach 3 Monaten um bis zu 30% erhöhen. Ein Jahr nachdem Rauchstopp ist das Risiko von Erkrankungen der Herzkranzgefäße nur halb so groß, 15 Jahre danach so, als hätte man nie geraucht. Nach 10 Jahren nähert sich das Krebsrisiko dem eines Nichtraucherers.

**Die Kondition steigt.** Du kannst länger tanzen, skaten, Kickboard fahren ... was auch immer.

**Kein „Kalter-Aschenbecher“-Syndrom.** Wer morgens in das Auto eines Rauchers steigt, hat das Gefühl, er sitzt in einem kalten Aschenbecher. Keine angenehme Vorstellung, oder? Nichtraucher haben dieses Problem nicht, ganz gleich ob im Auto oder in den eigenen vier Wänden.

**Mehr Geschmack, mehr Aroma.** Rauchen betäubt die Geschmacks- und Geruchsnerven. Wer also aufhört, hat doppelten Genuss: Ob Hamburger oder knackiger Salat – das Essen schmeckt besser und duftet intensiver.

**Frischer Atem.** Wenn du anderen nahe kommst, ist eine „Raucherfahne“ nicht besonders angenehm. Und wozu das gut ist, ist ja wohl klar!

**Weniger Stress-Symptome.** Beim Rauchen steigt die Herzfrequenz. Es kann zu Herzrasen und Schweißausbrüchen kommen. Als Nichtraucher klopft dein Herz nur noch aus anderen Gründen ...

**Mehr Geld im Portemonnaie.** Wenn du dir fünf Päckchen Zigaretten verkneifst, reicht das Geld schon für eine neue CD, einen Abend in der Disco oder für zwei Kinokarten inklusive Popkorn und Eiskonfekt.



# MEMO

## Auch Nichtraucher rauchen mit!

Die Folgen des Passivrauchens

Viele glauben, Rauchen sei einzig und allein ihre Angelegenheit. Doch leider trifft dies nicht zu. Wer zu Hause, in der Disco oder am Arbeitsplatz von blauem Dunst umgeben ist, raucht mit, auch wenn er selbst keine einzige Zigarette anrührt.

**Und das hat Folgen:**

Passivrauchen führt zu zahlreichen Beschwerden und Gesundheitsrisiken:

- Kopfschmerzen, Schwindel, Atembeschwerden, Husten
- Entzündliche Atemwegserkrankungen
- Allergische Reaktionen
- Zusätzliche Asthmaanfälle
- Erkrankungen der Herzgefäße
- Lungenkrebs u.a.

Zum Vergleich:

Das Lungenkrebsrisiko nach 10-jährigem Passivrauchen ist rund 100-mal größer als nach 10-jährigem Besuch einer Schule mit einer hohen Asbestkonzentration.

Kinder leiden als unfreiwillige Mitraucher ganz besonders.

Sie weisen akute Symptome auf wie:

- Augenbrennen, Kopfschmerzen
- Entzündungen der Atemwege, die sich lebenslang auswirken
- Mittelohrentzündungen
- Zusätzliche, verstärkte Asthmaanfälle

Verglichen mit Nichtraucherhaushalten leiden Kinder aus Raucherhaushalten

- doppelt so häufig unter Atemwegsinfektionen, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen
- dreimal so häufig an Schlafstörungen

**Fazit:** Raucher schaden nicht nur sich selbst, sondern auch allen Menschen in ihrer Umgebung, vor allem Kindern.



## Farbe bekennen, Akzente setzen

Malwettbewerb an der Thoraxklinik-Heidelberg

„Rauchen und Gesundheit“ – zu diesem Thema führten die Thoraxklinik-Heidelberg und die AOK-Gesundheitskasse Rhein-Neckar einen Malwettbewerb durch. Ziel der Aktion: Die Jugendlichen sollten die Werbestrategien der Tabakindustrie selbst durchschauen und hinterfragen. Betreut wurde der Malwettbewerb von Dora Mittenzwei, Malerin und Pädagogin zugleich, die sich durch zahlreiche Ausstellungen einen Namen gemacht hat. Die Werke der jungen „Künstlerinnen und Künstler“ sprechen für sich:



Simon  
Preis für Idee



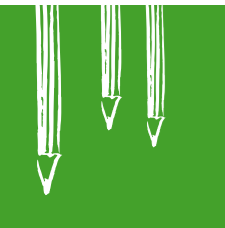
Alice  
Preis für Eindeutigkeit



Johanna  
Preis für Originalität



Christiane  
Preis für Adaption



Malprojekt mit  
Dora Mittenzwei  
in der Thoraxklinik-  
Heidelberg.

Leana  
Preis für Schülerwertung



Alice  
Preis für Künstlerische Gestaltung



## Typisch weiblich ...

Frauen und die Folgen von Zigarettenkonsum

Was das Rauchen angeht, gibt es keine „Emanzipation“: Wie beim Alkohol „vertragen“ Mädchen und Frauen einfach weniger, sprich: Ihr Körper ist anfälliger und weist daher weitere Reaktionen auf, die Männern erspart bleiben.

Raucherinnen neigen zu „frauentypischen“ gesundheitlichen Störungen.

Dazu zählen:

- Häufige Regelstörungen
- Verringerte Fruchtbarkeit
- Erhöhte Gefahr von Knochenbrüchen
- Vorzeitige Alterserscheinungen (Beispiel: Die Haut wird früher faltig.)
- Vorzeitige Wechseljahre

Rauchen in der Schwangerschaft ist besonders gefährlich.

- Es kommt häufiger zu Früh- und Totgeburten.
- Das Baby wiegt bei der Geburt deutlich weniger als Kinder von Nichtraucherinnen, durchschnittlich um 200 g weniger.

- Bei der Geburt sind die Babys kleiner und haben einen geringeren Kopfumfang.
- Nach der Geburt entwickelt sich das Kind langsamer.

Denn: Während der Schwangerschaft raucht das Baby mit.

- 20 Minuten nach dem Rauchen oder Passivrauchen steigt auch die Nikotinkonzentration im Blut des ungeborenen Kindes.
- Die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung des Kindes verschlechtert sich.

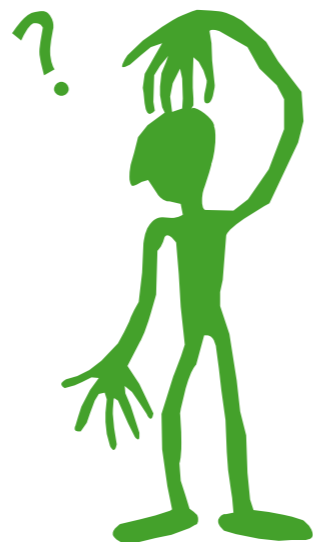
Fakten, die zu denken geben und den Verzicht auf die Zigarette sicher noch leichter machen.

Übrigens: Raucherinnen, die die Pille nehmen, tragen ein besonders hohes Gesundheitsrisiko. Für sie ist die Gefahr, lebensbedrohliche Durchblutungsstörungen zu bekommen, noch größer als für Raucherinnen, die keine Pille nehmen.



## Hättest du's gewusst ...?

Populäre Irrtümer über das Rauchen



Hast du den einen oder anderen der folgenden Sätze auch schon einmal gehört? Oder sogar gesagt? Nun, hier kannst du nachlesen, was die Experten dazu sagen.

„Ich rauche nicht über Lunge. Das kann ja nichts schaden.“

Von wegen. Auch ohne Lungenzug nimmst du unter 0,2 mg Nikotin auf, ganz zu schweigen von anderen Inhaltsstoffen. Und wie sich Nikotin auf den Organismus auswirkt, steht auf Seite 6.

„Rauchen ist meine Sache.“

Stimmt nicht. Der Qualm breitet sich in der Umgebungsluft aus und auch Nichtraucher rauchen unfreiwillig mit. Die Folge sind massive Gesundheitsprobleme bei den „Mitrauchenden“. Wenn z.B. deine kleine Schwester öfter Asthmaanfalle hat als zuvor, kann das am Passivrauchen liegen. Mehr dazu auf Seite 13.

„Nach einer Zigarette fühle ich mich besser.“

Das ist eine Illusion, denn dein Körper fühlt sich eindeutig schlechter. Rauch bringt ihn regelrecht in „Stress“ inklusive Herzerasen und steigendem Blutdruck – und davon hast du sicher sonst genug, oder? Siehe auch Seite 6.

„Ob Mädchen oder Junge – Rauchen ist immer gleich schädlich.“

Das ist leider nicht wahr. Der Körper einer Frau verträgt viel weniger Tabak als der eines Mannes und reagiert stärker mit Nebenwirkungen. Mehr dazu auf Seite 17.

„Ich rauche schon seit ein paar Jahren. Da rentiert es sich doch gar nicht, jetzt noch aufzuhören?“

Doch. Selbst bei starken Rauchern kann sich der Körper noch deutlich regenerieren. Lies dazu Seite 12.



Auflösung und Auswertung des Tests von Seite 3:

Die richtigen Antworten:  
1C, 2A, 3C, 4B

Gib dir pro richtige Antwort einen Punkt.

4 Punkte:

Gut gemacht. Du weißt schon eine ganze Menge.

2 – 3 Punkte:

Du bist nicht uninformiert, doch ein Blick in diese Broschüre schadet sicher nicht.

0 – 1 Punkt:

Das Ergebnis könnte besser sein, doch viele Informationen zum Thema Rauchen findest du hier.



✓ ohnekippe –

Primärprävention für Kinder und Jugendliche

mit freundlicher Unterstützung von:



Klaus Tschira Stiftung



Lilly Deutschland



AOK Rhein-Neckar





RehaZentren der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg gGmbH  
Rotebühlstraße 133, 70197 Stuttgart  
Telefon +49 (0)711 61466-450  
info@rehazentren-bw.de, www.rehazentren-bw.de