

Tabakrauch

Bei Rauchern treten ab der 1. Zigarette Gesundheitsschäden auf, die nie mehr rückbildungsfähig sind. Wird weiter geraucht, kommt es zu dauerhaften Schäden vor allem an den Bronchien und der Lunge, am Herzen und an den Gefäßen. Typische Folgeerkrankungen sind chronische Bronchitis, Lungenemphysem, Herzinfarkt, Durchblutungsstörungen des Gehirns, der Beine und im Bereich anderer Organe des Körpers. Tabakrauch erhöht außerdem das Risiko für Lungen-, Kehlkopf-, Mundhöhlen- und Speiseröhrenkrebs, aber auch für bösartige Neubildungen in der Harnblase und der Bauchspeicheldrüse.

Woraus besteht Zigarettenrauch?

Zigarettenrauch ist ein komplexes Gemisch. Der Hauptstromrauch entsteht durch das Einziehen der Luft die brennende Zigarette. Er stellt für den Raucher den Hauptanteil dar. Der Nebenstromrauch wird bei Temperaturen von ungefähr 350 C durch das Glimmen der Zigarette gebildet. Er ist für das Passivrauchen von Bedeutung. Die chemische Zusammensetzung von Haupt- und Nebenstromrauch ist von Zigarette zu Zigarette unterschiedlich und wird außerdem von der Art des Rauchens beeinflusst. Es konnten bisher mehr als 4000 verschiedene Stoffe aus dem Zigarettenrauch isoliert werden. Die meisten dieser Stoffe sind gesundheitsschädlich; 43 Stoffe können außerdem Krebs auslösen.

Wie wirkt Tabak?

Im Tabak sind viele Wirkstoffe enthalten, von denen einige Einfluss auf die seelische Funktionen des Menschen nehmen. Dies gilt insbesondere für Nikotin, wahrscheinlich auch für Kohlenmonoxid. Die meisten Raucher können recht genau angeben, wie Zigaretten wirken. Die Veränderung seelischen Befindens ist das Hauptmotiv für das Rauchen. Die beruhigende Wirkung des Tabakrauchs wird gegen Nervosität und Stress eingesetzt, aber auch gegen Angst und Reizbarkeit. Auf der anderen Seite steht die belebende Wirkung. Nikotin ist der Wirkstoff im Tabakrauch, der auf das zentrale Nervensystem wirkt und eine Abhängigkeit erzeugen kann.

Wie schädigt Tabak die Atemwege?

Das Flimmerepithel, das die Bronchien wie eine Tapete auskleidet, hält normalerweise die Atemwege sauber. In den Haaren des Flimmerepithels, den sogenannten Zilien, bleiben Fremdkörper hängen. Diese werden dann mit Flimmerbewegungen aus den Atemwegen heraus Richtung Luftröhre transportiert. Rauchen setzt die Selbstreinigungskräfte der Bronchien und der Lunge herab und begünstigt Entzündungsprozesse in der Bronchialschleimhaut: Bei chronischer Entzündung kommt es zu narbigen Veränderungen. Dadurch nimmt die Anzahl der Flimmerhärchen ab. Außerdem wird die Reinigungsfunktion als Ganzes ungünstig beeinflusst. Die Schadstoffe können jetzt tiefer in die Lunge gelangen. Weil der vermehrt gebildete Schleim aus den Bronchien nicht gut abtransportiert werden kann, besteht bei Rauchern ein meist andauernder Hustenreiz, der sogenannte Raucherhusten.

Sind die „Leichten“ gesünder?

Leichte Zigaretten enthalten weniger Nikotin und Kondensat. Kondensat und Teer sind die festen Bestandteile, die außer Nikotin und Wasserdampf im Tabakrauch enthalten sind. Im Kondensat verbergen sich die klassischen Krebsauslöser, sogenannte polycyclische aromatische Kohlenwasserstoffe, sowie Formaldehyd, Arsen, Cadmium und Polonium 210. Auch in leichten Zigaretten können Spitzenwerte dieser Stoffe nachgewiesen werden. Erst einmal abhängig, ziehen Raucher außerdem öfter und stärker an den Zigaretten.

Ist Passivrauchen schädlich?

Passivrauchen ist auf jeden Fall weniger schädlich als Aktivrauchen. Trotzdem haben Personen, die häufig Tabakrauch ausgesetzt sind, ebenfalls ein erhöhtes Risiko für Lungenkrebs und Folgeerkrankungen. Tabakrauch in der Umgebungsluft stellt außerdem eine Geruchsbelästigung und auch eine körperliche Beeinträchtigung dar, weil der Rauch die Schleimhäute reizt. Rauchen in der Schwangerschaft ist eine der häufigsten Ursachen für Fehlgeburten, Missbildungen und plötzlichen Kindstod. Kinder rauchender Eltern haben ein erhöhtes Risiko, an Asthma zu erkranken. Rauchen in der Schwangerschaft begünstigt die spätere Entwicklung von Asthma beim Kind.

Darum sollten Sie am besten erst gar nicht mit dem Rauchen anfangen:

Den meisten Rauchern fällt es schwer, die Anzahl der täglich gerauchten Zigaretten zu verringern oder ganz aufzuhören. Mehr als 60% der Raucher versuchen, die Zigaretten wegzulassen. Meist sind die Zigarettenfreien Zeiten nur kurz; etwa die Hälfte aller Versuche enden innerhalb eines Monats mit einem Rückfall. Jeder dritte Raucher versucht immer wieder, ohne Zigarette auszukommen. Deshalb: Erst gar nicht mit dem Rauchen anfangen!

Welche Vorteile können angehende Nichtraucher erwarten?

Nichtraucher sind

- fitter,
- fühlen sich freier,
- atmen freier,
- sehen frischer aus,
- haben mehr Geld für andere Dinge und
- können besser riechen und schmecken.
 - Die allmähliche Verschlechterung der chronischen Bronchitis wird gestoppt.
 - Die Verschlechterung bereits bestehender Durchblutungsstörungen wird aufgehalten.

Wie kann ich Nichtraucher werden?

Es gibt zwei wesentliche Voraussetzungen, dass die Entscheidung tatsächlich gelingt:

- Sie müssen den ehrlichen Wunsch haben, das Rauchen aufzugeben und
- davon überzeugt sein, dass Sie es wirklich schaffen können.

Es hat sich gezeigt, dass die Raucher, die von einem Tag auf den anderen ganz mit dem Rauchen aufhören, eher dauerhaft Nichtraucher werden als diejenigen, die versuchen, das Rauchen nach und nach zu verringern. Darüber hinaus gibt es verschiedene Hilfen, um die Entwöhnung „angenehmer“ zu machen, wie z.B. Akupunktur, autogenes Training, verschiedene Nikotinersatzpräparate (Pflaster, Kaugummi, Nasenspray und Nikotintabletten) sowie Substanzen wie Bupropion, Vareniclin und andere. Ihr behandelnder Arzt wird Ihnen auf jeden Fall weiterhelfen können.

Wie schnell erholt sich der Körper?

Schon nach einigen Tagen ist der Körper spürbar leistungsfähiger und das Risiko eines Herzinfarktes ist herabgesetzt. Auch starke Raucher können im Verlauf von fünf bis zehn Jahren ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Schäden fast auf das Niveau von Nichtrauchern senken. Auch das vielfach erhöhte Bronchialkrebsrisiko halbiert sich nach fünf Jahren ohne Zigarette.