

«Heute lebe ich bewusster – da passt Rauchen einfach nicht mehr dazu. Eigentlich logisch.»

20 Minuten nach der letzten Zigarette gleicht sich die Herzfrequenz derjenigen eines Nichtraucher an. Nach drei Monaten kann sich die Lungenkapazität um bis zu 30% erhöhen. Das Risiko eine Herzkrankgefässerkrankung zu erleiden, hat sich bereits nach einem Jahr halbiert. Eigentlich logisch, dass sich immer mehr Menschen fürs Nichtrauchen entscheiden.

Im Tabakrauch wurden bisher mehr als 4'000 Stoffe identifiziert. Mindestens 250 Stoffe sind gesundheitsschädlich und erzeugen 90 davon nachgewiesenermassen Krebs oder stehen im Verdacht krebserzeugend zu sein.¹ Der Tabakrauch verursacht neben Krebs in verschiedenen Organen (z.B. Lunge, Mund, Rachen, Kehlkopf), auch zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Lungen-krankheiten (z.B. obstruktive Lungenkrankheit) und stellt heute weltweit die Hauptursache für vermeid-bare Todesfälle dar.² Heute ist der Tabakkonsum für einen von 10 Todesfällen verantwortlich³. Dies macht weltweit etwa 5 Mio. tabakbedingte Todesfälle im Jahr aus. 2007 starben in der Schweiz laut Bundesamt für Statistik⁴ 9'201 Personen an den Folgen des Rauchens (6'427 Männer und 2'774 Frauen). Das sind mehr als 25 frühzeitige Todesfälle pro Tag. 41% dieser Todesfälle werden durch tabakbedingte Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursacht, 27% durch Lungenkrebs, 14% durch andere Krebsarten und 18% durch Lungenkrankheiten. Die Hälfte aller regelmässigen Rauchenden stirbt frühzeitig.

Wird das Rauchen aufgegeben, so kann der Verlust an Lebensqualität und Lebenszeit teilweise wettgemacht werden: Sofortige und entscheidende gesundheitliche Vorteile sind damit verbunden. Es können u.a. folgende konkrete Auswirkungen eines Rauchstopps genannt werden:⁵

- 20 Stunden später: Schädliche Kohlenmonoxid aus dem Körper eliminiert
- 3 Tagen später: Das Atmen fällt leichter
- 3 Monaten später: Die Herz-Kreislauf-Funktion verbessert sich
- 3–9 Monaten später: Die Lungenfunktion verbessert sich um ca. 10%
- 1 Jahr später: Das Herzinfarkt-Risiko sinkt um ca. 50%
- Langfristig: Das Risiko für Lungenkrebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, chronisch obstruktive Lungenerkrankung und weitere Krebsarten reduziert sich deutlich und die Lebenserwartung steigt.

Je früher man das Rauchen aufgibt, desto grösser ist die Wirkung.⁶ Wird mit 30 Jahren das Rauchen aufgehört, ist die Lebenserwartung um rund 10 Jahre höher, als wenn man weiterrauchen würde. Wird mit 50 mit dem Rauchen aufgehört, ist die Lebenserwartung um 6 Jahre höher.. Ein Rauchstopp hat also auch im mittleren Alter einen entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit. Hier ein Beispiel: Im Alter von 70 sind noch rund 60% der RaucherInnen am Leben. Personen hingegen, die mit 45 mit dem Rauchen aufgehört haben, sind noch 80% am Leben.

Link BAG-Webseite: **Sterblichkeit:**

<http://www.bag.admin.ch/themen/drogen/00041/00611/01741/index.html?lang=de>.

¹ Deutsches Krebsforschungszentrum (2009). *Krebserzeugende Substanzen im Tabakrauch*. Heidelberg: dkfz.

² Hoffmann, Dietrich & Hilde Hoffmann (1997). *The changing cigarette 1950-1995*. In: *Journal of Toxicology and Environmental Health*, 50:307-364

³ WHO (o.J.) *Why is tobacco a public health priority?* Online Zugriff am 14.02.2009 auf http://www.who.int/tobacco/health_priority/en/.

⁴ Bundesamt für Statistik (2009). *Tabakbedingte Todesfälle in der Schweiz. Schätzung für die Jahre 1995 bis 2007*. Neuenburg: BFS. Online Zugriff am 23.03.2009 auf <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/14/22/publ.html?publicationID=3521>

⁵ European Commission (2004). *Tobacco or health in the European Union. Past, present and future*. Online Zugriff am 16.02.2008 auf http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/Tobacco/Documents/tobacco_fr_en.pdf.

⁶ Doll, Richard; Peto, Richard; Boreham, Jillian & Sutherland, Isabelle (2004). *Mortality in relation to smoking: 50 years' observations on male British doctors*. In: *BMJ* (Published Online 22 Jun 2004).

