

## ► Die wichtigsten Fakten zum Passivrauchen

Der passiv eingeatmete Tabakrauch enthält ähnlich viele Giftstoffe wie der aktiv inhalierte 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.

Passivrauchen verursacht

- bei Erwachsenen, die selber nicht rauchen, Lungenkrebs und Herzkrankheiten,
- bei Kindern Asthma, Atemwegserkrankungen und Mittelohrerkrankungen. Zudem verlangsamt Passivrauchen das Lungenwachstum.

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 ist die Bevölkerung vor Passivrauchen zu schützen?

Seit Jahrzehnten werden Erfahrungen gesammelt, wie die gesundheitsschädlichen Folgen des Passivrauchens ausgeschaltet werden können. Rauchfreie Zonen bieten einen höchst ungenügenden Schutz. Aber auch leistungsstarke Lüftungsanlagen beseitigen bloss die sichtbaren Rauchschwaden.

Die einzige Massnahme, um Menschen wirksam vor den Gesundheitsschäden durch Passivrauchen zu schützen, ist die gesetzliche Einführung rauchfreier Innenräume.



# ► Fakten zum Rauchen und Passivrauchen



# ▶ Die wichtigsten Fakten zum Rauchen und zum Passivrauchen

Der Tabakrauch besteht aus ungefähr 4000 Stoffen, davon 3500 Gasen und 500 winzigen Feststoffen. Die meisten Stoffe sind giftig, rund 60 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.

## ▶ Rauchen verursacht Krebs

Die Liste der Organe, in denen der Tabakrauch zu Krebs führt, ist lang: Mund, Rachen, Kehlkopf, Lunge, Speiseröhre, Magen, Bauchspeicheldrüse,

Niere, Blase und Gebärmutterhals sowie Blut. So ist das Risiko für Lungenkrebs 20-mal grösser als bei Nichtrauchern.

## ▶ Rauchen schädigt Herz und Blutkreislauf

Die wichtigsten Folgen sind Herzschlag, Hirn-schlag oder ein Raucherbein. Wer raucht, hat ein 4-mal höheres Risiko für eine Herzkrankheit.

## ▶ Rauchen zerstört 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.

## ▶ Rauchen schädigt das Ungeborene

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 Maschinen. Menschen ziehen den Tabakrauch tiefer in die Lunge hinunter, halten den Rauch länger in der Lunge zurück und rauchen eine Zigarette ganz bis

zum Filter. Mit solchen Gewohnheiten verschaffen sich Raucher die nötige Dosis Nikotin.

- Wer von normalen zu teearmen Zigaretten wechselt, hat ein unverändert hohes Lungenkrebsrisiko.
- Genauso wenig verringert ein Wechsel das Risiko von Herzkrankheiten.

Die Angaben auf den Zigarettschachteln 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 Chemikalien. Dazu gehören unter anderem Nikotin, Teer und Kohlenmonoxid.

**Nikotin** ist eine äusserst wirksame Droge, ähnlich wie Heroin und Kokain. Nikotin kann Jugendliche schon nach dem Ausprobieren einiger weniger Zigaretten süchtig machen. Ausserdem treibt Nikotin den Herzschlag und den Blutdruck in die Höhe. Dadurch werden Herz und Kreislauf stärker belastet.

**Teer** ist ein Sammelbegriff für die Bestandteile des Tabakrauchs in flüssiger oder halbflüssiger Form. In der Lunge gelangen die Giftstoffe des Teers ins Blut und führen in ganz unterschiedlichen Organen zu bösartigen Krebswucherungen. 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.