

OÖG-Gesundheitsquiz

Rauchen – blauer Dunst mit negativen Folgen für die Gesundheit

Dass Rauchen gesundheitsschädlich ist, wissen die meisten Menschen. Dennoch ist vielen vermutlich nicht bewusst, wie sehr sie ihrer Gesundheit mit Zigaretten und Co schaden. Testen Sie Ihr Wissen rund um das Thema Rauchen und erhalten Sie weiterführende Informationen.

Frage 1: Wie viele gesundheitsschädliche Stoffe sind in Tabakrauch enthalten?

Antwort 1: Vier: Teer, Nikotin, Menthol und Koffein

Antwort 2: Zwei: Teer und Nikotin

Antwort 3: Über 5.000

Richtige Antwort:

In Tabakrauch sind über 5.000 gesundheitsschädliche Stoffe enthalten – darunter, neben den bekanntesten Nikotin und Teer, auch Blei, Blausäure, Ammoniak, Kohlenmonoxid, Nitrosamin, Benzol, Cadmium, Nickel oder auch das radioaktive Polonium-210.

Frage 2: Sind leichtere Zigaretten weniger schädlich als normale Zigaretten?

Antwort 1: Nein, leichtere Zigaretten sind gleich schädlich wie normale.

Antwort 2: Nein, leichtere Zigaretten sind noch schädlicher als normale.

Antwort 3: Ja, leichtere Zigaretten sind weniger schädlich als normale.

Richtige Antwort: Nein, leichtere Zigaretten sind gleich schädlich wie normale, denn in ihnen stecken die gleichen gesundheitsgefährdenden und zum Teil krebserregenden Stoffe wie in normalen Zigaretten.

Frage 3: Wieviel Teer atmet man in zehn Jahren bei zehn Zigaretten täglich ein?

Antwort 1: Wer zehn Zigaretten täglich raucht, atmet innerhalb von zehn Jahren rund 500 g Teer ein.

Antwort 2: Wer zehn Zigaretten täglich raucht, atmet innerhalb von zehn Jahren rund 250 g Teer ein.

Antwort 3: Wer zehn Zigaretten täglich raucht, atmet innerhalb von zehn Jahren rund 50 g Teer ein.

Richtige Antwort:

Wer zehn Zigaretten täglich raucht, atmet innerhalb von zehn Jahren rund 500 g – also ein halbes Kilo! – Teer ein. Dies führt u. a. zu schädlichen Ablagerungen in Mund, Kehlkopf, Luft- und Speiseröhre sowie in den Bronchien.

Frage 4: Welche Erkrankungen kann das Rauchen verursachen?

Antwort 1: AIDS, Borreliose und Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Antwort 2: Arteriosklerose, COPD, Herzinfarkt, Parodontitis und (Lungen-)Krebs

Antwort 3: Gallensteine, Bandscheibenvorfall und Hepatitis

Richtige Antwort: Rauchen kann Erkrankungen wie Arteriosklerose, COPD, Herzinfarkt, Parodontitis und (Lungen-)Krebs verursachen, um nur einige zu nennen. Zudem lässt Rauchen die Haut schneller altern und kann viele andere, unter anderem stoffwechselbezogene Erkrankungen (z. B. Diabetes) begünstigen.

Frage 5: Ist Paffen weniger schädlich als eine Zigarette auf Lunge zu rauchen?

Antwort 1: Nein, es ist beides gleich schädlich.

Antwort 2: Nein, Paffen ist sogar noch schädlicher.

Antwort 3: Ja, Paffen ist weniger schädlich.

Richtige Antwort:

Nein, Paffen ist gleich schädlich wie das Inhalieren, denn die gesundheitsgefährdenden Giftstoffe werden genauso dem Körper zugeführt, auch wenn sie nicht in die Lunge eingeatmet werden.

Frage 6: Wie schnell erholen sich Geschmacks- und Geruchssinn nach der ‚letzten Zigarette‘?

Antwort 1: Nach einer Stunde

Antwort 2: Nach acht Stunden

Antwort 3: Nach 48 Stunden

Richtige Antwort:

Der durch das Rauchen beeinträchtigte Geschmacks- und Geruchssinn beginnt sich nach rund 48 Stunden zu verbessern.

Zusammenfassung:

Rauchen – blauer Dunst mit negativen Folgen für die Gesundheit

Suchterkrankung Nr. 1

In Österreich ist der Tabak- und Nikotinkonsum die am meisten verbreitete Sucht. Jede vierte bis fünfte Person gibt an, täglich zu rauchen. Damit liegt Österreich im EU-weiten Vergleich über dem Durchschnitt. Dies geht aus dem „Epidemiologiebericht Sucht 2020“ des Sozialministeriums hervor.

Rauchen ist schädlich, das wissen die meisten Menschen. Vielen ist jedoch nicht bewusst, wie schädlich der Konsum von Tabakprodukten ist. Schätzungen des Sozialministeriums zufolge ist das Rauchen für 15 Prozent aller Todesfälle (durch Folgeerkrankungen wie z. B. Lungenkrebs) in Österreich verantwortlich.

Rund 90 Prozent aller Lungenkrebserkrankungen sind auf das Rauchen zurückzuführen und das Risiko, an einem Bronchialkarzinom zu erkranken, ist für RaucherInnen zehn- bis 15-mal so hoch wie für NichtraucherInnen. Der Konsum von Tabakprodukten begünstigt zudem die Entwicklung z. B. von Arteriosklerose („Arterienverkalkung“), Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall) oder COPD (chronisch obstruktive, bislang nicht heilbare Lungenerkrankung, bei der die Atemwege dauerhaft eng und entzündet sind und die die Lebenserwartung verkürzt). Ebenso werden stoffwechselbezogene Erkrankungen (z. B. Diabetes) durch Nikotinkonsum begünstigt und selbst bei Augenerkrankungen schneiden RaucherInnen schlechter ab: So ist etwa das Risiko für den Grünen Star doppelt so hoch wie bei NichtraucherInnen und auch die altersabhängige Makuladegeneration tritt bei Tabak-KonsumentInnen häufiger und früher auf. Auch eine schnellere Hautalterung oder beispielsweise Wundheilungsstörungen können eng mit dem Rauchen zusammenhängen. Die Liste ließe sich beliebig lang fortsetzen, denn es gibt vom gesundheitlichen Aspekt her kaum einen Prozess, der durch das Rauchen nicht negativ beeinflusst würde.

Die Risiken kommen nicht von ungefähr: Mit dem Zug an einer Zigarette inhaliert man über 5.000 gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe – darunter, neben den bekanntesten Nikotin und Teer, auch Blei, Blausäure, Ammoniak, Kohlenmonoxid, Nitrosamin, Benzol, Cadmium, Nickel

oder auch das radioaktive Polonium-210. Mindestens 250 dieser Substanzen sind giftig oder krebserzeugend (kanzerogen).

Passivrauchen gefährdet hochgradig das Umfeld

Nicht minder gefährlich ist übrigens das Passiv-Rauchen. Denn überall, wo geraucht wird, atmen auch die Menschen in der Umgebung den Rauch ungewollt – also passiv – ein und damit auch die gefährlichen Inhaltsstoffe. Dieser so genannte Nebenstrom (Rauch, der beim Glimmen der Zigarette oder beim Ausatmen der RaucherInnen entweicht) ist häufiger sogar noch giftiger als der Hauptstrom, den die RaucherInnen zu einem Viertel einatmen, da die gesundheitsschädlichen Substanzen temperaturbedingt in einer bis zu 100-mal höheren Konzentration enthalten sein können als im Hauptstrom.

Daher, Rauchstopp, jetzt – es lohnt sich!

Wer mit dem Rauchen aufhört, tut unmittelbar nach der letzten Zigarette etwas für die eigene Gesundheit und für die des Umfeldes, denn ein Rauchstopp macht sich sofort positiv bemerkbar:

Der eigene Körper beginnt bereits nach 20 Minuten, sich zu erholen, wenn nämlich der Blutdruck und die Körpertemperatur sich auf NichtraucherInnen-Niveau normalisieren. Nach acht Stunden ohne Zigarette reduziert sich das giftige Kohlenmonoxid in der Blutbahn und schon nach 24 rauchfreien Stunden sinkt das Risiko für einen Herzinfarkt. Der bei vielen RaucherInnen beeinträchtigte Geruchs- und Geschmackssinn beginnt sich nach rund zwei Tagen zu verbessern. Die verbesserte Funktionsfähigkeit von Lunge und Atemwegen macht sich nach wenigen Monaten spürbar positiv bemerkbar. Das bedeutet, Hustenanfälle, Kurzatmigkeit oder auch verstopfte Nasennebenhöhlen und die allgemeine Infektanfälligkeit werden seltener oder verschwinden zur Gänze. Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben halbiert sich nach rund zehn Jahren, in denen man rauchfrei lebt. Und nach rund 15 Jahren ist die Gefahr, einen Herzinfarkt zu erleiden oder an der koronaren Herzkrankheit zu erkranken so hoch bzw. niedrig wie bei einem nichtrauchenden Menschen.

Langfristig erhöht sich die Lebenserwartung also vom ersten Tag an, an dem man den letzten Zug an der letzten Zigarette genommen hat.