

den ins!der

n° 75 • Septembre 2018

Brandgefährlich



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

Viel Rauch um nichts!?



Tabak zu rauchen verschlechtert die eigene Gesundheit (und auch die anderer Leute) irgendwann massiv. Wer raucht, nimmt an einem Glücksspiel teil, bei dem man eigentlich nur verlieren kann.

Kurzfristige Folgen des Tabakkonsums:

Hustenanfälle, reduzierter Geruchs- und Geschmackssinn, schlechter Atem, fahle Haut, Arterienverengung, erhöhte Infektanfälligkeit, schlechte sportliche Kondition.

Langfristige Folgeschäden:

Zahnverlust, schlechteres Hörvermögen, eingeschränkte Lungenfunktion, „Raucherbein“, Erblindung, erhöhtes Schlaganfallrisiko, Herzinfarkt, Krebs (nicht nur in der Lunge).



Geschlechtsspezifische Folgeschäden

Mädchen

Raucherinnen haben nicht nur oft verkürzte Zyklen, sondern auch eine schmerzhaftere Menstruation.

Du nimmst die Pille und rauchst? Damit steigt dein Risiko, dass deine Blutgefäße verengen oder gar verstopfen.

Auch verminderte Fruchtbarkeit kann eine Folge des Rauchens sein.

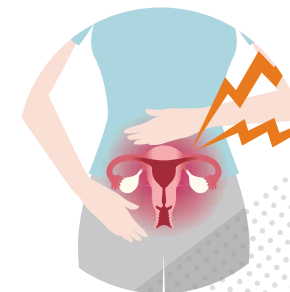
Tabakkonsum macht dich deutlich anfälliger für Krebs im Gebärmutterhals.

Jungen

Verengte Blutgefäße durch regelmäßiges Rauchen beliefern die Schwellkörper im Penis nicht mehr ausreichend mit Blut, was so manche Erektionsstörung erklärt.

Rauchen führt oft zu einer verminderten Fruchtbarkeit. Ursachen hierfür können anormale Spermien oder eine reduzierte Anzahl oder Mobilität derer sein.

Krebs an der Prostata betrifft meist ältere Jahrgänge, kann aber durch Tabakkonsum aggressiver wachsen und metastasieren, wodurch die Heilungschancen stark beeinträchtigt werden.





Rauchen – die Umwelt leidet mit

Raucher tragen die Verantwortung für andere mit – Menschen wie Tiere. Es klingt hart, aber im Grunde begehen sie Körperverletzung und schädigen die Umwelt, wenn sie Tabak verbrennen. Den Raucher in dir juckt das eher weniger?

Was ist hiermit:

Für deine eigene und die Gesundheit anderer bist du als Raucher wie der Auspuff eines Autos. Würdest du neben einem laufenden Motor tief einatmen?

1963 lag die Produktion von Rohtabak bei knapp 4,3 Millionen Tonnen, 2013 bei fast 7,5 Millionen Tonnen. Dafür braucht es eine (gerodete) Fläche, die größer ist als die Schweiz und enorm viele Pestizide, die Insekten töten.

Zigaretten sind aufgrund ihrer aufwendigen Produktion bereits vor dem Anzünden Klima- und Müllproblem in Einem.

Die Masse an weggeworfenen Zigarettenstummel (aus biologisch kaum abbaubaren Celluloseacetat-Fasern) verschmutzen die Weltmeere und lassen Meerestiere sterben.

DU BIST ALS JUGENDLICHER KINDERN EIN VORBILD – OB DU WILLST ODER NICHT. KINDER AHMEN JUGENDLICHE UND ERWACHSENE NACH.

WILLST DU, DASS KINDER RAUCHEN?



Passivrauchen – die unterschätzte Gefahr

Auch als Nichtraucher bist du den Gefahren ausgesetzt, die Zigaretten und andere Tabakprodukte mit sich bringen. Du kannst dich zwar schützen, wenn du direktem Rauch ausweichst. Aber folgende Nachteile nimmst du in der Nähe von Rauchern weiterhin in Kauf:

1 Ein kurzer Besuch im Raucherbereich ist nicht harmlos. **Verquollene Augen und gereizte Atemwege** aufgrund kleinster Rauchpartikel, die wir einatmen, sind die Folge.

2 Kinder von Rauchern haben häufiger **Mittelohrentzündungen** und leiden öfters an Asthma.

3 Giftige, stinkende **Rückstände in Haaren und Kleidung** zwingen dich, Haar und Klamotten ähnlich oft zu waschen bzw. zu wechseln wie es auch Raucher tun. Ziemlich lästig und teuer!



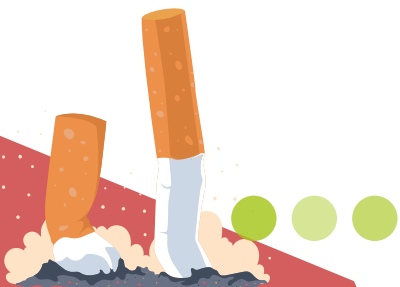
**Auch
Nichtraucher
rauchen mit.**



Im Schockmodus

Abschreckende Fotos oder Infos auf Zigarettenschachteln findest du einfach nur nervig? Dann können dich auch diese Infos nicht mehr wirklich schocken: Du vergiftest dich und andere Leute, während du rauchst – jedes Mal. Das Einzige, was du dabei momentan entscheidest, ist die Dosis. Nicht deine Reaktion auf das Gift. Ob und wie lange dein Körper damit klar kommt, Abfallstoffe wie Teer oder abgasartiges Kohlenmonoxid zugeführt zu kriegen, ist fraglich. Tabakrauch enthält etwa 250

giftige Substanzen. Mindestens 60 davon sind krebserregend. Darüber hinaus sind auch die Filter nicht ungefährlich – vor allem für Tiere. Vögel und Fische verschlucken sich an dem vermeintlichen Futter. Selbst Kleinstlebewesen bezahlen mit dem Leben. In einem Experiment wurden Wasserflöhe Wasser ausgesetzt, das pro Liter mit zwei benutzten Zigarettenfiltern kontaminiert war. Nach nur zwei Tagen war die Hälfte der Tiere tot.



Trau dich!



Do-it-yourself-Experiment



Wenn dir deine Gesundheit es wert ist, sei dein eigener Wissenschaftler!

Besorg dir zwei weitestgehend identische, kleine Topfpflanzen.

„Dünge“ eine der beiden jeden Tag mit einem gebrauchten Zigarettenstummel (auf der Straße wirst du – leider – genügend davon finden), während die andere einfach nur wachsen darf.

Gieße beide regelmäßig und setz sie derselben Menge an Sonnenlicht aus.

Wie schnell, denkst du, wird die „Tabakpflanze“ eingehen?

☐ 1 Woche

☐ 4 Wochen



Welche Beobachtungen hast du gemacht?

Die Droge

Durch Tabakkonsum sterben in Europa viel mehr Menschen als durch illegale Substanzen. Zu diesem Ergebnis kommen diverse wissenschaftliche Studien. Der Grund: Tabak ist trotz aller gesetzlichen Einschränkungen eine legale, also zugängliche Droge. Allein in Luxemburg werden offiziellen Angaben zufolge jährlich rund tausend Todesfälle dem Rauchen zugeschrieben.

Mit dem neuen Antitabakgesetz, das letzten Sommer verabschiedet wurde, geht Luxemburg über die EU-Richtlinien zu diesem Thema hinaus. Zum Schutz von Kindern und Jugendlichen sollen nur noch über 18-Jährige Tabak kaufen dürfen. In der Öffentlichkeit wie z. B. auf Spielplätzen darf gar nicht mehr geraucht werden. Auf Sportplätzen darf in Gegenwart von unter 16-Jährigen nicht mehr konsumiert werden und in privaten Fahrzeugen, in denen sich ein Kind unter 12 Jahren befindet, ist Rauchen auch untersagt.

Während viele diesen Vorstoß begrüßen, beklagen sich andere über einen Eingriff in ihre Privatsphäre. Sie selbst würden Kindern niemals Drogen reichen, sehen aber in Tabak keine Droge. „Richtige“, harte Drogen, denken sie, seien schließlich verboten.

Was meinst du, ist das Gesetz in seiner neuen Form streng genug?



Süchtig oder nicht

Alles halb so wild. Du rauchst zwar beinahe täglich, aber du glaubst, du hättest dein Rauchverhalten unter Kontrolle und nicht das Rauchen dich. Richtig?

Dann überprüfe deine These und mach mit bei folgenden Challenges! (Als Nichtraucher kannst du diesen Test Freunden weiterreichen.)

Stufe 1:

Du weißt sicher, dass Tabak als Nachtschattengewächs das Nervengift Nikotin enthält. Aber ist dir auch klar, dass eine Zigarette am Tag ausreicht, um dich nach vier Wochen abhängig werden zu lassen? Versuche eine Woche lang, nur noch alle zwei Tage zu rauchen.

Gelingen? ☒ Ja ☐ Nein

Stufe 2:

Das inhalierte Nikotin braucht etwa sieben Sekunden von der Lunge ins Gehirn. Nach einer Stunde ist der Nikotinspiegel im Blut wieder deutlich abgesunken. Du fühlst dich unruhig, irgendwie leer und willst dir wieder eine Zigarette anstecken. Versuche eine Woche lang, nach jeder angezündeten Kippe mindestens drei Stunden nicht zu rauchen.

Gelingen? ☒ Ja ☐ Nein

Stufe 3:

„Ach, sei kein Spielverderber!“ Sozialer Druck ist mitunter ziemlich belastend. In Gesellschaft raucht es sich schneller/öfter. Versuche eine Woche lang, im Beisein von anderen nicht zu rauchen.

Gelingen? ☒ Ja ☐ Nein

Auswertung:

Überwiegend ☒ Ja

Glückwunsch! Du nimmst Challenges nicht nur an, sondern bestehst sie auch. Jetzt kennst du die Suchtfaktoren, die mit dem Rauchen verbunden sind, realistisch nachempfunden. Ein Grund mehr, die Zigarette aus der Hand zu geben, oder?

Überwiegend ☐ Nein

Schade! Noch hat dich dein Tabakkonsum ziemlich im Griff, aber das kannst du ändern. Hilfe gibt es genug. (Siehe S. 13)




Umnebelt


Du bist eher ein Naturkind, bewegst dich viel, isst vegetarisch und setzt dich für soziale Gerechtigkeit ein. Rauchen (selbstgedrehte natürlich!) ist halt dein kleines Laster. Was soll's. Du bist umsichtig beim Rauchen (draußen natürlich!) und hoffst,


dass du nicht krank wirst und der Tabakindustrie nicht zu viel Profit ermöglichst (tust du!).

Was für ein kritischer Kopf du trotzdem bist, kannst du hier zeigen. Füll einfach die richtigen Antworten ein!

Insgesamt werden jährlich  von Zigaretten hergestellt.

Die sechs größten Tabakunternehmen erwirtschafteten 2013 einen weltweiten Profit von etwa sagenhaften  Milliarden US-Dollar.

Das war damals so viel als  von *Coca Cola*, *Walt Disney*, *FedEx*, *General Mills*, *AT & T*, *Google*, *McDonald's* und *Starbucks* zusammen.

Profitabel ist das Geschäftsmodell der Tabakindustrie nur, weil die negativen Folgekosten für Umweltverschmutzung und Gesundheitsschäden von  getragen werden.



Gemeinsam gegen die Tabakindustrie

Die Tabakindustrie setzt sich und ihre Produkte meist so gut in Szene, dass Gegenwehr fast sinnlos erscheint. Und auch viele Raucher rechtfertigen ihre Gewohnheit ganz nonchalant.

Hier eine Handvoll Argumente gegen Tabakkonsum, die dich so lässig wirken lassen, wie du sowieso schon bist. Ganz ohne Kippe.

#Argumente

##Gegenargumente

Sterben müssen wir alle einmal.

An der Fluppe ziehen beruhigt.

Rauchen sieht einfach duftend aus.

Es gibt abbaubare Zigarettenfilter, aus denen Pflanzen wachsen.

Auch der Staat verdient doch gut daran.

Viele Raucher bekommen gelbe Zähne und Finger sowie schlechte Haut. Sie sehen also alles andere als gut aus.

Die Idee hat sich bislang nicht durchgesetzt und sie macht Rauchen kein bisschen gesünder, sondern verleitet nur dazu, Kippen erst recht wegzuerwerfen.

Im ersten Moment vielleicht. Spätestens nach einer guten Stunde wirst du nervös, weil dein Körper wieder Nikotin will.

Erstens lassen sich anderweitig Steuern einziehen; zweitens kommen zu Tabaksteuereinnahmen immer die Behandlungskosten erkrankter Bürger mit auf die Rechnung.

An Lungenkrebs zu erkranken und unter Schmerzen zu sterben ist aber kein schöner Tod.



Shisha... schwupps

Shisha – schon der Name klingt niedlich. Und wer denkt bei „Wasserpfeife“ nicht automatisch an „Friedenspfeife“? Das leise Blubbern. Die süßlichen Aromastoffe. Dazu die gemütlichen Sofas. **Wenn doch nur so unschöne Dinge nicht wären wie Herpes oder Hepatitis.** Die lassen sich nämlich ganz schnell durch Speichelreste an unsauberen Mundstücken übertragen. Uuups!

Doch das scheint vielen egal zu sein. **Einer von vier Jugendlichen zwischen 15 und 24 Jahren greift in Luxemburg regelmäßig zur Shisha** und nimmt während ausgiebiger Rauch-Sessions sogar deutlich mehr giftige Verbrennungsgase zu sich als beim normalen Zigarettenkonsum.

Vermeintlich harmloser Wasserdampf ist einfach keine Alternative zur Kippe. Im Vergleich zu einer Zigarette, wird bei einer Runde Shisha rund **die zweifache Menge an Nikotin, die zehnfache Menge an Kohlenmonoxid und die hundertfache Menge an Dampf freigesetzt.**



Gesund ist, was du draus machst



Meditieren statt inhalieren:

Auf das Gefühl innerer Ruhe kannst du nicht verzichten. Meditation hilft dir, egal wann oder wo du sie anwendest, in einen Zustand anhaltender Entspannung zu gelangen.

Nichtraucher suchen:

Sich mit Gleichgesinnten zu umgeben kann helfen, der Versuchung zu widerstehen, sich wieder eine anzuzünden.

Unterstützung holen:

Gewohnheiten sind leichter loszuwerden als Abhängigkeiten. Die Chance, rauchfrei zu werden, ist größer, wenn du sofort mit

dem Rauchen aufhörst und dich langsam aber stetig auch vom Nikotin entwöhnst. Wenn es sein muss, mit professioneller Hilfe.

Bei der Fondation Cancer kannst du mit einer Tabakologin per Telefon sprechen (T 4530331) oder direkt vor Ort. Außerdem finden sich online Tipps unter www.maviesanstabac.lu

Auch folgende Apps können dir eine hilfreiche Stütze beim Ausstieg sein:

Stop-tabac
(in zahlreichen Sprachen verfügbar)

Tabac info service
(Französisch)

DAS GUTE AN NICHTRAUCHERN ...

- 1 • IHR RIECHT GUT.
- 2 • EUCH ZU KÜSSEN FÜHLT SICH GUT AN.
- 3 • IHR VERSCHWENDET EUER GELD NICHT FÜR TABAK.
- 4 • IHR HINTERLASST KEINE ZIGARETTENSTUMMEL.
- 5 • IHR SEID EIN VORBILD FÜR ANDERE.



Mission Nichtrauchen – in eigener Sache

Seit 1999 bietet die Fondation Cancer einen besonderen Wettbewerb für Schulklassen an. Bei *Mission Nichtrauchen* ist der Name Programm. Schüler im Alter von 12 bis 16 Jahren sind angehalten teilzunehmen. Gemeinsam sollen sie als Klassenkameraden versuchen, sechs Monate lang die Finger von allen Nikotinprodukten/Tabakerzeugnissen zu lassen.



Es geht darum:

- die Nichtraucher unter den Schülern zu ermutigen, weiterhin rauchfrei zu bleiben;
- die Raucher unter den Schülern unverzüglich zum Aufhören zu motivieren, damit sie nicht zu regelmäßigen Tabakkonsumenten werden;
- insgesamt ein Bewusstsein für die gesundheitlichen Risiken, die Tabak verursacht, zu schaffen und den Schülern zu verdeutlichen, dass sie für ihre Gesundheit verantwortlich sind.

Mit einer Unterschrift auf einem großen Poster – dem Vertrag – im Klassenzimmer verpflichten sich alle zur Einhaltung der Wettbewerbsregeln. Jede Woche ziehen die teilnehmenden Klassen mit einem Lehrer anonym, aber ehrlich Bilanz. Für jede „rauchfreie“ Woche kommt ein Aufkleber auf das Poster. Haben mehr als zehn Prozent der Klasse in einer Woche das Ziel verfehlt, scheiden alle aus dem Wettbewerb aus.

Erfolgreiches Engagement wird nach einem halben Jahr mit einem Fest belohnt. Die Finalisten können am Ende einer Rallye durch die Innenstadt einen von drei Preisen gewinnen.



Hast du Lust einen dieser Preise mit deiner Klasse zu gewinnen?

Dein Lehrer kann eure Klasse noch bis Mitte Oktober für den Wettbewerb anmelden.

Weitere Infos gibt es hier:

www.missionnichtrauchen.lu



den ins!der

Gratis-Abo

Interessiert?

Es genügt, das Formular auszufüllen, per E-Mail an fondation@cancer.lu oder per Post an untenstehende Adresse zu schicken.

☒ **Ja, ich möchte die Zeitschrift *den ins!der* 4 x pro Jahr kostenlos erhalten.**

Name Vorname

Adresse

Postleitzahl

Ort

Geburtsdatum / /

E-Mail

KONZEPT UND TEXT: Fondation Cancer. Alle Rechte vorbehalten.

REDAKTION: Christa Roth

FOTOS: iStockphoto

LAYOUT: cropmark.lu | **DRUCK:** imprimerie EXE S.A. | Vierteljährliche Zeitschrift der Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den ins!der
c/o Fondation Cancer

209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg

T 45 30 331

E fondation@cancer.lu

www.cancer.lu

