

Der Glimmstängel – Eine legale Droge

von Martin Walter, Marco Welen

Momentan zieren 39% männliche und 30% weibliche Raucher die Straßen von Berlin. Hochgerechnet auf die Berliner Wohnbevölkerung sind dies 820.000 Einwohner (darunter 450.000 Männer und 370.000 Frauen). Im Durchschnitt konsumieren Raucher ca. 20 Zigaretten am Tag.

Raucher stellen eine besondere Risikogruppe im Gesundheitssystem dar. Durch den freiwilligen Griff zum Glimmstängel sind sie im erhöhten Maße von Krankheiten betroffen im Vergleich zu Nichtrauchern. Jährlich werden allein in Berlin mehr als 9.500 Raucher wegen Lungenkrebs stationär behandelt. Männer aus den Bezirken Friedrichshain, Wedding und Kreuzberg haben die höchste Lungensterblichkeit. In Zehlendorf, Treptow und Wilmersdorf finden sich dagegen die niedrigsten Risiken an Lungenkrebs zu sterben. Dazu müssen täglich ca. 340 Krankenhausbetten vorgehalten werden. Diese Form der Erkrankung, die zu einem Aufenthalt im Krankenhaus führt, rangiert momentan auf Platz 2 der häufigsten Krankheiten in Berlin. Ist es also nicht berechtigt, wenn die Krankenkassen einen höheren Beitrag von

Rauchern verlangen als von Nichtrauchern? Und sollten sie nicht auch Leistungen für Raucher aus dem Leistungskatalog streichen, wenn im Bedarfsfall ärztliche Behandlungen notwendig sind in Folge des Rauchens? Viele Krankenkassen haben mittlerweile Sondertarife und handfeste Vergünstigungen für Nichtraucher. Versicherungen bieten Nichtrauchern vergünstigte Tarife z.B. für Risiko-Lebensversicherungen an. Diverse Debatten über eine allgemeine Belohnung von Menschen die gesund in den Tag leben, werden derzeit weiter diskutiert.

Nikotin - Was ist das?

Nikotin ist ein Bestandteil, welcher aus der Tabakpflanze gewonnen wird, und in seiner reinen Form eine ölige Flüssigkeit darstellt und sich an der Luft braun verfärbt. Wird Nikotin geraucht, kann sich das Gift schnell über den Blutkreislauf im Körper verteilen.

Negative Auswirkungen des Nikotins sind:

- Hautfarbe ist aschfahl
- Finger und Zähne verfärben sich gelb
- Verstärkter Alterungsprozess
- Fördert die Faltenbildung

Die Zigarette besteht aber nicht nur aus Nikotin, sondern auch aus diversen anderen für den Körper schädlichen

Zusatzstoffen wie:

- Kohlenmonoxid → Kreislaufschäden
- Brauner Teer → Lungenkrebs
- Ammoniak → Reinigungsmittel
- Arsen → Rattengift
- und, und, und...

Was bringt das Rauchen?

- Ein kürzeres Leben
- Krebs
- Atemwegsbeschwerden
- Herzschaden
- Durchblutungsstörungen
- Kinder, die darunter leiden müssen
- Körperliche Einbußen
- Finanzielle Einbußen
- Nichtraucher leiden unter dem Qualm
- Häufiger krank

Raucher als wichtige Einnahmequelle für

- den Staat → Tabaksteuer (ca. 14 Milliarden jährlich)
- die Tabakindustrie (und deren Arbeitsplätze)
- einige Einrichtungen des Gesundheitswesens (Krankenhäuser etc.)

Irrtümer, die Raucher an der Stange halten

Geschmack und Genuss

Schmeckt die erste Zigarette überhaupt? Nein! Aber warum rauchen dann so viele Menschen? Kommt es, aus welchen Gründen auch immer, zum regelmäßigen Genuss von Zigaretten, ist es nur eine Frage der Zeit, bis sich der Körper daran gewöhnt hat und sogar danach verlangt!

Auch ist meistens der erste Zug am Glimmstängel, wie bei vielen anderen Drogen auch, mit Nebenwirkungen (Husten, Übelkeit, Durchfall und Kopfschmerzen) behaftet.

Meistens ist der erste Kontakt mit Drogen auch der erste Schritt zur Abhängigkeit!

Der einzigartige Geschmack und Genuss ist nur eine vorgegebene Täuschung der Tabakindustrie. Sie hämmert quasi mit Hilfe von vielen Werbemillionen die gewünschte Botschaft in die Köpfe der Raucher! Also, mehr Schein als Sein!

Raucher und Nichtraucher

Von je 100 Einwohnern im Alter von 15 und mehr Jahren sind

Raucher 28

davon
regelmäßig

gelegentlich

Nichtraucher 72

davon
früher geraucht

25

4

19

53

nie geraucht



rundungsbedingte
Differenzen

© Globus Stand 1999 Quelle: Statistisches Bundesamt

Stressbewältigung

Wirkt Rauchen beruhigend auf den Körper? Nein! Rauchen löst in Folge eines erhöhten Nikotinspiegels Stress aus, sobald dieser unter Wert fällt. Ein Phänomen, was alle Drogen zeigen. Durch das Rauchen hat sich der Stoffwechsel des Rauchers auf einen bestimmten Nikotinspiegel eingestellt. Sinkt also der Nikotingehalt im Blut, ist das Verlangen nach einer nächsten Zigarette groß. Oft werden Raucher dann nervös und unkonzentriert. Die Sucht fordert ihr Recht! Es entsteht ein regelrechter Suchtstress. Die Wahrheit liegt darin, dass das Rauchen nicht den Stress bewältigt, sondern fördert.

Gewichtsregulierung

Zigaretten sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung! Das wäre auch zu einfach. Wo sich Tabakkonsum zu falscher Ernährung und Bewegungsmangel gesellt, bleibt die Gesundheit sehr bald auf der Strecke.

Raucher finden viele Ausreden

- „Mein Opa qualmt auch und ist 90 Jahre alt.“
- „Wenn ich aufhöre, werde ich dick.“
- „Die paar Zigaretten - mir passiert schon nichts.“
- ...

Bewusst Nicht-Rauchen

Nichtraucher genießen mehr Freiheit und Unabhängigkeit! Dass Rauchen eine teure Angelegenheit ist, wird jedem Raucher spätestens beim Einwurf seiner sauer verdienten Euro in den gierigen Zigarettenautomaten bewusst.

Beispiel - Geldersparnis:

1 Packung = 4 Euro - 183 Tage
 183 Tage x 4 Euro = 732 Euro / Jahr

Beispiel - Zeitersparnis:

183 Packungen x 20 Zigaretten
 = 3.660 Zigaretten / Jahr
 5 Minuten pro Zigarette = 18.300 Min.
 oder 305 Stunden pro Jahr oder eben
 rund 1 Stunde pro Tag

Alle Werte sind Durchschnittswerte!

Das Einzige, worauf Raucher verzichten müssen, ist der schlechte Geschmack im Mund morgens beim Erwachen.

Wie werde ich zum Nichtraucher?

Niemand wird als Raucher geboren. Das "angelernte" Rauchverhalten lässt sich auch wieder verlernen.

Eine interessante Seite mit vielen Tipps und Tricks ist die Seite:
www.nichtraucher.de

Glimmstängel Ade! - „Volle Spardose statt voller Aschenbecher“

Methoden - Beispiele

Nikotinpflaster

Dadurch werden die nachteiligen Faktoren, wie die zusätzlich mit aufgenommenen Schadstoffe wie etwa Teer und Kohlenmonoxid und der suchtfördernde Vorgang des Rauchens, ausgeschlossen

Nikotinkaugummi

Nikotinkaugummi ersetzen das Nikotin der Zigaretten durch das Nikotin im Kaugummi. Durch den dosierten Nikotinersatz sollen Entzugserscheinungen gelindert und dadurch das Verlangen nach Zigaretten reduziert werden.

Nikotinfreie Präparate

Wirken ohne Nikotin. Manche dieser Nikotinpräparate sind verschreibungspflichtig. Es gibt aber auch pflanzliche oder homöopathische Mittel die nicht verschreibungspflichtig sind und ohne Rezept gekauft werden können.

Kräuterzigaretten

Tabakfreie Zigaretten, die das Rauchen imitieren sollen.

Venturi Filter

Diese Filter halten den Nikotingehalt einer Zigarette zurück.

So schnell kann es gehen...

- Nach 20 Minuten Verbesserung der Durchblutung
- Nach 8 Stunden verbesserter Sauerstofftransport
- Nach 2 Tagen verbesserter Geruchs- und Geschmackssinn
- Nach 3 Monaten verbesserte Lungenfunktion
- Nach 1 Jahr sinkt das Risiko einer Herzkrankgefäßerkrankung um 50 %
- Nach 10 Jahren ist das Risiko, an Krebs zu erkranken, fast so niedrig wie bei einem Nichtraucher
- Nach 15 Jahren hat sich der menschliche Organismus erholt und ist auf dem Stand eines Nichtrauchers

Je jünger man mit dem Rauchen anfängt, umso größer ist das Risiko, früh zu sterben. Jetzt 20-jährige Raucher verkürzen ihre Lebenszeit um 20 Jahre.

Durch neue bzw. bestehende Gesetze sollen bzw. sollten die Nichtraucher vor dem lästigen Rauch des Rauchers geschützt werden! Keiner hat das Recht jemanden gesundheitlich zu gefährden, auch nicht durch Zigarettenqualm. Aus diesem Grund sollte das Rauchen auch in Zukunft weiter erschwert werden.