



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.



Tabak und Rauchen Mehr als nur blauer Dunst

Vom Heilmittel zur Massendroge – Die Geschichte des Tabaks

Neben Alkohol belegt die klassische Zigarette seit Jahren den Spitzenplatz des beliebtesten Suchtmittels weltweit. Doch wo nahm das heute so beliebte Tabakröhrchen seinen Anfang?



Arbeiter ernten in Kuba Tabakblätter und rollen sie zusammen.

Ihre Wurzeln hat die Tabakpflanze in Amerika. Als Christoph Kolumbus den Kontinent im 15. Jahrhundert entdeckte, überreichten ihm die Ureinwohner Amerikas einige Präsente. Darunter waren auch die Blätter der Tabakpflanze. Kolumbus beobachtete die Ureinwohner

dabei, wie sie diese Blätter zusammenrollten und vorwiegend bei religiösen Zeremonien rauchten. Anbau und Konsum von Tabak waren demnach in Süd- und Nordamerika bereits bekannt. Beliebt waren auch Pfeifen aus Ton, Holz oder Stein, in die die Einheimischen den von ihnen genannten „tabaco“ einsetzten. Dem Tabak wurde eine magische und heilende Eigenschaft zugeschrieben und die Blätter der Pflanze wurden als Heilmittel auf Wunden gelegt.

Ende des 15. Jahrhunderts brachte Kolumbus den ersten Tabak nach Europa, wo er schnell grossen Anklang fand. Im Jahr 1560 führte Jean Nicot, französischer Botschafter in Portugal, den Tabak am Hofe des französischen Königs ein, um die Migräne von Caterina de Medici zu behandeln. Zu Ehren von Jean Nicot wurde die Pflanze von da an „Nicotiana Tabacum“ genannt. Die Verwendung von Tabak kam am königlichen Hof und im restlichen Europa in Mode.

Im 17. Jahrhundert war der Tabak ein bedeutsames Handelsgut und wurde durch die ganze Welt verschifft. Vor allem das Schnupfen von Tabak war stark verbreitet und galt in Adelskreisen als chic und gesundheitsfördernd. Der Tabakgenuss



«Keine Halsreizung, kein Husten.»
Werbung für Zigaretten von 1928

blieb auch im 18. Jahrhundert eher eine Angelegenheit der Oberschicht. Doch der Nikotinkick weckte ebenfalls die Aufmerksamkeit des gewöhnlichen Volkes. So etablierte sich der Kautabak bei Seeleuten und in Bergwerken.

Erst im 19. Jahrhundert lief die klassische Zigarette schliesslich dem Kau- und Schnupftabak den Rang ab. Dank der Erfindung der maschinellen Zigarettenherstellung im Jahre 1881 wurde das Rauchen auch für die unteren sozialen Schichten erschwinglich. Tabakprodukte waren von nun an nicht länger ein Luxus-, sondern ein Massengut.

Im 20. Jahrhundert wurde intensives Marketing für Tabakprodukte betrieben. Oft wurde der Konsum verschönernd, gar gesundheitsfördernd dargestellt. Den unvergleichlichen Erfolg der Zigarette machte aber vor allem das Lebensgefühl aus, für das sie stand: Rauchen stand für Freiheit, Sexiness und Coolness. Filmstars rauchten auf der Leinwand, Politiker zeigten sich mit Zigaretten im Mund im Wahlkampf und Frauen nutzten das Rauchen zur Emanzipation. Erst in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurden erstmals die Sterberaten von Rauchern und Nichtrauchern verglichen und die Ergebnisse erschütterten die Welt. Viele Länder haben daraufhin die Tabaksteuer erhöht.

Heute wird Tabak in ungefähr 120 Ländern weltweit angebaut, hauptsächlich in Asien und Afrika. Den letzten grossen Wandel erlebte das Rauchen mit dem Aufkommen der E-Zigarette Anfang des 21. Jahrhunderts.



Die Erfindung der E-Zigarette löste beim Rauchen einen starken Wandel aus.

Tabakprodukte

Tabak ist nach der derzeit gültigen Definition ein Genussmittel und fällt damit unter die Lebensmittelgesetzgebung der Schweiz. Die Herstellung, Kennzeichnung und Bewerbung von Tabakprodukten sind heute in der zum Lebensmittelgesetz gehörenden Tabakverordnung geregelt.

Ein neues Tabakproduktegesetz soll diese Verordnung im Jahr 2021 jedoch ablösen und Themen wie Passivrauchen, Jugendschutz und Werbung national regeln. So soll zum Beispiel das Mindestalter für den Kauf von Tabakprodukten schweizweit auf 18 Jahre angehoben werden. Zurzeit ist das Alter kantonal geregelt und liegt meist bei 16 oder 18 Jahren. Tabakprodukte können in folgende Kategorien aufgeteilt werden:

- Tabakprodukte zum Rauchen
- Rauchlose Tabakprodukte
- E-Zigaretten
- Heat-not-burn Produkte

Tabakprodukte zum Rauchen



Personen, die rauchen, verlieren durchschnittlich zehn Lebensjahre gegenüber Personen, die nicht rauchen. Die tödlichen Auswirkungen des Rauchens werden nicht durch Nikotin, sondern durch die Schadstoffe des Tabakrauchs verursacht. Der

Rauch einer Zigarette enthält mehr als 7'000 Chemikalien. Davon sind Hunderte giftig und mindestens 70 krebserregend.

Nikotin

Die Ursache für die Abhängigkeit von Raucherinnen und Rauchern ist das in der Tabakpflanze enthaltene Nikotin. Die Suchtwirkung des Nikotins ist vergleichbar mit der von Heroin oder Kokain. Entscheidend für die körperliche Abhängigkeit ist die Wirkung im Gehirn. Hier fördert das Nikotin innerhalb von Sekunden die Freisetzung verschiedener Botenstoffe. Diese lösen Empfindungen wie Wohlfühl und Entspannung aus. Fehlendes Nikotin führt zu Entzugserscheinungen wie schlechte Stimmung, Reizbarkeit oder Konzentrationsschwäche. Zur körperlichen kommt die psychische Abhängigkeit hinzu. In bestimmten Situationen wird es zur Gewohnheit, eine Zigarette anzuzünden, etwa bei der Kaffeepause, nach dem Essen oder in Verbindung mit Alkohol. Die Kombination von körperlicher und psychischer Abhängigkeit erschwert einen Rauchstopp doppelt.

Gase

Der Tabakrauch ist ein Gemisch aus der durch den Zigarettenfilter eingeatmeten Luft und verschiedenen gasförmigen Substanzen, die bei der Tabakverbrennung entstehen:

- Kohlenmonoxid: bindet sich in den Lungenbläschen schneller als der Sauerstoff an die roten Blutkörperchen. Wer viel raucht, nimmt weniger Sauerstoff auf.
- Blausäure: kann nach kurzer Exposition zu Kopfschmerzen, Schwindel und Erbrechen führen.
- Stickstoffoxide: reizen und schädigen die Atemwege.
- Ammoniak: Ammoniakdämpfe reizen schon in geringer Dosis die Augen und Atemwege. Ammoniumverbindungen erhöhen die Suchtwirkung von Zigaretten.
- Formaldehyd: ist krebserzeugend. Das Gas reizt Augen und Atemwege.

Teer

Teer oder Kondensat umfasst die festen Teilchen des Tabakrauchs (Partikel) ohne deren Wasseranteil und ohne Nikotin. Die Inhaltsstoffe des Teers verursachen hauptsächlich Krebserkrankungen. Teer enthält vor allem:

- Kohlenwasserstoffe (krebserzeugend)
- Phenole (krebserzeugend, reizen die Schleimhäute)
- Benzole (krebserzeugend)
- Nitrosamine (krebserzeugend)

Rauchlose Tabakprodukte

Schnupftabak und Kautabak



Schnupftabak ist fein gemahlener Tabak. Eine Prise davon wird in die Nase eingegeben und nach kurzer Zeit durch Schneuzen wieder entfernt. Kautabak wird aus Tabak hergestellt und in allen möglichen Formen angeboten. Atemwege und Lunge sind durch einen Konsum

von Schnupf- und Katabak nicht direkt betroffen. Trotzdem schaden sie der Gesundheit:

- Die Nasenschleimhäute entzünden sich aufgrund von Schnupftabak und die Nasengänge sind meist verstopft.
- Kautabak schädigt, ähnlich wie Snus, die Mundhöhle und das Zahnfleisch.

Snus

Snus ist fein gemahlener Tabak und wird als feuchte Paste zu Bällchen geformt oder in kleinen porösen Beutelchen unter die Ober- oder Unterlippe geschoben. Über die Mundschleimhaut gelangen Nikotin und Schadstoffe des Tabaks in die Blutbahn.

- Snus enthält rund 2'600 Stoffe, die schädlich sind für die Gesundheit. Davon verursachen 28 Krebs.
- Der Konsum von Snus erhöht das Risiko für Krebs der Bauchspeicheldrüse sowie der Mundhöhle und ist für Veränderungen der Mundschleimhaut verantwortlich.
- Bei Personen, die Snus konsumieren, ist nach einem Herzinfarkt die Überlebenschance geringer.

E-Zigaretten

E-Zigaretten sind Geräte zur Abgabe von Nikotin. Beim Inhalieren wird Flüssigkeit erhitzt und Dampf eingeatmet. Mit dem Dampf gelangen Nikotin sowie Aroma- und weitere Inhaltsstoffe in die Lunge. Wissenschaftliche Nachweise



zur Sicherheit von E-Zigaretten fehlen noch weitgehend. Seit April 2018 können nikotinhaltige E-Zigaretten in der Schweiz legal verkauft werden. Ebenso wie Tabakerzeugnisse zählen sie zu den Genussmitteln und sind daher dem Lebensmittelgesetz unterstellt. Mit

dem neuen Tabakgesetz 2021 sollen auch die Richtlinien für E-Zigaretten einschliesslich nikotinhaltigen E-Liquids (Nachfüllbehälter) angepasst werden.

Heat-not-Burn

Bei Heat-not-Burn-Produkten wird gepresster Tabak erhitzt und nicht wie bei herkömmlichen Zigaretten durch eine Flamme verbrannt. Tabakprodukte zum



Erhitzen bestehen aus Röllchen mit Tabak und einem batteriebetriebenen Heizelement. Im Vergleich zu beispielsweise E-Zigaretten wird bei diesen Produkten keine Flüssigkeit (Liquids) verdampft, sondern Tabak auf 250° C bis 350° C erhitzt. Der dadurch entstehende

Rauch wird inhaliert. Bei einer herkömmlichen Zigarette verbrennt der Tabak bei etwa 800° C. Heat-not-Burn-Produkte enthalten wie alle Tabakprodukte toxische und krebserregende Inhaltsstoffe sowie Nikotin. Die gesundheitlichen (Langzeit-) Auswirkungen von Produkten mit erhitztem Tabak sind noch weitgehend unbekannt. Ein bekanntes Model in der Schweiz ist beispielsweise «IQOS» und «HEET».

Cannabis



Cannabis ist die botanische Bezeichnung der Hanfpflanze, welche die Substanz Tetrahydrocannabinol (THC) enthält. Diese psychoaktive Substanz ist jedoch nur in der weiblichen Hanfpflanze vorhanden. Am häufigsten wird Cannabis mit Tabak vermischt und als Joint geraucht, was umgangssprachlich als Kiffen bezeichnet wird. Cannabisprodukte weisen einen süsslichen Geruch auf. Unter Haschisch versteht man das Harz aus den Blüten des Hanfs, welches umgangssprachlich auch als «Dope» oder «Shit» bezeichnet wird. Als Marihuana bezeichnet man die Blütenspitzen und Blätter der Hanfpflanze, welche umgangssprachlich auch «Gras» oder «Ganja» genannt werden.

Eintritt und Dauer der Wirkung

Wird Cannabis in einem Joint konsumiert, stellt sich die Wirkung innerhalb kurzer Zeit ein. Mit Essen und Trinken vermischt (z.B. Kekse oder Tee) dauert es hingegen etwas länger bis zum Wirkungseintritt. Jede Person reagiert anders auf das Rauschmittel: Die Wirkung hängt von der Menge und der Qualität des Cannabis sowie von der individuellen körperlichen und psychischen Verfassung des Konsumenten ab.

Psychische und körperliche Wirkung von Cannabis

Aufgrund des Wirkstoffs Tetrahydrocannabinol (THC) wird beim Cannabiskonsum vor allem die Psyche aktiviert: Gefühle, Sinneswahrnehmungen und Gedächtnisleistungen werden beeinflusst. Nach dem Konsum von Cannabis erleben Konsumenten meist euphorische Gefühle, agieren emotional jedoch eher gelassen. Der Cannabiskonsum hat starke körperliche Auswirkungen wie Mundtrockenheit, gerötete Augen, erweiterte Pupillen, erhöhte Herzfrequenz sowie ein gesteigerter Appetit. Diese Wirkungen setzen unmittelbar nach dem Konsum ein.

Gefahren des Cannabiskonsums

- Cannabiskonsum ist bei Jugendlichen unter 15 Jahren generell problematisch. Diese haben ein grösseres Risiko für längerfristige negative Folgen als Erwachsene. Sie befinden sich mitten in der körperlichen und psychischen Entwicklung und sind dadurch anfälliger für die Auswirkungen von Cannabis.
- Durch regelmässiges Kiffen werden die Gedächtnisleistung, die Merkfähigkeit und die Reaktionszeit beeinträchtigt.
- Vorhandene Depressionen und Ängste werden durch den Cannabiskonsum oft verstärkt. Deshalb kann der Konsum bei Menschen mit psychischen oder neurologischen Problemen Depressionen oder andere schwere psychische Krankheiten (wie Schizophrenie) auslösen oder diese verstärken.

Schädlich für die Atemorgane

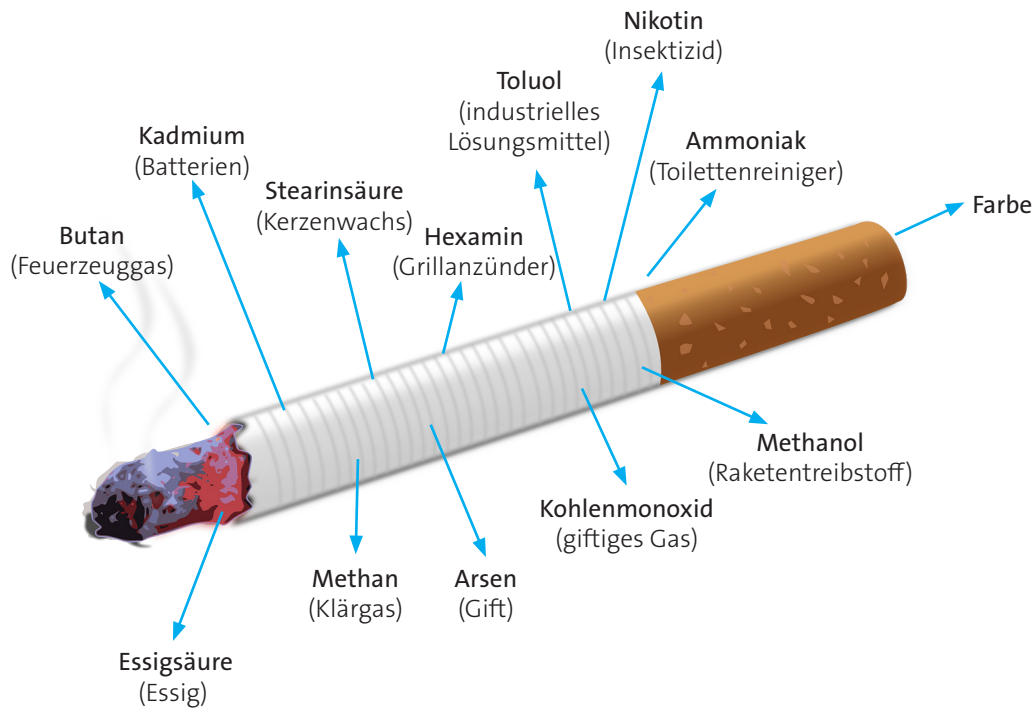
Für die Atemorgane ist der Cannabiskonsum schädlicher als der Tabakkonsum, weil der Rauch beim Kiffen fast ungefiltert inhaliert wird. Regelmässiges Kiffen kann deshalb eine beeinträchtigte Lungenfunktion zur Folge haben und das Risiko für Atemwegserkrankungen wie chronischen Husten, Entzündungen oder Krebs erhöhen.

Mehr Informationen finden Sie im Merkblatt «Cannabis» auf unserer Webseite:

www.lunge-zuerich.ch/shop

Allgemeine Informationen

Welche Stoffe werden beim Anzünden einer Zigarette freigesetzt?

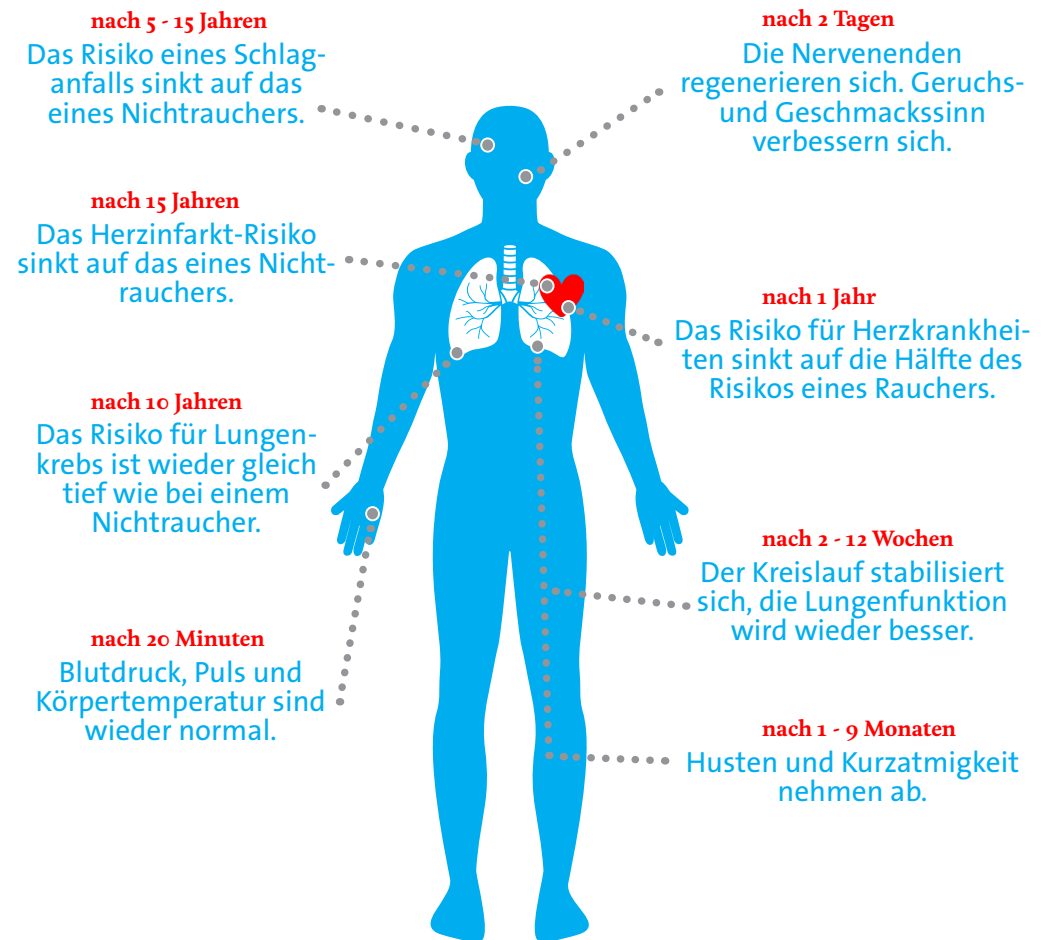


Die Mischung aus den Inhaltsstoffen in einer Zigarette ist extrem gefährlich: Die giftigen Substanzen lenken manche Entgiftungsmechanismen ab, während die reizenden Stoffe die Selbstreinigung der Lunge verschlechtern. Die krebserregenden Stoffe können dadurch fast ungehindert in die Lunge eindringen und auch dort bleiben. Neben den oben abgebildeten Inhaltsstoffen enthält jede Zigarette zusätzlich:

- 10 mg Teer
- 0.8 mg Nikotin
- 10 mg Kohlenmonoxid

Welche Auswirkungen hat ein Rauchstopp auf den Körper?

Ein Rauchstopp wirkt sich sehr schnell positiv auf die Gesundheit aus. So sinkt beispielsweise der Blutdruck schon nach 20 Minuten wieder und bereits nach 8 Stunden ist das giftige Kohlenmonoxid aus dem Blut gespült worden. Je früher jemand zu rauchen aufhört, desto mehr kann die eigene Lebenserwartung erhöht werden.



Wie stark ist Ihre Abhängigkeit?

Der Fagerström-Test* kann als zuverlässige Einschätzung der Tabakabhängigkeit herangezogen werden und ist zu dessen Diagnostik international gebräuchlich. Entwickelt wurde der Selbsttest vom schwedischen Arzt Dr. K. O. Fagerström.

Relevant für die Beurteilung ist die Gesamtpunktzahl, die aus allen beantworteten Fragen hervorgeht. Diese Punktzahl lässt auf die Stärke der körperlichen Abhängigkeit schliessen. Je höher die Punktzahl, desto stärker ist die Abhängigkeit. Darüber hinaus kann das Testergebnis ein Anhaltspunkt für die Dosierung der medikamentösen Therapie mit Nikotinersatzmitteln sein.

Abhängigkeits-Score:

- 0-2 Punkte: geringe Abhängigkeit
- 3-5 Punkte: mittlere Abhängigkeit
- 6-7 Punkte: starke Abhängigkeit
- 8-10 Punkte: sehr starke Abhängigkeit

* Fagerström KO, Schneider NG. Measuring nicotine dependence: A review of the Fagerström Tolerance Questionnaire. J Behav Med. 1989; 12:159-181.

Frage	Antwort	Punkte
Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?	<input type="checkbox"/> Innerhalb von 5 Minuten	3
	<input type="checkbox"/> Innerhalb von 6 bis 30 Minuten	2
	<input type="checkbox"/> Innerhalb von 30 bis 60 Minuten	1
	<input type="checkbox"/> Es dauert länger als 60 Minuten	0
Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist, das Rauchen sein zu lassen?	<input type="checkbox"/> Ja	1
	<input type="checkbox"/> Nein	0
Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?	<input type="checkbox"/> Die erste am Morgen	1
	<input type="checkbox"/> andere	0
Wie viele Zigaretten rauchen Sie durchschnittlich pro Tag?	<input type="checkbox"/> 0 - 10	0
	<input type="checkbox"/> 11 - 20	1
	<input type="checkbox"/> 21 - 30	2
	<input type="checkbox"/> > 30	3
Rauchen Sie in den ersten Stunden nach dem Erwachen im allgemeinen mehr als am Rest des Tages ?	<input type="checkbox"/> Ja	1
	<input type="checkbox"/> Nein	0
Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?	<input type="checkbox"/> Ja	1
	<input type="checkbox"/> Nein	0

Übersicht Rauchstopp-Methoden



Individuelle Rauchstoppberatung von LUNGE ZÜRICH

T 044 268 20 46
 rauchstopp@lunge-zuerich.ch
www.lunge-zuerich.ch/rauchstopp

Das Angebot von LUNGE ZÜRICH beinhaltet fünf persönliche und eine telefonische Beratung durch eine Rauchstoppberaterin. Es besteht die Möglichkeit einen Arzt/eine Ärztin miteinzubeziehen.

Was erwartet Sie?

- Einen auf Sie persönlich zugeschnittenen Handlungsplan, um den Rauchstopp vorzubereiten, durchzuführen und aufrechtzuerhalten.
- Unterstützung, um Ihre Motivation zu stärken.
- Information bezüglich möglicher Entzugssymptome.
- Beratung für die Anwendung von Nikotinersatzpräparaten.
- Beratung bezüglich rezeptpflichtigen Medikamenten zur Unterstützung des Rauchstopps.
- Informationen über gesundheitliche und medizinische Fragen rund um das Rauchen und Ihren Rauchstopp.

Kosten

Das Angebot kostet CHF 300. Bei lückenlosem Besuch der gesamten Rauchstoppberatung werden Ihnen CHF 50 zurückerstattet. Über allfällige weitere Vergünstigungen (Studenten, IV-Bezüger etc.) informieren wir Sie gerne.

**Preis- und Angebotsänderungen bleiben vorbehalten.*

Noch mehr Rauchstopp-Methoden finden Sie im Merkblatt «Übersicht Rauchstopp-Methoden» auf unserer Webseite:

www.lunge-zuerich.ch



Buch

Carr, Allen:
Endlich Nichtraucher.
 Goldmann Verlag, München
 2011, 187 Seiten

Der Autor rauchte 1983 noch täglich 100 Zigaretten, fand aber eine Methode, die ihn vom Rauchen abbrachte: Die so genannte «Easyway»-Methode zeigt dem Rauchenden Wege, die eigene Sucht ganz bewusst und selbstkritisch zu hinterfragen und davon loszukommen.



Apps

App «Smoke Free Buddy»
 Bundesamt für Gesundheit,
 iOS und Android, kostenlos

Aufhörwillige profitieren von der Unterstützung ihres persönlichen Buddys, also eines Freundes. Eine grosse Wissensdatenbank enthält Infos rund um den Rauchstopp und Handlungsanweisungen für den Buddy.

App «Stop-Tabak»
 Universität Genf,
 iOS und Android, kostenlos

Diese App wurde von Tabakexperten für den Rauchstopp der Universität Genf entwickelt und bietet kostenlos personalisierte Ratschläge an.



Gruppenkurs

Der Gruppenkurs eignet sich für alle Rauchenden, die sich aktiv für ihr Ziel einsetzen wollen, einem Kursprogramm konsequent folgen können und die Arbeit in der Gruppe mögen. Eine Übersicht über Gruppenangebote finden Sie unter www.at-schweiz.ch

**GEMEINSAM FÜR
TABAKPRÄVENTION**
KANTON ZÜRICH

LUNGE ZÜRICH

The Circle 62, 8058 Zürich-Flughafen
T 044 268 20 00, F 044 268 20 20, rauchstopp@lunge-zuerich.ch
www.lunge-zuerich.ch, Spendenkonto: CH62 0900 0000 8000 1535 7