0,50 €

Frauen und Rauchen

Schönheit kommt von innen - Tabak lässt verblassen

Nichtraucherbund
Berlin-Brandenburg e.V.
gegründet 1981 - gemeinnützig

Rauchen macht ein faltiges Gesicht

Faltige, fahle Gesichtshaut, die Fingerspitzen sind gelblich verfärbt und sogar das früher noch strahlendweiße Lächeln ist mit einem Gelbschleier belegt, Nikotin lässt grüßen. Auch noch so teure Kosmetikprodukte helfen nicht gegen die durch den Tabak verursachten Folgen.

Rauchen schadet nicht nur der Gesundheit, sondern auch der Schönheit. Japanische, amerikanische und auch britische Wissenschaftler konnten in unabhängigen Studien belegen, dass durch Nikotin die Hauterneuerung gestört wird. Das Kollagen, das der Haut jugendliches Aussehen und Straffheit verleiht, wird stärker abgebaut als bei Nichtrauchern. Zudem wird auch der Wiederaufbau des Kollagens durch den Tabakkonsum um rund 40 Prozent vermindert. Auf diese Weise altert die Gesichtshaut von Raucherinnen erheblich schneller als die von Nichtraucherinnen, die Haut des Gesichtes wirkt maskenhaft und weniger beweglich. Diesen Prozess können auch Cremes nicht aufhalten.

Darüber hinaus müssen Raucherinnen mit erheblichen Zahnproblemen rechnen. Von halbwegs harmlosen Zahnverfärbungen über schwere Zahnfleischschäden bis hin zu Krebs in Mund und Rachen reichen die Folgen der Nikotinabhängigkeit. Häufig klappt auch der kraftvolle Biss in den Apfel nicht mehr, denn oftmals sind die Knochen um die Zahnwurzeln vom Nikotin angegriffen und geben dem Kauapparat nicht mehr genügend Halt. Sind später sogar Implantate nötig, so wachsen diese bis zu 30mal schlechter ein als bei Nichtraucherinnen.

Noch ein Wort zum Gewicht: Wenn Sie wirklich mit dem Rauchen aufhören, werden Sie wahrscheinlich etwas mehr auf die Waage bringen. Doch keine Sorge, auch wenn Sie zu den Frauen gehören, die rauchen, um ihr Gewicht zu halten, mit z.B. zwei Kilo mehr sind Sie lange noch nicht unattraktiv! Diese minimale Gewichtserhöhung lässt sich wieder reduzieren. Lediglich ein wenig Sport - Sie haben ja nun auch eine höhere Leistungsfähigkeit - und eine ausgewogenere Ernährung sorgen für das richtige Wohlfühlgewicht.

Und denken Sie daran: Wenn Sie nicht rauchen, ist Ihre Haut besser durchblutet und hat weniger Falten - kurzum, Schönheit kommt von innen!

Ob Ihnen Ihr Kind das danken wird?

Sind Sie genervt, weil Familie, Freunde und Bekannte Sie ständig darauf aufmerksam machen, dass Rauchen in der Schwangerschaft dem Baby erheblich schadet? Doch so ganz einsehen wollen Sie dies nicht und halten sich noch immer am Glimmstängel fest? Was wollen wir Ihnen da Neues erzählen? Nehmen Sie sich die Zeit und lesen die Informationen und entscheiden Sie dann, ob die Gesundheit Ihres Kindes es nicht wert ist, mit dem Rauchen aufzuhören.

Ein 200 Gramm geringeres Geburtsgewicht Ihres Kindes, das 50-fach erhöhte Risiko eines plötzlichen Kindstodes und eine bereits bei Geburt bestehende Nikotinabhängigkeit - dies nehmen jedenfalls laut Aussage des Berufsverbandes der Kinderärzte rauchende Schwangere in Kauf. Das Ungeborene wird über die Nabelschnur mit Nikotin „versorgt“ - es muss auf diese Weise schon im Mutterleib mitrauchen. Kinder, deren Mütter auch während der Schwangerschaft weiter geraucht haben, haben eine deutlich geringere Lungenkapazität. Neue Untersuchungen zeigen zudem, dass Kinder sehr viel schneller aggressives Verhalten entwickeln, wenn sie im Mutterleib Tabak konsumieren mussten. Außerdem leiden sie viel häufiger unter Konzentrationsschwächen, Sprachstörungen und Hyperaktivität.

Amerikanische Untersuchungen belegen, dass wenigstens drei schädliche Substanzen im Blut Ungeborener auftauchen, die auch im Tabakrauch vorkommen, sofern ihre Mütter aktiv rauchen oder passiv den Qualm anderer inhalieren. Diese Stoffe können eventuell die Erbsubstanz schädigen und dadurch später eine Leukämie oder andere Krebserkrankungen im Kindesalter hervorrufen.

Außer der Gesundheit setzen werdende Mütter, die rauchen, auch die Intelligenz ihres Nachwuchses aufs Spiel. So fanden amerikanische Wissenschaftler in Studien an Vorschulkindern heraus: je höher der Zigarettenkonsum der Mütter während der Schwangerschaft war, desto niedriger war der Intelligenzquotient der Kleinen.

Wird alles in Betracht gezogen, kann die logische Konsequenz also nur lauten, dass verantwortungsvolle Eltern auf das Rauchen verzichten!

Gefahrgut-Transporter Zigarette

Nicht immer wissen wir, aus welchem Grund ein Mensch an Krebs erkrankt. Doch es gibt einige kontrollierbare Risikofaktoren. Von diesen stellt das Rauchen die wichtigste Komponente dar. Tabak wird als die Hauptursache von Krebs benannt. Etwa ein Drittel aller Krebserkrankungen ist auf den Tabakkonsum zurückzuführen. Darüber hinaus verursacht Tabak noch eine Reihe weiterer schwerer Erkrankungen, wie rund 25 Prozent der Herz- und Kreislaufkrankheiten und 75 Prozent der Atemwegserkrankungen.

Mit Fug und Recht kann man behaupten, dass die Zigarette ein Gefahrgut-Transporter erster Güte ist. Denn der Tabakrauch enthält mehr als 4.000 chemische Verbindungen, entweder in fester oder in gasförmiger Form. Der Großteil davon ist allgemein gesundheitsschädlich, zahlreiche dieser Stoffe sind giftig, mindestens 43 erwiesenermaßen krebsauslösend. Entscheidend sind im Tabakrauch die Nitrosamine, Benzol, polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe und auch Naphthylamin. Zudem finden sich im Tabakrauch auch Arsen, Teer, Formaldehyd, Metalle wie Nickel und Cadmium, genauso radioaktives Polonium, das eventuell alleine für 1 Prozent der Lungenkrebsfälle verantwortlich ist. Tabakrauch ist also strenggenommen keineswegs ein kanzerogener Einzelfaktor, sondern vielmehr ein Modell für das fatale Zusammenwirken verschiedenster Schadstoffe. Etliche dieser Stoffe sind blutlöslich und werden über die Nieren ausgeschieden, wodurch sich die krebserregende Wirkung gerade an den Harnwegen erklärt. Andererseits werden Tabakgifte im Speichel gelöst geschluckt und schädigen die oberen Verdauungsorgane. Abbauprodukte lassen sich sogar im Gebärmutterhalsschleim von Raucherinnen nachweisen.

Alleine in Deutschland sterben jedes Jahr über 110.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Auch das Passivrauchen ist ein nicht zu unterschätzender Risikofaktor: Passivraucher erleiden die gleichen akuten und chronischen Gesundheitsschäden wie Raucher, wenn auch in etwas geringerem Ausmaß und geringerer Häufigkeit. Das Lungenkrebsrisiko passivrauchender Menschen ist zum Beispiel um etwa 30 Prozent erhöht.

Experten schätzen, dass sich durch konsequenten Rauch-Verzicht mehr als ein Drittel aller Krebserkrankungen vermeiden ließe!

Ein leichter Irrtum! Lights sind nicht leicht.

„Leicht = weniger Teer + weniger Nikotin = gesünderes Rauchen“ - Das allerdings gibt es nicht! Gehören Sie etwa zu denjenigen, die das dennoch glauben? Dabei kann diese Gleichung gar nicht aufgehen. Denn Leicht-Zigaretten sind nun mal nicht leicht! Sie schonen keineswegs Ihre Gesundheit, wenn Sie von einer normalen Zigarette zu einer Light wechseln. Die leichten oder auch milden Zigaretten enthalten in der Tat zwar weniger Teer, sie bergen aber auch die Gefahr, dass Sie mehr rauchen und tiefer inhalieren. Schließlich braucht eine Raucherin ihren täglichen Nikotinspiegel - egal mit welcher Marke und mit wie viel Zigaretten sie dies schafft.

So hat eine große Studie der britischen Krebsgesellschaft ergeben, dass Raucherinnen pro Zigarette bis zum Achtfachen des auf der Packung angegebenen Wertes an Nikotin und Teer inhalieren. Selbst beim Rauchen von ultraleichten Zigaretten, die laut Packung nur 0,1 Milligramm Nikotin enthalten, wurde tatsächlich bis zu einem Milligramm Nikotin aufgenommen. Gemessen wurden diese Werte im Speichel der Testpersonen.

„Leicht“ oder auch „Light“ ist ein ausdrucksstarker Begriff, der in der heutigen Wellness-Gesellschaft immer mehr an Bedeutung gewinnt: sowohl bei Lebensmitteln (die leichte Margarine mit weniger Fett), wie bei Getränken (das leichte koffeinhaltige Limonadengetränk mit weniger Zuckergehalt). Noch nie war es angeblich so leicht, sein Idealgewicht zu erreichen und zu halten - lediglich „leicht“ muss auf der Verpackung stehen. „Leicht“ wird mit „gesund“ assoziiert - ein Trugschluss, der insbesondere viele rauchende Frauen dazu verführt, von starken Zigaretten umzusteigen auf das „milde Feeling“.

Seien Sie doch mal ehrlich zu sich selber: Wollten Sie nicht längst mit dem Rauchen aufgehört haben, weil Sie wissen, dass der Tabakkonsum die Gesundheit stark schädigt? Aber die Sucht war stärker, der Wille schwach - und da gibt es ja noch die Möglichkeit, „leicht“ zu rauchen. Aber haben Sie vielleicht schon einmal daran gedacht, dass die Einführung der Light-Zigarette nur ein kluger Schachzug der Tabakindustrie ist, Sie bei der Stange zu halten?

Gesundes Rauchen gibt es nicht. Ziehen Sie die Konsequenz!
Die verharmlosenden Zusätze wie „light“ oder „mild“ sind übrigens gemäß einer EU-Richtlinie seit 2003 verboten.

Ich will weg vom Glimmstängel - Aber wie?

Es ist nie zu spät, mit dem Rauchen aufzuhören. Wird das Rauchen beendet, so nimmt auch das über die Jahre vielfach erhöhte Krebsrisiko langsam wieder ab. Nach etwa fünf Jahren ist das erhöhte Krebsrisiko bereits halbiert, nach fünfzehn Jahren hat der Körper weitgehend „vergessen". Das erhöhte Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt hingegen schneller.

Es gibt zahlreiche Wege und Methoden, mit dem Rauchen aufzuhören. Einige wollen wir Ihnen hier kurz erläutern. Für welche Methoden Sie sich auch immer entscheiden, wichtig ist Ihr Wille, den Kampf gegen die Nikotinsucht aufzunehmen.

Die Schlusspunkt-Methode

Als „Schlusspunkt-Methode" bezeichnen Experten alle Entwöhnungsansätze, bei denen der Raucher von heute auf morgen aufhört. Je besser die Unterstützung durch Freunde oder Familie, desto höher sind die Erfolgsaussichten mit dieser Ausstiegsmethode. Den Zeitpunkt, an dem Sie mit dem Rauchen aufhören möchten, sollten Sie genau planen. Auf jeden Fall sollte diese Zeit stressfrei sein. Informieren Sie Ihr persönliches Umfeld, vielleicht schließen Sie sogar eine Wette darauf ab, dass Sie es schaffen. Ihr wichtigstes Motto lautet ab jetzt: Durchhalten.

Allen Carr

In Büchern und Kursen fördert der Bestseller-Autor Allen Carr beim Raucher schrittweise die Einsicht aufzuhören. Erreicht wird dies, in dem die Mythen rund um die Zigarette abgebaut werden. Wenn die Zigarette nicht mehr für wertvoll gehalten wird, verspürt man schließlich auch keine Lust mehr darauf.

Nikotinersatztherapie

(Diese Leistung wird nicht von den Krankenkassen übernommen.)

Nikotin-Pflaster, -Kaugummis und -Mundsprays sind die wohl bekanntesten Formen der Nikotinersatztherapie. Gleichwohl gibt es aber auch andere Arznei- und Hilfsmittel als Tropfen oder in Ampullen. Das Grundprinzip hingegen ist

bei allen gleich: Der nikotinabhängige Organismus wird mit dem süchtig machenden Wirkstoff aus einer alternativen Quelle versorgt. Hierdurch werden die Entzugserscheinungen gemildert. All diese Mittel sind als Ergänzung zu einer Entwöhnungskur zu sehen. Den notwendigen Willen zur Entwöhnung ersetzen sie in keinem Fall.

Hypnose

(Diese Leistung wird nicht von den Krankenkassen übernommen.)

Therapeuten setzen die Raucher/innen in einen Trancezustand. Sie wirken dabei auf das Unterbewusstsein der Menschen ein. Typische Rauchsituationen werden hierbei analysiert, gedankliche Alternativen sollen gefunden werden. Hypnosetherapeuten verknüpfen das Rauchen mit unangenehmen Vorstellungen. So hinterlassen sie zum Beispiel mit der Suggestion, Asche im Mund zu schmecken, eine negative Botschaft. Es werden aber auch positive Gefühle hervorgerufen, die mit Nichtrauchersituationen in Verbindung stehen.

Akupunktur

(Diese Leistung wird nicht von den Krankenkassen übernommen.)

Durch Einstiche ins Ohrläppchen wird bei dieser Methode versucht, den Zigaretten ihren „Geschmack" zu nehmen. Diese Methode soll gleichzeitig auch das Suchtgefühl reduzieren, das mit dem Rauchen verbunden ist.

<u>Hinweis</u>: Bis auf den spontanen Entschluss „Ab morgen rauche ich nicht mehr" sind alle Entwöhnungsmethoden nicht frei von Kosten.

Bedenken Sie aber bitte, dass Sie als Raucher jeden Tag mehrere Euros für Zigaretten ausgeben. Fragen Sie wegen einer mindestens teilweisen

Wie auch immer Sie sich entscheiden, wir wünschen Ihnen viel Glück für den Start in die rauchfreie Zukunft. Weiterführende Informationen hält die Deutsche Krebshilfe in ihrer Broschüre „Aufatmen" bereit. Das Heft kann kostenlos angefordert werden bei: Deutsche Krebshilfe, Buschstr. 32, 53113 Bonn, Telefon: (02 28) 7 29 90-0.

Nichtraucherbund Berlin-Brandenburg e.V.

Ehrenvorsitzende
Karin Rottschky

Postanschrift:	Greifswalder Str. 4, 10405 Berlin
Geschäfts- und Beratungsstelle:	Greifswalder Str. 4 Berlin-Prenzlauer Berg (nahe Alexanderplatz) im Haus der Demokratie u. Menschenrechte 2. Hof, 3. OG, Zi. 1306
Verkehrsverbindung:	M-Tram 4, Bus 200 ab U / S Alexanderplatz bis Haltestelle „Am Friedrichshain“
Bürozeiten:	Montag n. Tel. Vereinbarung Dienstag 13.00 - 16.00 Uhr
Telefon:	(030) 204 45 83
Fax:	(030) 21 98 47 09
E-Mail:	info@nichtraucherbund.de
Internet:	www.nichtraucherbund.de
Spendenkonto:	IBAN: DE40 8306 5408 0005 3734 17 BIC: GENODEF1SLR

Der Nichtraucherbund verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke.
Beiträge und Spenden sind steuerlich absetzbar!

(B14 - ie) Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der Deutschen Krebshilfe e.V.