



Mit Unterstützung:  Con il sostegno:   
AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL  PROVINZIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE  
Gesundheit  Salute

# GESUND OHNE RAUCHEN Prävention

# WISSENSWERTES *Was tun*



*prevenire è vivere  
vorbeugen ist Leben*

W.-A.-Loew-Cadonna-Platz, 10 - 39100 BOZEN - Tel. 0471 40 20 00  
USt-ID 02216950218 - [www.liltbolzanobozen.com](http://www.liltbolzanobozen.com) - [info@liltbolzanobozen.com](mailto:info@liltbolzanobozen.com)



Einzahlungen:

BANK-K/K: Sparkasse Ag. 3 Bozen

IBAN: IT29 D060 4511 6030 0000 0450000

POST-K/K - Nr. 36395317

IBAN: IT38 H076 0111 6000 0003 6395317



mit Unterstützung  
AUTONOME PROVINZ  
BOZEN - SÜDTIROL  
Gesundheit



con il sostegno  
PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO - ALTO ADIGE  
Salute

## TABAKKONSUM

Warum ist es so wichtig, eine rauchfreie Welt zu schaffen?

Rauchen ist in der westlichen Welt eine der größten Krankheits- und Todesursachen, die man eigentlich vermeiden könnte.

Rauchen verursacht etwa 85-90 % aller Lungenkrebsfälle.

Tabakkonsum wird nicht mehr nur als Laster, sondern als Sucht anerkannt, die vor allem mit dem Nikotinkonsum zusammenhängt.

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) erkennt eine Nikotinabhängigkeit an, wenn:

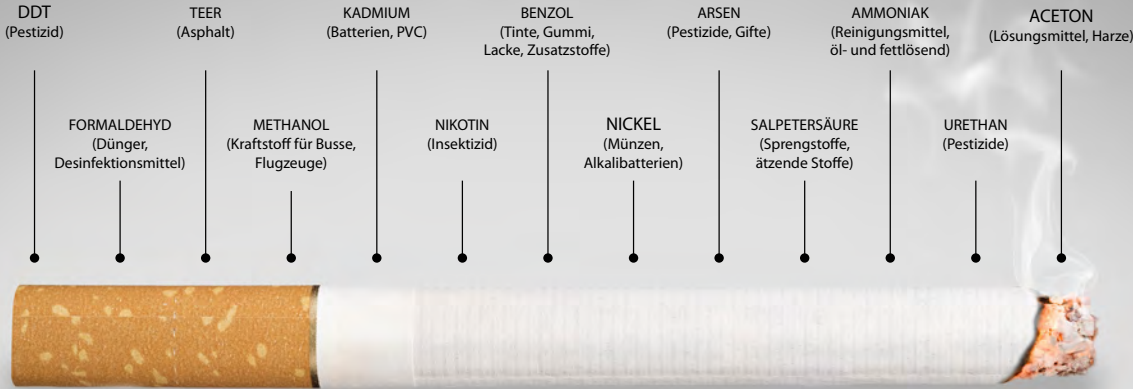
- es einem nicht gelingt, mit dem Rauchen aufzuhören
- man Schwierigkeiten hat, den Tabakkonsum zu kontrollieren oder zu mäßigen
- Entzugsserscheinungen auftreten.



# AUSWIRKUNGEN DES RAUCHENS AUF DIE GESUNDHEIT

Unabhängig von der Anzahl der täglich gerauchten Zigaretten verursacht Rauchen gesundheitliche Schäden. Beim Rauchen führt man dem eigenen Körper bewusst Giftstoffe zu. Eine Zigarette enthält etwa 4.000 verschiedene Substanzen, von denen über 40 krebserregend sind.

## EINIGE BESTANDTEILE EINER ZIGARETTE

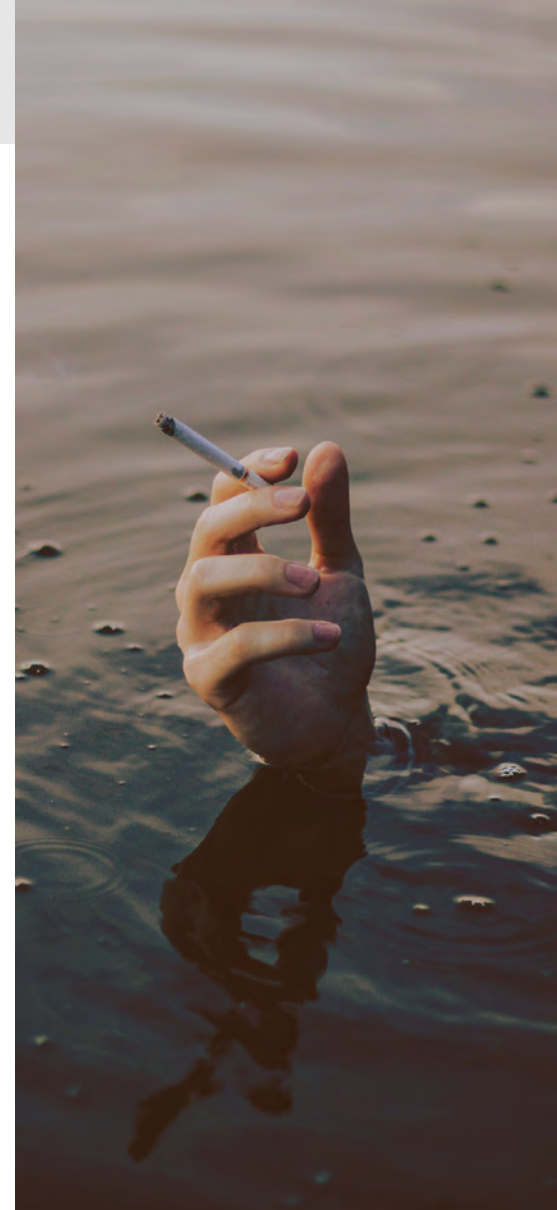


Rauchen wird mit zahlreichen **Krebserkrankungen** in Verbindung gebracht, wie Lungen-, Mundhöhlen- und Rachenkrebs, Speiseröhren-, Bauchspeicheldrüsen-, Dickdarm-, Blasen-, Prostata-, Nieren-, Brust- und Eierstockkrebs sowie einige Formen von Leukämie.

Zudem ist das Rauchen auch für viele **Atemwegs-, Herz-, Magen-/Darm- und psychische Erkrankungen** wie Angstzustände und Depressionen verantwortlich.

Bei Männern kann das Rauchen **Erektionsstörungen** und eine verringerte Fruchtbarkeit sowie **brüchigere Knochen** verursachen.

Rauchen beschleunigt die Hautalterung, was sich optisch klar bemerkbar macht (Falten, graue Haut, gelbe Zähne etc.).



## JUNGE MENSCHEN BESSER INFORMIEREN

Je früher man mit dem Rauchen beginnt, desto größer ist die Gefahr, dass man zum Gewohnheitsraucher wird. Junge Menschen rauchen ihre erste Zigarette im Durchschnitt bereits im Alter von 10 bis 11 Jahren, während der Konsum von E-Zigaretten unter Jugendlichen zunimmt.

Schulen, Bildungseinrichtungen und Familien sind die besten Umgebungen, um jungen Menschen Wissen zu vermitteln, aber auch kritisches Denken, Entscheidungsfähigkeit und emotionale Kontrolle zu fördern, damit sie sich zu bewussten und aktiven Gestaltern ihres eigenen Wohlbefindens und ihrer Gesundheit entwickeln können.

Besonders wichtig sind Präventions- und Gesundheitserziehungsprogramme, die klar und wissenschaftlich korrekt, aber vor allem angemessen und ansprechend in Inhalt und Kommunikationsstil sind.



## FRAUEN SIND STÄRKER GEFÄHRDET

Das Rauchen kann bei Frauen noch schlechtere gesundheitliche Auswirkungen haben als bei Männern:

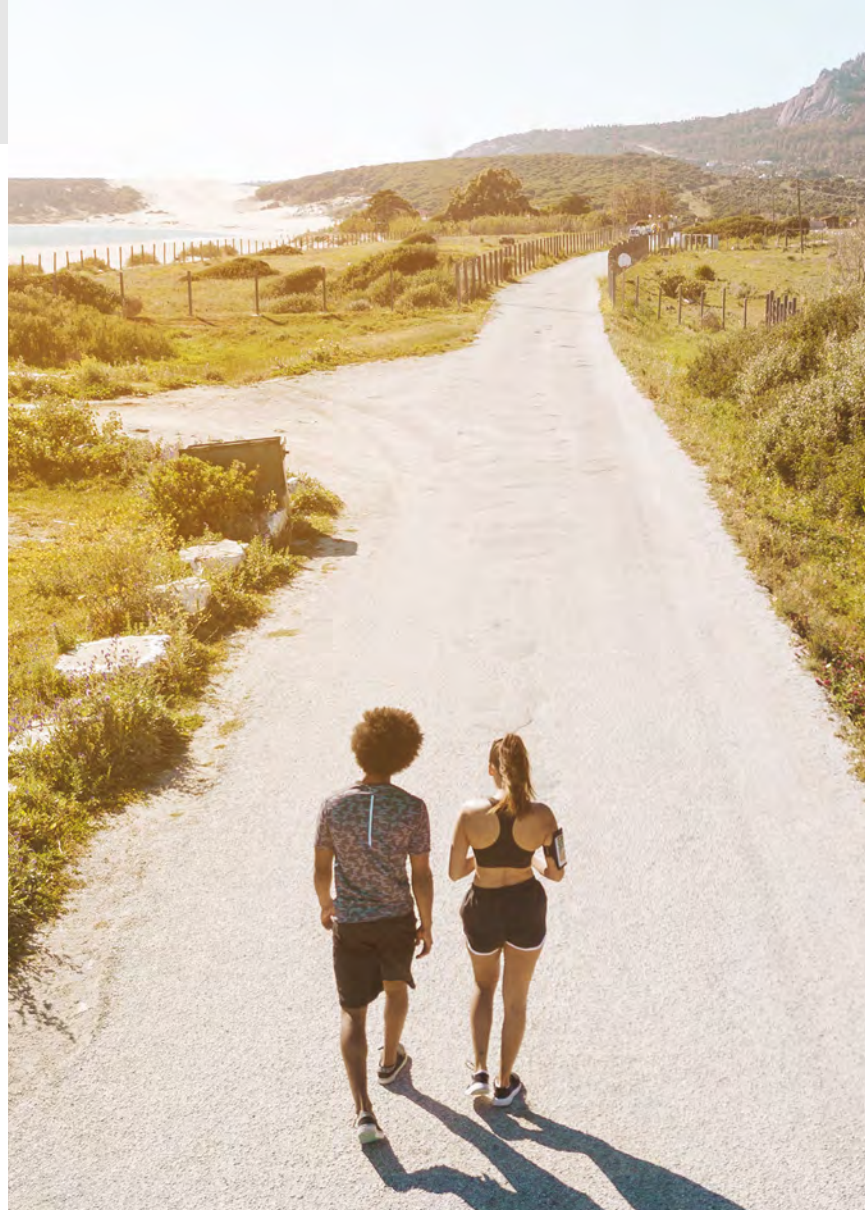
- Rauchen kann die Fruchtbarkeit verringern.
- Rauchen kann bei schwangeren Frauen den Fötus schädigen und zu Schwangerschaftskomplikationen führen.
- Das Nikotin wird bei stillenden Müttern auf das Neugeborene übertragen, was Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden und Unruhe verursacht. Zudem verringert Nikotin auch die Milchproduktion.
- Rauchen kann in den Wechseljahren ohne die schützende Wirkung von Östrogen das Risiko einer ischämischen Herzerkrankung erhöhen.
- Rauchen erhöht bei Einnahme der Antibabypille das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko um das bis zu 20-Fache.

## PASSIVRAUCHEN

Der vom Raucher ausgeatmete bzw. von der Zigarette selbst freigesetzte Rauch, dem Menschen und Haustiere ausgesetzt sind, ist ebenso krebserregend und gesundheitsschädlich wie direkt inhaliertes Nikotin.

Die von den Zigaretten freigesetzten Giftstoffe können bis zu fünf Stunden lang in der Luft verbleiben, sich auf der Haut, der Kleidung und Oberflächen ablagern und stellen ein langfristiges Gesundheitsrisiko dar.

Auch die Raucher selbst sind dem Passivrauchen ausgesetzt und nehmen somit noch mehr Schadstoffe auf.



## UMWELTSCHUTZ

Zigarettenstummel und die Bestandteile von E-Zigaretten sind giftiger und gefährlicher Abfall, der die Umwelt stark belastet, sofern er nicht sachgemäß entsorgt wird.

Insbesondere bei E-Zigaretten müssen die einzelnen Teile (Heizspirale, LED, Batterie etc.) ordnungsgemäß nach Angaben der zuständigen Behörden entsorgt werden.

Die Abholzung für Tabakplantagen hat schwerwiegende Folgen für die Umwelt: Verlust der Biodiversität, Bodenerosion, Wasserverschmutzung, Anstieg der CO<sub>2</sub> Emissionen etc. Darüber hinaus erfordert der Tabakanbau den Einsatz von chemischen Substanzen, einschließlich Pestiziden und Düngemitteln, die zur Verschmutzung der Gewässer führen können.

## VOR, WÄHREND UND NACH DEM RAUCHEN

### WARUM FÄNGT MAN AN?

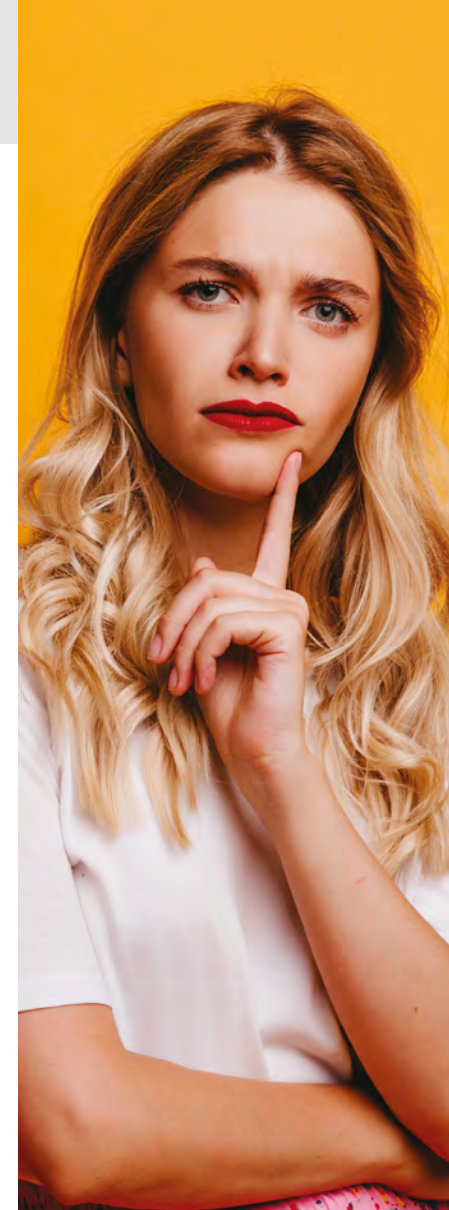
Die psychologische Komponente spielt sowohl bei der Entwicklung der Abhängigkeit als auch bei ihrer Überwindung eine entscheidende Rolle. Etwa 87 % der Raucher beginnen vor dem 20. Lebensjahr zu rauchen. Zu den Hauptursachen zählt der Einfluss von Freunden oder einer Gruppe: Durch das Rauchen fühlt man sich „größer“ oder von der Gruppe besser akzeptiert, weil man sich ihren Regeln und Verhaltensweisen anpasst.

### WARUM RAUCHT MAN WEITER?

Raucher verbinden fälschlicherweise Stressbewältigung oder Wohlbefinden mit dem Konsum von Zigaretten, was zu einer – in Wirklichkeit nicht vorhandenen – Assoziation zwischen der Zigarette und diesen positiven Momenten führt und letztendlich in der Abhängigkeit endet. Die erste Zigarette ist oft eine unangenehme Erfahrung, die den Körper vor der Gefahr warnt: Kohlenmonoxid verursacht Schwindel, Übelkeit, Reizungen im Rachen und Husten. Nach einigen Zigaretten werden diese Warnsignale nicht mehr wahrgenommen, bis sich Rituale entwickeln (z. B. das Rauchen nach dem Essen). Rauchen wird zur Notwendigkeit und es treten Entzugssymptome (Unruhe, Hunger, Reizbarkeit) auf. Bereits nach dem ersten Zug gelangt das Nikotin innerhalb von zehn Sekunden von der Lunge in den Blutkreislauf und ins Gehirn, wo es sich an Rezeptoren bindet, die Dopamin – das „Glückshormon“ – freisetzen. Dies vermittelt ein angenehmes Gefühl.

### WARUM IST ES SO SCHWIERIG, AUFZUHÖREN?

Das falsche Gefühl der Befriedigung und die Abhängigkeit, die mit dem Tabakkonsum einhergehen, machen es aufgrund physischer und psychischer Abhängigkeit schwierig, aufzuhören. Oft minimieren Raucher aus Angst vor den Folgen des Rauchens die Informationen über die Schäden, die das Rauchen mit Gewissheit verursacht, und betrachten diese lediglich als wahrscheinliche oder von sich selbst weit entfernte Schäden. Die Gewohnheit des Rauchens lässt oft vergessen, wie frei und voller Energie man ohne Zigaretten war. Die richtigen persönlichen Motivationshebel und ein unterstützendes Umfeld können dazu beitragen, den Lebensstil zu ändern und die Abhängigkeit zu überwinden.



## EINIGE TIPPS FÜR DIE ENTWÖHNUNG

Es ist erwiesen, dass es weit mehr Menschen gelingt, mit dem Rauchen aufzuhören, wenn sie einen **motivierenden Weg mit psychologischer Unterstützung** und in gewissen Fällen mit begleitender medikamentöser Therapie (Kaugummi, Pflaster etc.) einschlagen, als denjenigen, die es auf eigene Faust versuchen. Darüber hinaus gibt es einige einfache **Tricks, die helfen können**.

- Das Verlangen nach einer Zigarette dauert nicht länger als zwei bis drei Minuten. Beim Auftreten dieses Verlangens kann man sich durch alternatives Verhalten ablenken: Wasser oder Fruchtsaft trinken, Karotten, Fenchel oder Lakritze knabbern, etwas machen, was einem Spaß macht, oder spazieren gehen.

- Man sollte Aschenbecher und Feuerzeuge wegräumen und mit Rauch imprägnierte Oberflächen (z. B. Vorhänge oder das Auto) reinigen.

- Alle Situationen, die die Versuchung einer Zigarette wecken könnten, sind am besten zu meiden und nach dem Essen sollte man sich sofort die Zähne putzen.

- Erst sechs Monate nach der letzten Zigarette kann man sich als „ehemaliger Raucher“ bezeichnen. Ein einziger Zug könnte die Abhängigkeit wieder anfachen, weshalb es sinnvoll ist, Freunde und Verwandte um Unterstützung zu bitten.

## WELCHE VORTEILE BRINGT DAS AUFHÖREN MIT SICH?

### Kurzfristig

**Nach 20 Minuten:** Herzfrequenz und Blutdruck normalisieren sich.

**Nach 8 Stunden:** Die Sauerstoffkonzentration im Blut steigt an.

**Nach 24 Stunden:** Das Kohlenmonoxid wird eliminiert, das Herzinfarkttrisiko sinkt.

### Mittelfristig

**Nach 1 Woche:** Geschmacks- und Geruchssinn, Atem sowie Haare und Zähne verbessern sich.

**Nach 1-9 Monaten:** Husten, Nasenverstopfung, Müdigkeit und Luftnot nehmen ab, das Sterberisiko durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt.

### Langfristig

**Nach 5 Jahren:** Das Risiko, an einem Herzinfarkt zu sterben, ist mit dem eines Nichtraucherers vergleichbar, das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, sinkt um 50 %.

Mit dem Rauchen aufzuhören ist die beste Entscheidung, die man treffen kann, und es ist nie zu spät dafür! Es ist erwiesen, dass diese Entscheidung in jedem Alter wichtige Vorteile für das Wohlbefinden und die Gesundheit mit sich bringt.

Es ist ein bedeutender Schritt sowohl für sich selbst als auch für die Mitmenschen.

## WER KANN HELFEN?

### **Rauchentwöhnungszentren des Sanitätsbetriebs**

Informieren Sie sich bei Ihrem Hausarzt über die Kontaktdaten und Zugangsmodalitäten.

### **LILT Italienische Liga zur Krebsbekämpfung Provinzverband Trient und Bozen**

LILT bietet unter der Leitung eines Psychologen individuelle Entwöhnungsprogramme mit motivierendem Ansatz und ohne den Einsatz von Medikamenten an.

Außerdem führt LILT Aufklärungsmaßnahmen in Schulen durch und bietet spezifische Fortbildungsprogramme für Lehrer an.

Infos: Tel. 0461.922733, [info@lilttrento.it](mailto:info@lilttrento.it)

Infos: Tel. 0471.402000, [info@liltbolzanobozen.com](mailto:info@liltbolzanobozen.com)

# 31. MAI

## **WELTNICHTRAUCHERTAG**

*Diese von der Weltgesundheitsorganisation initiierte und von LILT in ganz Italien unterstützte Sensibilisierungskampagne soll auf ein Thema aufmerksam machen, das eigentlich das ganze Jahr über mit Informationsveranstaltungen und Projekten zur Gesundheitserziehung für Jugendliche und Erwachsene gefördert wird.*

## MYTHEN

### **Rauchen entspannt und bereitet Vergnügen.**

Nikotin hat keine entspannende Wirkung. Im Gegenteil, es beschleunigt den Herzschlag und kann sogar zu Herzrasen führen. Der scheinbare entspannende Effekt einer Zigarette ist mit der Freisetzung von Dopamin verbunden und damit, dass das Rauchen das Entzugsgefühl von Nikotin lindert. Außerdem wird meist während der Arbeitspause, bei einem Gespräch mit einem Freund usw. geraucht.

### **Rauchen fördert die Konzentration.**

Weder Nikotin noch andere Bestandteile des Rauchs haben diesen Effekt. Das Gefühl einer erhöhten Konzentration ist allein auf die Selbstkonditionierung des Rauchers durch das Rauchritual zurückzuführen.

### **Rauchen hilft, nicht zuzunehmen.**

Nikotin hat eine stimulierende Wirkung auf den Stoffwechsel und verringert den Appetit. Es kann vorkommen, dass man ein paar Kilos zunimmt, wenn man mit dem Rauchen aufhört. Das liegt jedoch nicht an Stoffwechselveränderungen, sondern daran, dass man den Duft und Geschmack von Lebensmitteln wiederentdeckt und mehr isst, auch um sich als Ersatz für die Zigarette selbst zu belohnen.

*Jüngste Studien zeigen, dass alternative Produkte zu herkömmlichen Zigaretten zwar ein geringeres Krebsrisiko bergen, da keine Verbrennung stattfindet, aber nicht zur Raucherentwöhnung beitragen und dennoch Gesundheitsrisiken mit sich bringen können. Sie verstärken Gesten und Gewohnheiten, die dazu führen, dass man zu Rauchen beginnt, und lassen ehemalige Raucher leicht wieder in die Abhängigkeit zurückfallen.*

### **Elektronische Zigaretten (E-Cigs)**

E-Zigaretten sind wiederaufladbare elektronische Geräte. Sie erhitzen ein Liquid, das neben Aromen auch Nikotin enthalten kann, und erzeugen somit Aerosole. Die Aromen werden zwar als harmlos wahrgenommen, da sie angenehm schmecken und duften (nach Keksen, Kirsche, Eiscreme etc.), sind aber künstliche, gesundheitsschädliche Stoffe.

### **Einweg E-Zigaretten**

Einweg E-Zigaretten werden gebrauchsfertig mit vorgefülltem Liquid und aufgeladener Batterie verkauft und sind billiger als herkömmliche Zigaretten. Sie sprechen insbesondere junge Menschen an, sehen aus wie Filzstifte oder Lippenstifte und leiten die Aufmerksamkeit der Eltern nicht auf sich. Eines der Risiken der Einweg E-Zigaretten liegt darin, dass man sich nicht bewusst ist, wie viel man raucht.

### **Tabakerhitzer (HTP)**

Tabakerhitzer sind eine Mischung aus elektronischen und herkömmlichen Zigaretten. Diese elektronischen Geräte erhitzen den Tabak und setzen einen nikotinhaltigen Dampf frei, der von den Nutzern inhaliert wird.

### **Nikotinbeutel (Nicotine Pouches)**

Die Beutel werden hinter die Unter- oder Oberlippe oder in die Backentasche gelegt, um das Nikotin über die Schleimhäute und den Speichel aufzunehmen. Die Verpackungen ähneln Kaugummi- oder Bonbon-Verpackungen, wodurch das Risiko besteht, dass sie auch von Kindern versehentlich verschluckt werden können, und zwar mit gravierenden Folgen. Ein weiteres Risiko verbirgt sich darin, dass die Menge des aufgenommenen Nikotins nicht wahrgenommen wird.

### **Pfeifen und Zigarren**

Bei Pfeifen und Zigarren wird der Rauch im Mund zurückgehalten, ohne ihn zu inhalieren, was das Risiko von Entzündungen im Mund, im Rachen und in der Luftröhre erhöht und auch das Krebsrisiko im HNO-Bereich steigert. Der Fermentationsprozess des Zigarrentabaks führt dazu, dass Zigarren eine höhere Konzentration an krebserregenden Stoffen, Teer und Toxinen aufweisen als Zigaretten.

### **Selbstgedrehte Zigaretten (RYO: Roll Your Own)**

Die Gesundheitsschäden und giftigen Substanzen unterscheiden sich nicht von denen in herkömmlichen Zigaretten.

Selbstgedrehte Zigaretten enthalten zwar weniger Tabak, aber da sie dünner sind, inhaliert der Raucher tiefer, um die gleiche Menge Nikotin aufzunehmen. Der geschnittene Tabak wird vor dem Verkauf behandelt, sodass es schwierig ist, die schädlichen Inhaltsstoffe zu erkennen.

## DAS TAGEBUCH EINES RAUCHERS

Dieses Tagebuch hilft dem Raucher, seine Gewohnheiten und die Gründe, die ihn zum Rauchen veranlassen, zu beobachten: Der erste Schritt zur Entwöhnung ist das Bewusstsein.

Vor dem Anzünden jeder Zigarette sollten alle Punkte ausgefüllt werden. „1“ steht für ein geringes und „5“ für ein sehr intensives Bedürfnis. Man sollte auch notieren, ob die Zigarette geraucht wurde oder nicht. Diese tägliche Übung ermöglicht es, über die Gründe für das Rauchen und über die Motivation zum Aufhören nachzudenken.

ZIGARETTE	UHRZEIT	ORT	BEDÜRFNIS	STIMMUNG	TÄTIGKEIT	ALTERNATIVE BESCHÄFTIGUNG	GERAUCHT	NICHT GERAUCHT
1			1-2-3-4-5					
2			1-2-3-4-5					
3			1-2-3-4-5					
4			1-2-3-4-5					
5			1-2-3-4-5					
6			1-2-3-4-5					

