

## Mehr als 100 Gründe, dem Tabak abzuschwören

Tabak verursacht jedes Jahr acht Millionen Todesfälle. Als letztes Jahr nachgewiesen wurde, dass Raucher und Raucherinnen im Vergleich zu Nichtrauchern mit höherer Wahrscheinlichkeit schwer an COVID-19 erkranken, löste dies bei Millionen von Rauchern den Wunsch aus, mit dem Tabakkonsum aufzuhören. Mit dem Rauchen aufzuhören kann eine Herausforderung darstellen, vor allem jetzt, mit dem zusätzlichen sozialen und wirtschaftlichen Stress, der durch die Pandemie hervorgerufen wurde, aber es gibt viele gute Gründe aufzuhören.

Die Vorteile der Tabakentwöhnung zeigen sich fast sofort. Schon nach 20 Minuten sinkt Ihre Herzfrequenz. Innerhalb von zwölf Stunden sinkt der Kohlenmonoxidspiegel in Ihrem Blut auf den Normalwert. Innerhalb von zwei bis zwölf Wochen verbessert sich Ihre Durchblutung und die Lungenfunktion nimmt zu. Innerhalb von ein bis neun Monaten nehmen Husten und Kurzatmigkeit ab. Innerhalb von fünf bis fünfzehn Jahren reduziert sich Ihr Schlaganfallrisiko auf das eines Nichtrauchers. Innerhalb von zehn Jahren ist das Risiko an Lungenkrebs zu sterben etwa halb so hoch wie bei einem Raucher. Innerhalb von fünfzehn Jahren ist das Risiko an einer Herzerkrankung zu erleiden gleich an dem eines Nichtrauchers.



Falls das nicht reicht, gibt es nachfolgend noch einige zusätzliche Gründe!

1. Raucher haben ein höheres Risiko, schwer an COVID-19 zu erkranken und daran zu sterben.



### **Rauchen beeinflusst Ihr Aussehen fast umgehend**

2. Alles riecht fürchterlich! Von Ihrer Haut, über Ihr ganzes Haus, Ihre Kleidung, bis hin zu Ihren Fingern und Ihrem Atem.
3. Tabakrauch lässt Ihre Zähne vergilben und erzeugt übermäßigen Zahnbelag.
4. Das Rauchen von Tabak und der Gebrauch von rauchlosem Tabak verursachen Mundgeruch.
5. Tabakkonsum macht Ihre Haut faltig und lässt Sie schneller älter aussehen. Rauchen lässt die Haut vorzeitig altern, indem es Proteine entfernt, die der Haut Elastizität verleihen, ihr Vitamin A entzieht und sich negativ auf die Durchblutung auswirkt.
6. Diese Falten sind deutlicher sichtbar um die Lippen und Augen herum. Außerdem macht Tabak die Haut ledrig und trocken.
7. Rauchen erhöht das Risiko an Schuppenflechte zu erkranken: Einer nicht ansteckenden, entzündlichen Hauterkrankung, die juckende, nässende rote Flecken am ganzen Körper hinterlässt.



### **Es schadet der Gesundheit Ihrer Freunde und Familie – nicht nur Ihrer eigenen**

8. Über eine Million Menschen sterben jedes Jahr an den Folgen des Passivrauchens.
9. Nichtraucher, die dem Passivrauchen ausgesetzt sind, tragen ein erhöhtes Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken.
10. Zigaretten sind nach wie vor eine entscheidende Ursache für Brände und daraus resultierende Todesfälle.
11. E-Zigaretten setzen ebenfalls Nichtraucher und Umstehende dem Nikotin und anderen schädlichen Stoffen aus.
12. Passivrauchen erhöht das Risiko einer aktiven Erkrankung nach einer Tuberkuloseinfektion.
13. Passivrauchen wird mit Typ-2-Diabetes in Verbindung gebracht.



## Rauchen oder die Nutzung von E-Zigaretten in der Nähe von Kindern gefährdet deren Gesundheit und Sicherheit

14. Kinder von Rauchern leiden unter einer verminderten Lungenfunktion, die im Erwachsenenalter zu chronischen Atemwegserkrankungen führen wird.
15. E-Zigaretten-Liquid stellt weiterhin ein ernstes Risiko für Kinder dar. Es besteht die Gefahr, dass die Geräte auslaufen oder dass Kinder die Flüssigkeit verschlucken.
16. E-Zigaretten haben durch Brände und Explosionen schon schwere Verletzungen, einschließlich Verbrennungen, verursacht.
17. Kinder im Schulalter, die dem Passivrauchen ausgesetzt sind, tragen das Risiko durch Entzündungen der Atemwege an Asthma zu erkranken.
18. Kinder unter zwei Jahren, die dem Passivrauchen in der Wohnung ausgesetzt sind, können eine Mittelohrerkrankung erleiden, die zu Hörverlust und Taubheit führen kann.
19. Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, sinkt das Risiko für Kinder Krankheiten zu entwickeln, die mit Passivrauchen in Verbindung stehen, wie Atemwegserkrankungen (z. B. Asthma) und Ohrinfektionen.



### Tabakkonsum hat negative soziale Folgen

20. Sie möchten doch ein gutes Beispiel für Ihre Kinder, Freunde und Angehörigen geben.
21. Tabakkonsum kann sozialen Umgang und Beziehungen negativ beeinflussen.
22. Mit dem Rauchen aufhören bedeutet, dass es keine Bewegungseinschränkungen mehr gibt – Sie können sich unter Leute begeben, ohne sich isoliert zu fühlen oder zum Rauchen nach draußen gehen zu müssen.
23. Mit dem Rauchen aufzuhören kann Sie produktiver machen, denn Sie müssen nicht ständig mit dem, was Sie gerade tun, aufhören, um eine Zigarette zu rauchen.



## Es ist teuer – Sie könnten Ihr Geld für wichtigere Dinge ausgeben

- 
- 24.** Eine Studie stellte fest, dass Raucher wegen des Rauchens und der Belastung durch Passivrauchen durchschnittlich 1,4 Millionen Dollar an persönlichen Kosten verursachen, für Zigaretten, medizinische Kosten und durch ihr geringeres Einkommen.
  - 25.** Tabakkonsum beeinträchtigt die Gesundheit und somit die Produktivität von Arbeitnehmern. Es verursacht Fehltage bei der Arbeit.
  - 26.** Tabakkonsum trägt zur Armut bei, da die Haushaltsausgaben von den Grundbedürfnissen, wie Nahrung und Unterkunft, auf den Tabakkonsum umgeleitet werden.
  - 27.** Tabakkonsum belastet die Weltwirtschaft mit geschätzten 1,4 Billionen US-Dollar an Gesundheitskosten für die Behandlung tabakbedingter Krankheiten und verlorenem Humankapital durch tabakbedingte Krankheiten und Todesfälle.

## Rauchen reduziert Ihre Fruchtbarkeit

- 
- 28.** Raucher und Raucherinnen sind häufiger von Unfruchtbarkeit betroffen. Wer mit dem Rauchen aufhört, reduziert Komplikationen in der Schwangerschaft, Frühgeburten, Babys mit niedrigem Geburtsgewicht und Fehlgeburten.
  - 29.** Rauchen kann erektile Dysfunktion verursachen. Rauchen schränkt die Durchblutung des Penis ein, was zu einer Unfähigkeit führt, eine Erektion zu erreichen. Erektile Dysfunktion kommt bei Rauchern häufiger vor und ist mit großer Wahrscheinlichkeit anhaltend und sogar unumkehrbar, wenn ein Mann nicht früh im Leben mit dem Rauchen aufhört.
  - 30.** Rauchen beeinträchtigt auch die Spermienzahl, die Beweglichkeit und die Form der Spermien.



## Alle Formen des Tabaks sind tödlich

- 31. Jedes Jahr sterben über acht Millionen Menschen an den Folgen des Tabakkonsums.
- 32. Tabak tötet die Hälfte seiner Nutzer. Der Konsum von Tabak in jeglicher Form raubt Ihnen die Gesundheit und verursacht chronisch behindernde Krankheiten.
- 33. Das Rauchen von Shishas ist genauso schädlich wie andere Formen des Tabakkonsums.
- 34. Kautabak kann Mundkrebs, Zahnverlust, braune Zähne, weiße Flecken im Mund und Zahnfleischerkrankungen verursachen.
- 35. Das Nikotin in rauchlosem Tabak wird leichter aufgenommen als das in Tabakrauch, was sein Suchtpotenzial erhöht.



## Wenn Sie Tabak kaufen, unterstützen Sie finanziell eine Industrie, die Bauern und Kinder ausbeutet und den Menschen Krankheit und Tod verkauft

- 36. Tabakanbauer sind durch Nikotin, das über die Haut aufgenommen wird, sowie durch Aussetzung an schweren Pestiziden und Tabakstaub gesundheitlichen Schäden ausgesetzt.
- 37. In manchen Ländern werden Kinder im Tabakanbau beschäftigt, was nicht nur ihre Gesundheit beeinträchtigt, sondern auch ihre Fähigkeit, die Schule zu besuchen.
- 38. Tabakkonsum verschlimmert die Armut, da Tabakkonsumenten ein viel höheres Risiko haben, an Krebs, Herzinfarkt, Atemwegserkrankungen oder anderen tabakbedingten Krankheiten zu erkranken und vorzeitig zu sterben, wodurch den Familien dringend benötigtes Einkommen entzogen wird und zusätzliche Kosten für die Gesundheitsversorgung anfallen.
- 39. Die große Mehrheit der Beschäftigten im gesamten Tabaksektor verdient sehr wenig, während die großen Tabakkonzerne enorme Gewinne einfahren.



## Erhitzte Tabakerzeugnisse sind gesundheitsschädlich

- 40. Erhitzte Tabakprodukte (HTPs) setzen den Nutzern giftigen Emissionen aus, von denen viele Krebs verursachen können.
- 41. Erhitzte Tabakprodukte sind trotzdem Tabakprodukte, daher ist der Umstieg von herkömmlichen Tabakprodukten auf HTPs nicht als Aufhören zu verstehen.
- 42. Es gibt keine ausreichenden Beweise für die Behauptung, dass erhitzte Tabakprodukte (HTPs) im Vergleich zu herkömmlichen Zigaretten weniger schädlich sind.

## E-Zigaretten sind schädlich für die Gesundheit



- 43. Kinder und Jugendliche, die E-Zigaretten benutzen, sind doppelt so gefährdet, später im Leben Zigaretten zu rauchen.
- 44. Der Gebrauch von E-Zigaretten erhöht das Risiko auf Herz- und Lungenkrankheiten.
- 45. Das in E-Zigaretten enthaltene Nikotin ist eine hochgradig süchtig machende Droge, die das sich noch entwickelnde Gehirn von Kindern schädigen kann.

## Tabakkonsum, insbesondere das Rauchen, raubt Ihnen den Atem



- 46. Tabakkonsum ist weltweit für 25 Prozent aller Krebstodesfälle verantwortlich.
- 47. Raucher setzen sich einem bis zu 22-fach höherem Risiko aus, im Laufe ihres Lebens an Lungenkrebs zu erkranken im Vergleich zu Nichtrauchern. Tabakrauchen ist die Hauptursache für Lungenkrebs und verursacht weltweit über zwei Drittel aller Todesfälle durch Lungenkrebs.
- 48. Jeder fünfte Tabakraucher wird im Laufe seines Lebens eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) entwickeln, insbesondere, wenn sie in der Kindheit oder Jugend mit dem Rauchen angefangen haben, da Tabakrauch das Wachstum und die Entwicklung der Lunge erheblich verlangsamt.
- 49. Rauchen kann Asthma bei Erwachsenen verschlimmern, was ihre Aktivität einschränkt. Es kann zu Behinderungen beitragen und das Risiko schwerer Asthmaanfälle, die eine Notfallversorgung erfordern, erhöhen.
- 50. Tabakrauchen verdoppelt das Risiko, dass eine Tuberkulose vom latenten in den aktiven Zustand übergeht und verschlimmert zudem den Verlauf der Krankheit. Etwa ein Viertel der Weltbevölkerung hat eine latente Tuberkulose.



## Tabak bricht Herzen



51. Nur wenige Zigaretten am Tag, gelegentliches Rauchen oder die Belastung durch Passivrauchen erhöhen das Risiko einer Herzerkrankung.
52. Tabakraucher setzen sich einem bis zu doppelt so hohem Risiko auf einen Schlaganfall und einem vierfach erhöhten Risiko einer Herzerkrankung aus.
53. Tabakrauch schädigt die Arterien des Herzens, verursacht den Aufbau von Plaque und die Entwicklung von Blutgerinnseln, wodurch der Blutfluss eingeschränkt wird, was schließlich zu Herzinfarkten und Schlaganfällen führt.
54. Der Konsum von Nikotin und Tabakprodukten erhöht das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## Tabak verursacht über 20 Arten von Krebs



55. Rauchen und rauchloser Tabakkonsum verursachen Mundkrebs, Krebserkrankungen der Lippen, des Rachens, des Kehlkopfes und der Speiseröhre.
56. Die chirurgische Entfernung des krebserkrankten Kehlkopfes kann dazu führen, dass eine Tracheostomie notwendig wird, also ein Luftröhrenschnitt, der dem Patienten das Atmen ermöglicht.
57. Raucher haben ein signifikantes höheres Risiko, an akuter myeloischer Leukämie, Krebs der Nasen- und Nasennebenhöhlen, Dickdarm-, Nieren-, Leber-, Bauchspeicheldrüsen-, Magen- oder Eierstockkrebs sowie Krebs der unteren Harnwege (einschließlich Blase, Harnleiter und Nierenbecken) zu erkranken.
58. Einige Studien haben auch einen Zusammenhang zwischen Tabakrauchen und einem erhöhten Brustkrebsrisiko nachgewiesen, insbesondere bei starken Raucherinnen und Frauen, die vor ihrer ersten Schwangerschaft mit dem Rauchen begannen.
59. Rauchen erhöht bekanntlich auch das Risiko für Gebärmutterhalskrebs bei Frauen, die mit dem humanen Papillomavirus infiziert sind.



## **Raucher haben eine höhere Wahrscheinlichkeit, ihr Seh- und Hörvermögen zu verlieren**

- 60.** Rauchen verursacht viele Augenkrankheiten, welche unbehandelt zu einem dauerhaften Sehverlust führen können.
- 61.** Raucher haben eine höhere Wahrscheinlichkeit eine altersbedingte Makuladegeneration zu entwickeln, eine Erkrankung, die zu einem irreversiblen Sehverlust führt.
- 62.** Raucher entwickeln auch mit höherer Wahrscheinlichkeit Grauen Star, eine Trübung der Augenlinse. Der Graue Star (Katarakt) verursacht eine Beeinträchtigung des Sehvermögens, die nur mittels einer Operation zu beheben ist.
- 63.** Es gibt Hinweise darauf, dass Rauchen auch Glaukom verursacht, eine Erkrankung, die den Druck im Auge erhöht und das Sehvermögen schädigen kann.
- 64.** Erwachsene Raucher erleiden mit größerer Wahrscheinlichkeit einen Hörverlust.



## **Tabak schädigt fast jedes Organ im Körper**

- 65.** Wer sein ganzes Leben raucht, verliert im Durchschnitt mindestens zehn Jahre seines Lebens.
- 66.** Mit jedem Zug an einer Zigarette werden Giftstoffe und Karzinogene an den Körper abgegeben, wobei von mehr als 70 dieser Chemikalien bekannt ist, dass sie Krebs verursachen.
- 67.** Das Risiko, an Diabetes zu erkranken, ist bei Rauchern höher.
- 68.** Rauchen ist ein Risikofaktor für Demenz, eine Gruppe von Erkrankungen, die zu geistigem Verfall führt.
- 69.** Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Form der Demenz. Schätzungsweise 14 Prozent der Alzheimer-Fälle weltweit können auf das Rauchen zurückgeführt werden.
- 70.** Frauen, die rauchen, haben öfters schmerzhafte Menstruationen und stärkere Wechseljahrbeschwerden.
- 71.** Die Menopause tritt bei Raucherinnen ein bis vier Jahre früher ein, da Rauchen die Produktion von Eiern in den Eierstöcken reduziert, was zu einem Verlust der reproduktiven Funktion und einem daraus folgenden niedrigeren Östrogenspiegel führt.
- 72.** Tabakrauch reduziert die Sauerstoffzufuhr zu den Körpergeweben.
- 73.** Tabakkonsum schränkt den Blutfluss ein, was unbehandelt zum Absterben von Körpergewebe und Amputation der betroffenen Stellen führen kann.
- 74.** Tabakkonsum erhöht das Risiko einer Parodontalerkrankung, einer chronisch entzündlichen Erkrankung, die das Zahnfleisch beeinträchtigt und den Kieferknochen zerstört, was zu Zahnverlust führt.



- 75.** Tabakraucher haben eine deutlich höhere Wahrscheinlichkeit auf postoperative Komplikationen als Nichtraucher.
- 76.** Es dauert länger, Tabakraucher von der mechanischen Beatmung zu entwöhnen. Dies verlängert oft ihren Aufenthalt auf der Intensivstation und im Krankenhaus und setzt sie damit potenziell weiteren Infektionen aus.
- 77.** Bei Rauchern besteht eine erhöhte Wahrscheinlichkeit auf Magen-Darm-Erkrankungen wie Magengeschwüre, entzündliche Darmerkrankungen, die mit Bauchkrämpfen, anhaltendem Durchfall, Fieber und rektalen Blutungen einhergehen, sowie auf Krebserkrankungen des Magen-Darm-Traktes.
- 78.** Es ist für Raucher wahrscheinlicher, dass ihre Knochen an Dichte verlieren, leichter brechen und schwerwiegende Komplikationen hervorrufen, wie z.B. eine verzögerte oder ausbleibende Heilung.
- 79.** Bestandteile des Tabakrauchs schwächen das Immunsystem und setzen Raucher dem Risiko von Lungeninfektionen aus.
- 80.** Raucher mit einer genetischen Veranlagung für Autoimmunerkrankungen sind anfälliger für verschiedene Krankheiten, darunter rheumatoide Arthritis, Morbus Crohn, bakterielle Gehirnhautentzündung, postoperative Infektionen und Krebserkrankungen.
- 81.** Rauchen setzt dazu immungeschwächte Personen, wie z.B. Menschen mit Mukoviszidose, Multipler Sklerose oder Krebs, einem höheren Risiko für krankheitsbedingte Begleiterscheinungen und vorzeitigen Tod aus.
- 82.** Die immunsuppressive Wirkung des Tabaks setzt Menschen, die HIV haben, dem erhöhten Risiko aus, an AIDS zu erkranken. Bei HIV-positiven Rauchern beträgt die durchschnittliche verlorene Lebenszeit 12,3 Jahre: Doppelt so viel als bei HIV-positiven Nichtrauchern.

### **Tabak- und Nikotinkonsum schaden Ihrem Baby**

- 83.** Tabakkonsum und das Einatmen von Tabakrauch während der Schwangerschaft erhöhen die Todeswahrscheinlichkeit des Fötus.
- 84.** Das Risiko einer Fehlgeburt ist höher bei Frauen, die während der Schwangerschaft rauchen oder Passivrauch ausgesetzt sind.
- 85.** Auch Totgeburten sind häufiger, aufgrund des fetalen Sauerstoffmangels und Anomalien der Plazenta, die durch Kohlenmonoxid im Tabakrauch und durch Nikotin im Tabakrauch und im rauchlosen Tabak verursacht werden.



- 86.** Raucherinnen haben ein höheres Risiko einer Eileiterschwangerschaft, eine potenziell tödliche Komplikation für die Mutter, bei der sich das befruchtete Ei außerhalb der Gebärmutter festsetzt.
- 87.** Raucherentwöhnung und der Schutz vor Passivrauchen sind besonders wichtig für Frauen, die eine Schwangerschaft planen und während ihrer Schwangerschaft.
- 88.** E-Zigaretten stellen ein erhebliches Risiko für schwangere Frauen dar, da sie den wachsenden Fötus schädigen können.
- 89.** Frauen, die rauchen, rauchlosen Tabak verwenden oder während der Schwangerschaft Passivrauch ausgesetzt sind, haben häufiger Frühgeburten und ihre Babys ein niedrigeres Geburtsgewicht.

### Tabak verschmutzt die Umwelt

- 90.** Die Beseitigung von Tabakabfällen wird durch Regierungen und lokale Behörden bezahlt, nicht durch die Tabakfirmen. Geben Sie das Rauchen auf, um die Umwelt zu schützen.
- 91.** Zigarettenstummel gehören weltweit zu den am häufigsten weggeworfenen Abfällen und sind auch der häufigste Abfall, der an Stränden und Wasserkanten aufgefunden wird.
- 92.** In Zigarettenstummeln wurden gefährliche Stoffe nachgewiesen – darunter Arsen, Blei, Nikotin und Formaldehyd. Diese Stoffe werden aus Zigarettenstummeln in Gewässer und Böden ausgewaschen.
- 93.** Tabakrauch kann messbar zur Luftverschmutzung in einer Stadt beitragen.
- 94.** Die meisten Zigaretten werden mit Streichhölzern oder gasgefüllten Feuerzeugen angezündet. Wenn beispielsweise ein Streichholz zum Anzünden von zwei Zigaretten verwendet wird, müssten für die sechs Billionen Zigaretten, die jedes Jahr weltweit geraucht werden, etwa neun Millionen Bäume zerstört werden, um die drei Billionen Streichhölzer herzustellen.
- 95.** E-Zigaretten und erhitzte Tabakprodukte können Batterien enthalten, die eine spezielle Entsorgung erfordern, sowie Chemikalien, Verpackungen und andere nicht biologisch abbaubare Materialien.
- 96.** Derzeit sind die meisten E-Zigaretten-Liquid-Kartuschen aus Kunststoff nicht wiederverwendbar oder recycelbar – transnationale Unternehmen neigen dazu, Einwegkartuschen zu verkaufen, vermutlich, um den Umsatz durch Wiederholungskunden zu steigern.
- 97.** Man schätzt, dass die Emissionen der Tabakproduktion ca. drei Millionen Transatlantikflügen entsprechen.



- 98.** Tabakrauch enthält drei Arten von Treibhausgasen: Kohlendioxid, Methan und Stickoxide und belastet damit die Innen- und Außenluft.
- 99.** Weltweit werden jährlich ca. 200.000 Hektar für den Tabakanbau und die Trocknung genutzt.
- 100.** Die Abholzung von Wäldern für den Tabakanbau hat viele schwerwiegende Folgen für die Umwelt – unter anderem den Verlust der Artenvielfalt, Bodenerosion und -degradierung, Wasserverschmutzung und den Anstieg des atmosphärischen Kohlendioxids.
- 101.** Der Tabakanbau ist in der Regel mit einem erheblichen Einsatz von Chemikalien verbunden: Pestizide, Düngemittel und Wachstumsregulatoren. Diese Chemikalien können als Folge des Abflusses aus Tabakanbaugebieten Trinkwasserquellen verschmutzen.
- 102.** Für je 300 produzierte Zigaretten (ca. 1,5 Stangen) wird allein für das Trocknen des Tabakblattes ein Baum benötigt.
- 103.** Bei einer jährlichen Produktion von 6 Billionen Zigaretten werden etwa 300 Milliarden Packungen (bei 20 Zigaretten pro Packung) für Tabakprodukte hergestellt. Geht man davon aus, dass jede leere Packung etwa sechs Gramm wiegt, ergibt das etwa 1.800.000 Tonnen Verpackungsmüll, der sich aus Papier, Tinte, Zellophan, Folie und Klebstoff zusammensetzt. Die Abfälle aus Kartons, die für den Vertrieb und die Verpackung verwendet werden, bringen den gesamten jährlichen festen Verbrauchsabfall auf mindestens 2.000.000 Tonnen.

