

IMPULS

4

Magazin der Suchtprävention in Vorarlberg | Thema: Nikotin



**DIE NEUE
LUST AUF
FREIHEIT**

Liebe Leserinnen und Leser!



Mag. Andreas Prenn

Österreich gilt als Paradies für RaucherInnen. Das österreichische Tabakgesetz verfolgt im Gegensatz zu benachbarten Ländern keine klare Linie, entsprechend mangelhaft gestaltet sich der NichtraucherInnenschutz. Das spiegelt sich dramatisch in den Zahlen der rauchenden Jugendlichen wider. Nirgendwo in Europa rauchen mehr 15-Jährige als in Österreich. Die Zahl der jungen RaucherInnen steigt, das Einstiegsalter sinkt. Aus diesem Wissen heraus entwickelte die SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe das Projekt „Niko-Teen“, ein mehrstufiges Programm für Jugendliche in Betrieben, Schulen und der Offenen Jugendarbeit. Primäres Ziel von uns ist es aber vor allem, Nichtrauchen als Norm und damit ein neues, gesellschaftliches Bewusstsein in Vorarlberg zu verankern. Einen Beitrag dazu soll die vorliegende 4. Ausgabe von IMPULS leisten. Wir möchten mit diesem Magazin die vielen Facetten der Thematik und Hintergründe der Problematik aufzeigen. Denn Sucht hat viele Gesichter, Prävention auch.

Mag. Andreas Prenn

Leiter der SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe

4 Junges Österrauch

Bei der Anzahl der jugendlichen RaucherInnen steht Österreich auf Platz eins. Woher kommt das und was kann getan werden, um diese Zahlen langfristig zu senken?

10 Das Umfeld ist gefordert

Der Arbeitsplatz und die Schule können das Nichtrauchen fördern und unterstützen.

12 Gar nicht erst anfangen ...

Herausforderungen der Tabakprävention.

14 Niko-Teen

Dreistufiges Tabakpräventionsprogramm für Jugendliche.

16 Rauchfrei mit System

Die Herausforderungen des Rauchstopps erfolgreich meistern.

17 Fakten: Was passiert im Körper nach dem Rauchstopp?

18 Tipp: Die Rauchfrei-App.

18 Test: Bin ich abhängig?



Impressum:

Herausgeber und Medieninhaber:



SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe

www.supro.at/impuls | info@supro.at

Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Andreas Prenn

Redaktion: Mag. (FH) Cornelia Müller, Mag. Martin Onder

Grafik: Mag. (FH) Johannes Rinderer, Svitlana Tretiak

Fotos: SUPRO, Fotolia, Wikimedia

Lektorat: Heidi L. Achammer, Cornelia Ammann,

Kornelia Kopf, Mag. Martin Onder, Sandro Tirlir

Auflage: 2.500 Stück, Druck: flyeralarm (3. Auflage)

Dieses Magazin entstand im Rahmen des Projekts

NIKOTEEN

Infos und Unterstützung für junge Leute





19 Abwarten, ablenken, abhauen

Im Gespräch: Wolfgang Grabher MSc.

20 Ohne Rauch geht's auch!

Vier ehemalige RaucherInnen berichten von den persönlichen Herausforderungen des Aufhörens.

22 Ihr Kind raucht mit!

Ein Drittel der schwangeren RaucherInnen schafft es nicht aufzuhören. Dabei hat das Rauchen schwerwiegende Auswirkungen auf den Fötus.

23 Fakten: Passivrauchen.

24 Shisha, Snus & Co im Überblick

26 Nicht so harmlos, wie sie riecht

Was steckt hinter der beliebten Shisha und ihrem elektronischen Namensvetter, der E-Shisha?

28 E-Zigarette: Gesunde Alternative?

Im Gespräch: Dr. Gerhard Köberl.

29 Tabakanbau in Frastanz

Aus der Geschichte des Tabakanbaus im 18. Jahrhundert.

30 Friedenspfeife und Soldatenkraut

Wie die Tabakpflanze die Welt eroberte.

32 Die Erde ist (k)ein Aschenbecher

Über 4,5 Billionen weggeworfene Zigaretten jährlich hinterlassen weltweit einen großen Schaden.

33 Fakten: Rauchvergnügen auf Kosten der Ärmsten.

34 Stammgast: Aschenbecher

Braucht die Gastronomie die RaucherInnen?

37 Lokalausweis: Gastronomie in Vorarlberg.

38 Fakten: Hohe Kosten durch Tabakkonsum.

39 Lasst euch nicht anmachen!

Rauchen in Werbung und Film.

42 Was ist Nikotin?

Informationen über das Nervengift, das die Tabakpflanze produziert.

44 Besserwissen

Nikotinmythen aufgedeckt und weitere spannende Fakten.



Junges Österreich

Die Schlagzeilen sind alarmierend: Bei der Anzahl der jugendlichen RaucherInnen steht Österreich auf Platz eins und auch bei der Anzahl der rauchenden Erwachsenen belegen wir eine Spitzenposition.

„Es ist wichtig, dass der Gesellschaft bewusst wird, dass Nichtrauchen die Normalität ist. Denn die Haltung der Gesellschaft beeinflusst den/die Einzelne/n. Dabei sollte man nicht missionieren, sondern informieren und sensibilisieren.“

Mag. Andreas Prenn

Leiter der SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe

„Österreich hat eine sehr hohe Anzahl an RaucherInnen und entsprechend hohe Zahlen von Raucherkrankheiten und Rauchertoten. Dabei ist Nichtrauchen eine der wenigen Maßnahmen, mit der man Gesundheit sichern, Krankheit vorbeugen und Lebensdauer verlängern kann“, veranschaulicht Primar Dr. Reinhard Haller die Situation. Um die Anzahl an RaucherInnen langfristig zu senken, müssen auf verschiedenen Ebenen Maßnahmen gesetzt werden. Denn die Hintergründe, warum Menschen zur Zigarette greifen, sind – wie die Suchtentstehung – komplex. Mitentscheidend sind die Substanz, in diesem Fall das Nikotin, und die Person selbst, mit all ihren Lebenskompetenzen, gemachten Erfahrungen und Einstellungen. Weitere wichtige Einflussfaktoren sind das soziale Umfeld und die Haltung der Gesellschaft gegenüber dem Rauchen.

Positives Image

Trotz aller bekannten negativen Konsequenzen haben Zigaretten immer noch ein positives Image. „Es muss klar werden, dass das Rauchen eben nicht cool, toll und erwachsen ist, sondern eher ein unreifes Verhalten“, erläutert Primar Dr. Haller. Schon in der Vergangenheit wurde das Rau-

chen immer wieder mit positiven Eigenschaften versehen, die mit dem Produkt eigentlich gar nichts zu tun haben. Gefestigt haben dieses Bild Werbung, Fernsehen und Film. Studien haben gezeigt, dass Tabakwerbung sowohl den Einstieg als auch den Übergang vom Probieren zum regelmäßigen Konsum und damit die Festigung des Rauchverhaltens fördert. 2007 wurde ein EU-weites Werbeverbot für Tabakprodukte verabschiedet. Trotzdem gibt es immer noch Serien und Filme, in denen geraucht wird. Dabei wird zwar keine Werbung für ein bestimmtes Produkt gemacht, aber das Erlebnis „Rauchen“ wird zumeist positiv dargestellt. „Langfristiges Ziel ist es, dieses positive Bild auf das Nichtrauchen zu übertragen. Schließlich sind straffe Haut, bessere Kondition und mehr Geld in der Tasche nicht nur Gründe, sondern Tatsachen, die für das Nichtrauchen sprechen“, führt Mag. Andreas Prenn, Stellenleiter der SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe, aus.

Warum rauchen Jugendliche?

Das von der Tabakindustrie geschaffene Image wirkt natürlich auch auf Kinder und Jugendliche und spiegelt sich in den Motiven, warum Jugendliche zur Zigarette greifen, wider. ►



Diese Motive haben sich in den letzten Jahrzehnten kaum verändert.

Gründe sind unter anderem Neugierde, Rebellion, Selbstdarstellung, Gruppendruck, Stress und Gewichtsreduktion. Auch wie Rauchen im sozialen Umfeld wahrgenommen wird, ist mitverantwortlich dafür, ob jemand anfängt oder nicht. Denn in der Pubertät orientieren sich Jugendliche zunehmend an außerfamiliären Bezugspersonen. Wer also viele RaucherInnen im Freundeskreis hat, gerät leichter in Versuchung, sel-

ber mit dem Rauchen anzufangen. „Als ich in die höhere Schule kam, habe ich viele kennengelernt, die schon geraucht haben. So habe ich dann auch angefangen“, erzählt die 15-jährige Lisa aus Götzis. Der Wunsch, „dazugehören zu wollen“, spielt hier eine wesentliche Rolle. Die Jugendzeit hat ihre ganz eigenen Herausforderungen: „Bei jungen Menschen sind diese Fragen des Erwachsenwerdens, der Identität, der Selbstsicherheit und Kommunikation sehr wichtig und da ist das Rauchen eine wichtige Krücke“, erläutert Primar Dr. Haller.

Kinder imitieren und lernen

In der frühesten Kindheit kann sich bereits eine Tendenz entwickeln. Schon kleine Kinder beobachten die Wirkungen des Rauchens. Das bestätigt auch Nikotinexperte Mag. Martin Onder: „Kinder nehmen Erwachsene wahr, die Zigaretten rauchen und dass es ihnen durch den Tabakkonsum scheinbar gut geht. Kinder lernen sehr viel durch Beobachtung und ahmen in der Folge – auch unbewusst – Verhalten nach. Das heißt natürlich nicht, dass alle Kinder aus Raucherfamilien selber nikotinsüchtig werden, aber rauchende Eltern erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass das Kind später ebenfalls zu rauchen beginnt.“ Eltern, die selber rauchen, sind oft verunsichert, weil sie wissen, dass sie diesbezüglich kein positives Vorbild sind. Das heißt aber nicht, dass es diesen Eltern nicht trotzdem gelingen kann, den Nachwuchs auf ein rauchfreies Leben vorzubereiten. Wichtig ist in diesem Zusammenhang der offene und ehrliche Umgang mit der Thematik, das heißt auch, über eigene Erfahrungen zu reden. Eine hundertprozentig erfolgreiche Methode, die eigenen Kinder vom Rauchen abzuhalten, gibt es leider nicht – weder für rauchende noch für Nichtraucher. Zumindest im häuslichen Umfeld besteht die Mög-





Bei der Anzahl der jugendlichen RaucherInnen stehen wir auf Platz 1. Die Motive haben sich in den letzten Jahrzehnten kaum verändert. Gründe sind unter anderem Rebellion, Selbstdarstellung, Gruppendruck, Neugierde, Stress und Gewichtsreduktion.

lichkeit, das Rauchverhalten zu verbieten bzw. zu reglementieren. Fest steht jedoch auch, dass attraktive Belohnungen fürs Nichtrauchen besser wirken als harte Strafen fürs Rauchen. Kompromiss- und gesprächsbereit zu sein, heißt nicht, das Verhalten gutzuheißen.

Die rauchende Zukunft

Schon früh kommen Kinder und Jugendliche mit Produkten in Berührung, die Rauchprodukte imitieren. In den 1980er- und 1990er-Jahren waren es Schokozigaretten, heute gibt es aufgrund des technischen Fortschritts einen neuen Rauchtrend, der auch Kinder und Jugendliche anspricht: Die sogenannten E-Shishas

oder E-Zigaretten. Diese enthalten keinen Tabak, sondern Flüssigkeiten (Liquids), die zum Verdampfen gebracht werden. Wie bei der klassischen Wasserpfeife machen künstliche Aromen das Rauchen attraktiver. Da kein Tabak enthalten ist, fallen diese Produkte nicht unter das Jugendschutzgesetz. Das Bundesgremium der Trafikanten hat sich trotzdem dafür eingesetzt, dass diese Produkte nicht an unter 16-Jährige verkauft werden sollen. Aber natürlich gibt es eine weitere wichtige Bezugsquelle ohne Jugendschutzmaßnahmen: Das Internet. Psychologe Mag. Onder bewertet diese Entwicklung kritisch: „Ich bin ein Gegner von Produkten, die das Rauchen verharmlosen und

kindgerecht erscheinen lassen. Mit all diesen Produkten können Kinder und Jugendliche ganz legal das Rauchen üben, wodurch ein späterer Griff zur Zigarette wahrscheinlicher wird.“

Bewusstsein bilden

Jugendliche, die das 16. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, dürfen Tabakwaren weder erwerben, besitzen noch konsumieren. Sollten sie dabei erwischt werden, drohen verschiedene Sanktionen wie Geldstrafen oder gemeinnützige Dienste. Kinder- und Jugendanwalt DSA Michael Rauch gibt zu bedenken, dass Strafen nicht den gewünschten Erfolg bringen:


„Es mag bei Erwachsenen sinnvoll sein, Geldstrafen anzuwenden. Ich denke aber nicht, dass das bei Jugendlichen wirkt. Ein junger Mensch wird nicht wegen einer Strafe von 20 Euro aufhören zu rauchen – wichtiger ist die präventive Arbeit durch Bewusstseinsbildung und Auseinandersetzung im Gespräch.“

Die Verfügbarkeit einzuschränken, ist eine entscheidende Maßnahme, um einer Sucht vorzubeugen. Ein erster Schritt wurde im Januar 2007 gemacht. Seitdem muss man sich bei Zigarettenautomaten mit Bankomatkarte ausweisen. Das macht es für unter 16-Jährige schwieriger, aber natürlich nicht unmöglich, an Zigaretten zu kommen. Klassisch werden Ältere vorgeschickt, um solche Produkte zu kaufen. Leider kommt es auch immer wieder vor, dass Verkaufsstellen, wie Gastronomie oder Tankstellen, wenig Bewusstsein für Jugendschutz zeigen und an unter 16-Jährige verkaufen. Während die Alkoholabgabe schon seit einigen Jahren von der Wirtschaftskammer und der SUPRO regelmäßig überprüft wird, gibt es solche Kontrollen bei Tabakprodukten noch nicht. Die ständige Erhältlichkeit spielt eine entscheidende Rolle. Knapp 6.700 Tabakverkaufsstellen und etwa 5.000 Zigarettenautomaten laden die rauchenden ÖsterreicherInnen zu jeder Tages- und Nachtzeit zum Konsum ein. Deshalb setzt sich die österreichische ARGE Suchtvorbeugung für ein Verbot von Automaten bzw. eine zeitliche Reglementierung des Verkaufs ein.

Umdenken

Trotz all der bereits gesetzten Maßnahmen, wie Werbeverbot, Ausweitung der rauchfreien Zonen und Erschwernis des Zugangs zu Zigaretten, ist das Rauchen immer noch zu präsent im öffentlichen Raum. Obwohl zwei Drittel der Jugendlichen nicht rauchen, ist die Wahrnehmung oft eine andere. Es kommt bei Jugendlichen das Gefühl auf, dass „alle“ rauchen. Denn RaucherInnen scheinen mit ihren qualmenden Stängeln allgegenwärtig. Es ist wichtig, dass der Gesellschaft bewusst wird, dass Nichtrauchen die Normalität ist. Entscheidend ist die Haltung der Gesellschaft, sie beeinflusst den/die Einzelne/n. Dabei sollte man nicht missionieren, sondern informieren und sensibilisieren.





Um die NichtraucherInnen stärker in die öffentliche Wahrnehmung zu rücken, sollten die rauchfreien Zonen ausgeweitet werden. Vor allem am NichtraucherInnenschutz in der Gastronomie muss gearbeitet werden. Auch DSA Michael Rauch sieht das so: „In Österreich fehlt eine klare Linie. Vor allem am Beispiel Gastronomie zeigt sich, wie schwammig die Regelungen sind. Ein gesetzlich geregelter NichtraucherInnenschutz wäre die Basis. Viel entscheidender ist jedoch das Umdenken der Menschen, um wirklich etwas zu erreichen.“

Klare Regelungen und Bewusstseinsbildung

Die Anzahl an RaucherInnen langfristig zu reduzieren, ist ein vielschichtiger Prozess, bei dem die Gesetzgebung, die Medien und die Gesellschaft gefordert sind. Entscheidend ist, in den Köpfen etwas zu verändern und Rauchen als das zu sehen, was es ist: Eine Sucht mit starken körperlichen Auswirkungen.

Primar Dr. Haller verdeutlicht: „Rauchen ist die wirkungsvollste Methode, das Leben zu verkürzen. Deshalb sollte ein Teil der Ein-

nahmen aus Tabakprodukten, vor allem in Form von Steuern, der Prävention zugute kommen.

Was die präventiven Maßnahmen betrifft, stehen wir in der ganzen EU an letzter Stelle. Das ist im Prinzip ein unglaublicher Skandal.“ Was strukturell fehlt, sind klare Gesetze und Regelungen, die auch exekutiert werden. Das Tabakgesetz wird von vielen als unzureichend empfunden, da es keine klare Botschaft vermittelt.

Kinder stärken

Auf der persönlichen Ebene ist es wichtig, die Entwicklung von Lebenskompetenzen schon im Kindesalter zu fördern. „Kinder, die gelernt haben, sich selbst zu behaupten und mit Stress, Konflikten und Problemen angemessen umgehen können, sind auch besser vor Sucht geschützt. Denn die Weichen für eine mögliche Suchtentwicklung werden oft schon in der frühen Kindheit gestellt. Auch die Menschen im Umfeld von Kindern und Jugendlichen spielen eine entscheidende Rolle, denn Vorbilder wirken“, erklärt Andreas Prenn abschließend. ▲



Das Umfeld ist gefordert

Um die Anzahl an jugendlichen RaucherInnen langfristig zu senken, sollten sowohl Schule als auch Arbeitgeber das Nichtrauchen unterstützen und fördern.

Rauchfreie Lehrlinge

Unternehmen können das Nichtrauchen ihrer Angestellten unterstützen und fördern. Attraktive Belohnungen fürs Nichtrauchen wirken dabei in der Regel besser als Strafen fürs Rauchen. Die Stadt Feldkirch belohnt ihre Lehrlinge schon seit über 15 Jahren mit einem finanziellen Bonus fürs Nichtrauchen. Um diese Prämie zu erhalten, ist eine bindende Zusage des Lehrlings zu Beginn eines jeden Lehrhalbjahres Voraussetzung. Dann wird jährlich eine Prämie von 150 Euro gutgeschrieben, die zum Ende der Lehrzeit ausbezahlt wird. Wird der/die Auszubildende in der Lehrzeit RaucherIn, entfällt die Prämie zur Gänze. Die Erfolge waren über die Jahre unterschiedlicher Natur. „Für uns hat sich die Sache schon gelohnt, wenn wir einen Lehrling davon abhalten können, mit dem Rauchen anzufangen“, räumt Lehrlingskoordinator Wolfgang Maier ein. Einen anderen Ansatz hat die Firma Getzner Textil in Bürs. Seit über zehn Jahren hat sie ein generelles Rauchverbot für Lehrlinge eingeführt. Der Lehrlingsverantwortlichen Perrine Palombo zufolge hat sich das Rauchverbot bewährt, denn „jede/r Einzelne weiß schon vor der Einstellung über diesen Beschluss Bescheid und bisher gab es damit keinerlei Probleme.“ Doch das Unternehmen verbietet nicht nur, es fördert auch. Wenn die Auszubildenden auch in der Freizeit abstinert bleiben, bekommen sie monatlich 25 Euro gutgeschrieben. Auf diese Weise können die Lehrlinge bis zu 1.000 Euro ansparen, die sie dann in den Führerschein investieren können.

Basis dieser Vereinbarung ist Vertrauen. „Wir setzen auf Ehrlichkeit. Unsere bisherigen Erfahrungen zeigen, dass das funktionieren kann. In den letzten fünf Jahren gab es höchstens zwei, die umgefallen sind. Die waren dann aber auch so ehrlich, es zuzugeben“, führt Palombo weiter aus. NichtraucherInnen zu stärken, ist der wichtigste Ansatz. Genauso wichtig ist es auch, RaucherInnen dabei zu unterstützen, rauchfrei zu werden.

Rauchfreie Schule

Auch die Schule ist gefordert, im Rahmen der Gesundheitsbildung Nicht- rauchen zur Norm zu machen und die rauchfreie Schule zu fördern. „Studien haben gezeigt, dass der rauchfreien Schule eine besondere und nachhaltige Bedeutung zukommt. Schulen, an denen komplett auf das Rauchen verzichtet wurde, verzeichneten niedrigere KonsumentInnenzahlen“, zeigt der SUPRO-Stellenleiter und ehemalige Lehrer Mag. Andreas Prenz auf. In Österreich gilt laut Tabakgesetz ein ausnahmsloses Rauchverbot in allen Räumen, in denen Unterrichts- und Fortbildungsveranstaltungen oder sportliche Aktivitäten stattfinden. Dieses Verbot gilt für SchülerInnen, LehrerInnen und alle Personen, die sich im Schulgebäude aufhalten. Über die Schulordnung gilt für SchülerInnen ein prinzipielles Rauchverbot auf dem gesamten Areal der Schule. Schulen, die keine allgemein bildenden Pflichtschulen sind, können über den Schulgemeinschaftsausschuss das Rauchen im Außenbereich ab 16 Jahren erlauben. Doch um eine rauchfreie Schule zu

fördern, darf es keine RaucherInnenplätze an Schulen geben. Dort halten sich oft die sozial anerkannten SchülerInnen auf, die als Vorbilder fungieren und für die Jüngeren gut sichtbar sind. Natürlich können auch Lehrpersonen in dieser Hinsicht als Vorbilder fungieren.

„Durch die rauchfreie Schule wird Nichtrauchen als Normalzustand noch stärker in den Köpfen verankert. Doch so ein Verbot muss ohne Ausnahmen gelten, das heißt auch für LehrerInnen, nicht unterrichtendes Personal und BesucherInnen, ansonsten ist es wirkungslos“, erklärt Mag. Martin Onder von der SUPRO. Natürlich werden RaucherInnen, seien es Erwachsene oder Jugendliche, versuchen, dieses Verbot zu umgehen und außerhalb des Schulgeländes rauchen. Doch damit ist auch ein wichtiges Ziel erfüllt: „Wenn RaucherInnen sich die Mühe machen müssen, das Schulgelände zu verlassen, wird weniger geraucht. Auch GelegenheitsraucherInnen werden weniger konsumieren. Ein toller Nebeneffekt ist, dass die RaucherInnen so aus der Wahrnehmung der SchülerInnen verschwinden“, führt Mag. Prenz aus. Verbote alleine reichen jedoch nicht aus, um mit der Problematik umzugehen. Schon früh präventive Maßnahmen zu setzen, ist wichtig.

Professionelle Unterstützung

Die SUPRO bietet mit „klartext“, „plus“ und „Niko-Teen“ verschiedene Programme an, um Tabakprävention aktiv in der Schule oder im Lehrbetrieb anzugehen.

Weitere Infos: www.supro.at



Gar nicht erst anfangen ...

Herausforderungen der Tabakprävention.

Was das Rauchen angeht, sind österreichische Jugendliche Spitzenreiter: In keinem anderen OECD-Staat rauchen so viele Jugendliche wie in Österreich. Mit 15 Jahren greifen schon rund 20 Prozent täglich zur Zigarette, weitere acht Prozent rauchen wöchentlich. In der Jugend wird so der Grundstein für eine Abhängigkeit vom Nikotin einerseits und andererseits für gravierende Gesundheitsschäden gelegt. Doch was macht Rauchen für Jugendliche so attraktiv? Primar Dr. Reinhard Haller erklärt: „Ich denke, es hat damit zu tun, dass bei jungen Menschen diese Fragen des Erwachsenwerdens, der Identität, der Selbstsicherheit und der Kommunikation sehr wichtig sind und da kann das Rauchen eine Krücke sein. Bei Jugendlichen muss man an diesen psychologischen Effekten arbeiten, denn eigentlich hat das Rauchen nichts mit Lässigkeit zu tun, sondern ist ein Ausdruck von Unsicherheit.“ Während Erwachsene häufig auf Grund von körperlichen Auswirkungen aufhören wollen zu rauchen, spielen diese Faktoren für Jugendliche nur eine untergeordnete Rolle. „Der jugendliche Körper verträgt einiges. Es beeindruckt Jugendliche wenig, wenn man sagt, in 50 Jahren wirst du die Folgen spüren. Das ist für junge Menschen zu wenig greifbar. Dabei ist Rauchen eine der wirkungsvollsten Methoden, das Leben um etwa sieben Jahre zu verkürzen. Im Vergleich: Ungesunder Stress kostet etwa vier Jahre, gefährliche Sportarten zweieinhalb Jahre“, führt Primar Dr. Haller weiter aus. Ni-



kotinprävention und Entwöhnungsprogramme müssen also speziell auf Jugendliche zugeschnitten sein, um nachhaltig wirken zu können. Da nach dem 18. Lebensjahr nur noch wenige Menschen mit dem Rauchen beginnen, ist es enorm wichtig, schon früh Maßnahmen zu setzen.

Herausforderungen der Prävention

Die Nikotin-Prävention hat ganz eigene Herausforderungen. Denn ob jemand raucht oder nicht, hängt nicht nur von der Person alleine ab. Bestimmte Eigenschaften von Tabakprodukten beeinflussen ebenso wie das soziale Umfeld, ob jemand zu rauchen beginnt oder nicht. Auf der persönlichen Ebene spielen gemachte Erfahrungen, Wissen über die Risiken des Rauchens und Lebenskompetenzen eine Rolle. Kinder, die gelernt haben, sich selbst zu behaupten und mit Stress, Konflikten, Problemen und den von Primar Dr. Haller angesprochenen Unsicherheiten angemessen umgehen können, sind besser vor Sucht geschützt. Entscheidend ist auch das Produkt selbst. Faktoren wie leichte Erhältlichkeit, großes Sucht-

potential, Zigarettenpreise und Werbung sind dabei wichtig.

Nichtrauchen als Norm

Genauso wie das soziale Umfeld: Rauchende Eltern, Freunde, Klassenkameraden, aber auch mediale Vorbilder können die persönliche Hemmschwelle senken. Es ist auch wichtig, wie die Gesellschaft das Rauchen bzw. Nichtrauchen einstuft, denn die Haltung der Gesellschaft beeinflusst natürlich jedes Individuum. Deshalb sollte das Nichtrauchen als Normalzustand in den Köpfen etabliert werden. Nichtrauchen ist auch die Normalität. In Österreich gibt es mehr NichtraucherInnen als RaucherInnen. Prävention kann nur dann erfolgreich sein, wenn alle diese Faktoren positiv zusammenspielen. „Grundsatz der Suchtprävention ist es, nicht mit erhobenem Zeigefinger an die Jugendlichen heranzutreten. Wir bieten fachlich richtige Informationen an und motivieren die Jugendlichen, sich selbst eine Meinung zu bilden. Mit Zwang erreicht man gar nichts“, erklärt Mag. Martin Onder, Nikotinexperte der SUPRO. ▲



Ob jemand raucht oder nicht, hängt nicht nur von der Person alleine ab. Bestimmte Eigenschaften von Tabakprodukten beeinflussen ebenso wie das soziale Umfeld, ob jemand zu rauchen beginnt oder nicht.

Prävention ist nichts ohne Nachhaltigkeit. Nicht nur gesund sein ist wichtig, sondern auch gesund bleiben. Niko-Teen schafft dabei die Sensibilisierung beider Zielgruppen, sowohl jugendlicher Raucher als auch jugendlicher Nicht-Raucher durch unmittelbares Erleben und Erfahren. Damit wird nachhaltiges, gesundheitsbewusstes Verhalten gefördert – ganz im Sinne unserer Sache!



Dr. Jan Oliver Huber, Generalsekretär der Pharmig – Verband der pharmazeutischen Industrie Österreichs

Gut ausgebildete Lebenskompetenzen stellen die Basis dar, um einen Raucheinstieg zu verhindern. Die sozialen und räumlichen Umwelten sollten in jeder Lebenslage so gestaltet sein, dass die gesündere Wahl (Nichtrauchen) die leichtere ist. In der Sozialversicherung setzen wir auf Aufklärung und Bewusstseinsbildung, um die positiven Aspekte eines rauchfreien Lebens hervorzuheben. Alternativen zum Rauchen werden niederschwellig und zielgruppenspezifisch vermittelt sowie Entwöhnungsangebote zur Verfügung gestellt.

Mag. Alexander Hagenauer MPM, Stellv. Generaldirektor des Hauptverbands der Sozialversicherungsträger



„Rauchen gilt international als wohl bedeutendster Risikofaktor für die Gesundheit. Es ist deshalb wichtig, jungen Menschen zu vermitteln, was sie sich Gutes tun, wenn sie nicht rauchen. Nichtrauchen als positives und gutes Lebensgefühl – das wollen und sollen die Präventionsprogramme von heute vermitteln.“

*Manfred Brunner
Obmann VGKK*



„Projekte der Gesundheitsförderung wie Niko-Teen sollen junge Menschen dazu ermutigen, sich für einen gesunden Lebensstil zu entscheiden. Neben einer Änderung auf der Verhaltensebene sollte auch das Umfeld, in dem Menschen leben, arbeiten und lernen, gesundheitsfördernd gestaltet werden.“

*Mag. Anita Häfele
Fonds Gesunde Betriebe Vorarlberg*



„Es ist konsequent, dass mit aller Kraft gegen das Rauchen vorgegangen wird. Das Spektrum muss daher von der Prävention bis zur stationären RaucherInnenentwöhnung ausgeschöpft werden. Es gibt ganz klar ein gesundheitspolitisches Ziel und Bekenntnis: Menschen weg von Zigaretten zu bringen!“

*Dr. Christian Bernhard
Gesundheitslandesrat*



„Was die präventiven Maßnahmen betrifft, steht Österreich in der ganzen EU an letzter Stelle. Das ist im Prinzip ein unglaublicher Skandal, denn nicht zu rauchen ist eine der effektivsten Maßnahmen, mit der man die Gesundheit sichern, Krankheit vorbeugen und die Lebensdauer verlängern kann.“

*Primar Dr. Reinhard Haller
Ärztlicher Leiter
Stiftung Maria Ebene*



NIKOTEEN

Infos und Unterstützung für junge Leute

Die SUPRO entwickelte das dreistufige Tabakpräventionsprogramm „Niko-Teen“, um Jugendliche zu informieren, zu sensibilisieren und zu motivieren, ihr eigenes Konsumverhalten zu überdenken.



Zur Person

Psychologe Mag. Martin Onder koordiniert das Tabakpräventionsprojekt „Niko-Teen“ und leitet die Gruppenkurse für Jugendliche, die das Rauchen reduzieren möchten.

Zielgruppe des Programms sind Jugendliche aus Vorarlberg zwischen 14 und 18 Jahren. Erreicht werden sie über Schulen, Betriebe, Vereine oder die Offene Jugendarbeit. Indirekte Zielgruppe sind MultiplikatorInnen wie LehrerInnen, Eltern, SchulärztInnen und JugendbetreuerInnen. Diese Bezugspersonen sollen sich ihrer Vorbildrolle bewusst werden und ihre pädagogischen Möglichkeiten kennen, um mit der Thematik gut umgehen zu können.

Stufe 1: Mitmach-Parcours

Als Einstieg kann ein Mitmach-Parcours gebucht werden. In zwei Unterrichtseinheiten bekommen die Jugendlichen in sechs Stationen viele Informationen und Hintergrundwissen auf abwechslungsreiche und interaktive Weise präsentiert. Durch den Parcours beschäftigen sie sich unter anderem mit den Kosten und körperlichen Risiken des Rauchens, mit den Inhaltsstoffen von Tabakprodukten, sie setzen sich mit Nikotinmythen auseinander und erleben, was Rauchen mit dem Geruchs- und Geschmackssinn machen kann.

Stufe 2: klartext:nikotin

Zentraler Baustein von Niko-Teen ist das von der SUPRO entwickelte Tabakpräventionsprogramm klartext:nikotin. Dieses Programm beinhaltet eine Fortbildung für



Beim Mitmach-Parcours bekommen die Jugendlichen viele Hintergrundinformationen.

Bezugspersonen (LehrerInnen, LehrlingsausbildnerInnen, MultiplikatorInnen), welche dadurch befähigt werden, selbstständig mit Jugendlichen die bereitgestellten Unterrichtseinheiten zum Thema Tabakkonsum durchzuführen. In einem darauf folgenden Reflexionsworkshop können die Jugendlichen – gemeinsam mit einer Fachperson der SUPRO – über die gemachten Erfahrungen reflektieren und individuelle Fragestellungen vorbringen. Eltern werden im Rahmen eines Elternvortrages ebenfalls in das Programm mit eingebunden. Sie werden über das Thema Tabak informiert, sensibilisiert und erhalten pädagogische Tipps und Informationen über Hilfsangebote. „Die Bezugssysteme Jugendlicher werden in die Tabakprävention eingebunden. So ist es möglich, gleichlautende Botschaften zu senden und Prävention nachhaltig wirken zu lassen“, fasst Projektleiter Martin Onder zusammen.

Das Programm „Niko-Teen“ wird unterstützt durch:





Stufe 3: Gruppenkurs

Abgeschlossen werden kann das Projekt mit einem Gruppenkurs für bereits rauchende Jugendliche. Der Gruppenkurs bietet die Möglichkeit, sich aktiv mit dem eigenen Konsum auseinanderzusetzen bzw. den eigenen Tabakkonsum zu reduzieren oder ganz zu beenden. Die Motivation aufzuhören, ist bei Jugendlichen eine andere als bei Erwachsenen. Deshalb können Hilfsangebote für Erwachsene nicht eins zu eins auf Jugendliche angewendet werden. „Bei unseren erwachsenen PatientInnen sind es meistens gesundheitliche Aspekte, die sie zum Aufhören motivieren. Sie spüren die Folgen des Rauchens schon körperlich und wollen etwas dagegen tun. Für Jugendliche spielt das eine untergeordnete Rolle“, erläutert Wolfgang Grabher MSc, Psychologe in der RaucherInnenambulanz der Stiftung Maria Ebene.

So hat die Südtiroler Präventionsfachstelle „Forum Prävention“ einen speziell auf jugendliche RaucherInnen abgestimmten Gruppenkurs entwickelt. Dieser ist bereits erprobt und evaluiert und wird unter dem Namen „Free Your Mind“ beworben. Die SUPRO bietet den Kurs nun auch in Vorarlberg an. „Primäres Ziel des Gruppenkurses ist nicht ein Rauchstopp, sondern eine Veränderung des Rauchverhaltens. Die Jugendlichen definieren selbst ein persönliches Ziel. Der Gruppenkurs gibt Motivation, ist Entscheidungshilfe und bietet Rückhalt beim Versuch, das gesteckte Ziel zu erreichen. Sei es ein kompletter Rauchstopp oder eben eine Reduktion des Tabakkonsums“, so Psychologe Mag. Martin Onder. Geteiltes Leid ist halbes Leid! – durch den gegenseitigen Austausch, Tipps und Hinweise auf Augenhöhe wird die Verhaltensänderung erleichtert.

Nichtrauchen als Norm

Durch das Programm sollen grundsätzlich weniger Jugendliche mit dem Rauchen beginnen, weniger Jugendliche vom Anlass- oder Gelegenheitsrauchen zum süchtigen Rauchverhalten wechseln und mehr Jugendliche ihr Rauchverhalten langfristig ändern. Nichtrauchende Jugendliche sollen besser geschützt und darin bestätigt werden, dass ein rauchfreies Leben die richtige Entscheidung ist. Ziel dabei ist es nicht, RaucherInnen zu diskriminieren, sondern jede mögliche Unterstützung für eine Konsumreduktion oder einen Rauchausstieg zu bieten. „Die Vision ist, Nichtrauchen als Norm zu etablieren. Denn trotz der hohen RaucherInnenzahlen sind zwei Drittel der Jugendlichen NichtraucherInnen – eine deutliche Mehrheit“, erläutert Mag. Andreas Prenn, Leiter der SUPRO. ▲

Fotos: Peter Frick



Der mechanische Raucher macht die Rückstände einer Zigarette sichtbar.



Der Schredder zeigt, wie viel Geld durch das Rauchen vernichtet wird.

Erfolgreicher Bilanz 2014 / 2015:

Mehr als 1200 Vorarlberger Jugendliche haben sich beim Mitmach-Parcours aktiv mit dem Thema Tabak auseinandergesetzt.

In acht „Weniger rauchen“ Gruppenkursen haben Jugendliche einen kritischen Blick auf ihr eigenes Rauchverhalten geworfen. Etwa 50 Jugendliche haben sich dieser Herausforderung gestellt und mit professioneller Begleitung gelernt, was es braucht um das eigene Verhalten erfolgreich zu ändern.



Rauchfrei mit System

Etwa zwei Drittel der RaucherInnen haben schon mal mit dem Gedanken gespielt, mit dem Rauchen aufzuhören. Jede/r Dritte versucht jährlich, den eigenen Konsum zu verändern. Das stellt gerade beim Rauchen eine große Herausforderung dar.

„Nikotin ist eine der am schnellsten süchtigmachenden Substanzen.“

Wolfgang Grabher MSc

Es ist kein Geheimnis, dass Rauchen viele gesundheitliche Risiken birgt, unangenehm riecht und kostenintensiv ist. Trotzdem ist es für viele RaucherInnen schwierig, sich mit dem Gedanken anzufreunden, NichtraucherIn zu werden. Denn RaucherInnen geben Zigaretten viele positive Attribute: Sie entspannen, stehen für Genuss, helfen, die Motivation zu steigern und Langeweile abzubauen. Außerdem sehen viele RaucherInnen die Zigarette als Mittel, negative Gefühle, wie Unruhe, Nervosität und Stress, zu beseitigen. Dass Unruhe und Nervosität durch den Nikotinzug ausgelöst werden könnten und die Zigarette nur die selbst hervorgerufenen Symptome mildert, wird dabei vergessen. Der Griff zur Zigarette wird zum positiv besetzten Ritual, die negativen Folgen werden in den Hintergrund gedrängt. Was es natürlich noch schwerer macht aufzuhören. „Rauchen sollten nicht nur als schlechte Angewohnheit gesehen werden, sondern als Sucht und chronische Erkrank-

kung. Nikotin ist eine der am schnellsten süchtigmachenden Substanzen“, so Wolfgang Grabher MSc von der RaucherInnenberatung am Krankenhaus Maria Ebene.

Gewohnheiten durchbrechen

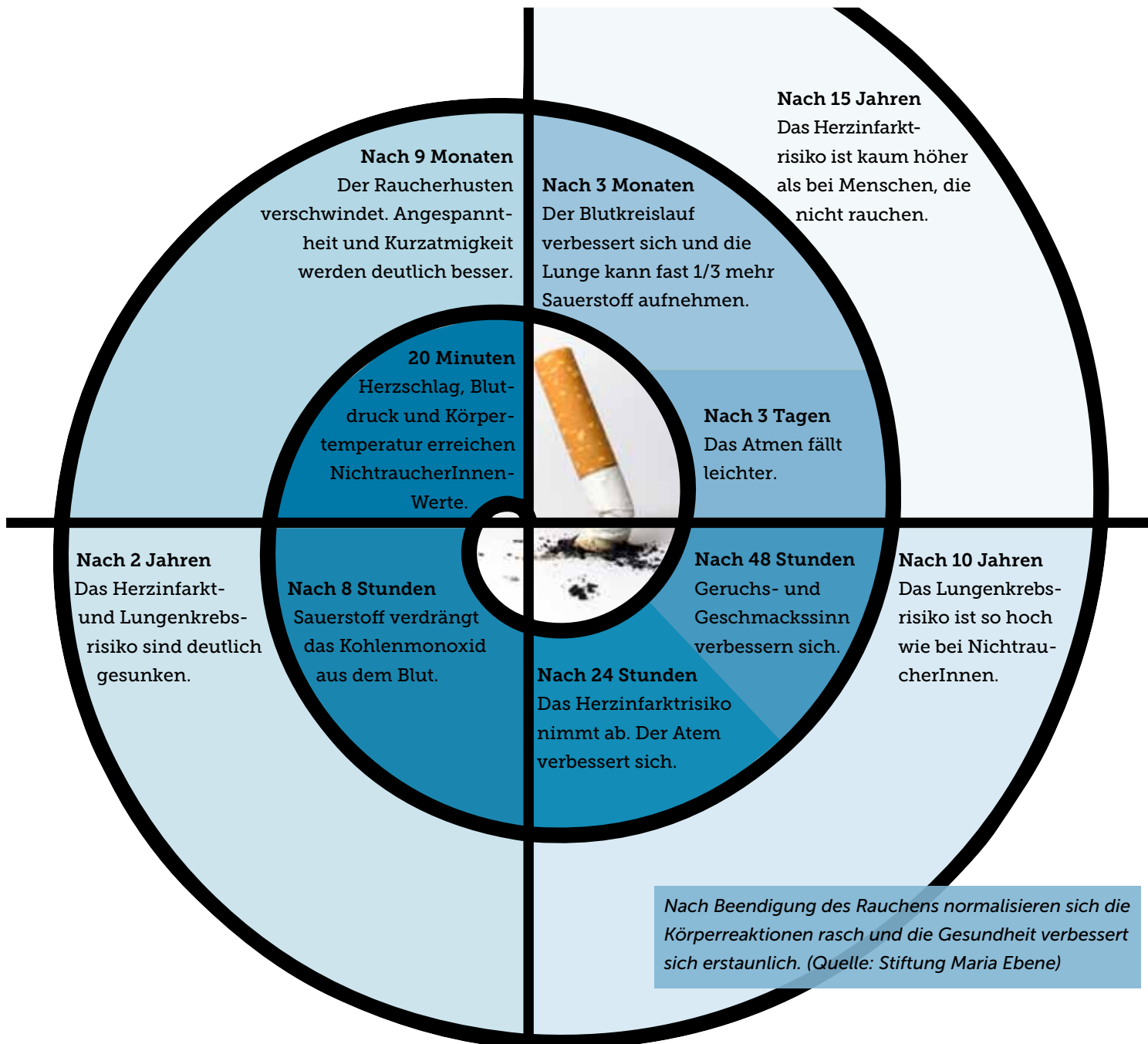
Mit dem Rauchen gehen auch viele Gewohnheiten und Rituale einher. Durchschnittliche RaucherInnen ziehen an 6.000 Zigaretten pro Jahr. Ein täglich vielfach wiederholtes Verhaltensmuster, das sich tief ins Suchtgedächtnis einprägt. Die meisten Zigaretten werden auch nicht aus Genuss, sondern aus Gewohnheit geraucht. Diese Gewohnheit zu durchbrechen, ist für viele RaucherInnen sehr schwierig. Sie verspüren Angst vor dem Aufhören, nur schon weil sie sich die Abstinenz nicht vorstellen können. Doch kaum eine/r hat Angst vor dem Rauchen, obwohl es doch viel mehr Anlass liefern würde. Diese Gedanken und Einstellungen müssen geändert und Muster durchbrochen werden. Nur so kann sich eine positive Einstellung zum Nicht-

rauchen entwickeln. „Wichtig ist, Aufhören nicht als Muss – zum Beispiel aus gesundheitlichen oder sozialen Aspekten – zu sehen. Es geht darum, sich bewusst zu entscheiden: Ich möchte das nicht mehr, ich möchte raus aus der Abhängigkeit“, führt Psychologe Wolfgang Grabher MSc weiter aus. Dabei hilft es, die eigene Bewertung des Rauchens kritisch zu hinterfragen. Denn die Marketingmaschinerie der Tabakindustrie hat in den letzten 60 Jahren ganze Arbeit geleistet. Bis heute gilt Rauchen bei vielen als cool und als Ausdruck der Rebellion. Ziel ist es langfristig, dieses positive Image auf das Nichtrauchen zu übertragen. Schließlich sind straffere Haut, bessere Kondition und mehr Geld in der Tasche nicht nur Gründe, sondern Tatsachen, die für das Nichtrauchen sprechen.

Kontrolliertes Rauchen oder Abstinenz

Für viele RaucherInnen erscheint kontrolliertes Rauchen als die praktikablere Lösung als ganz aufzuhören. Doch ob das der Gesundheit wirklich hilft, ist fraglich. Wenn weniger geraucht wird, wird den einzelnen Zigaretten eine höhere Bedeutung beigemessen und sie werden oft tiefer inhaliert. Auch der Habitus wird nicht aufgegeben. „Kontinuierliches Reduzieren kann RaucherInnen helfen, denen es schwer fällt, von einem Moment zum anderen komplett aufzuhören. Trotzdem sollte man sich einen Termin für den Rauchstopp setzen, denn suchttypisch ist, dass man sich irgendwann mit der reduzierten Menge zufrieden gibt und dann ziemlich schnell wieder in alte Muster zurückfällt“, betont Wolfgang Grabher MSc. ►

Was passiert im Körper nach dem Rauchstopp?





Vielschichtige Entwöhnung

Die Angebote und Produkte zur Rauchentwöhnung sind vielfältig. „Ob Nikotin-Pflaster, Nikotin-Kaugummis, Hypnose oder Entwöhnungsprogramme, Produkte und Programme, die helfen sollen, NichtraucherIn zu werden, gibt es viele. Was davon wirkt, ist von Person zu Person unterschiedlich. Ein wichtiger Schritt auf dem Weg zum rauchfreien Leben ist es, gewohnte Muster und Handlungsabläufe zu hinterfragen und langfristig zu durchbrechen“, führt Nikotinexperte Martin Onder von der SUPRO aus. Die Entwöhnung sollte vielschichtig passieren, das heißt körperlich, psychisch und sozial. Wolfgang Grabher MSc erklärt die Vorgehensweise der RaucherInnenberatung: „In einem Erstgespräch erheben wir, wie viel und

wann geraucht wird, ob schon mal Nikotinersatzprodukte verwendet wurden, ob und wie viele Aufhörversuche gestartet wurden und welche Entzugserscheinungen dann aufgetreten sind. Auch die Rauchmotive, also warum jemand in bestimmten Situationen raucht, und die Rauchrituale werden beleuchtet. Anhand dieses Gesprächs merken wir, welche Produkte und Programme für den Patienten oder die Patientin geeignet sind und bestimmen dann gemeinsam den weiteren Ablauf.“

Die Neo-NichtraucherInnen brauchen außerdem situationsbezogene Handlungsstrategien, um nicht gleich wieder einzuknicken und in alte Muster zu verfallen. Häufig ist die erste Zigarette nach dem Rauchstopp der Wiederbeginn einer „RaucherInnenkarriere“. ▲

DIE RAUCHFREI-APP

Der Rauchstopp ist die wirksamste Strategie zur Steigerung der Lebenserwartung, zur Reduktion von Erkrankungen und zur Steigerung der Lebensqualität. Die kostenlose Rauchfrei-App bietet individuelle Begleitung.

Sie unterstützt bei ...

- der Veränderung des Rauchverhaltens.
- der Umsetzung des Rauchstopps.
- der Aufrechterhaltung der Rauchfreiheit.

Individueller Fokus

- Begleitung in die Rauchfreiheit
- Umfassende Unterstützungstools in allen Phasen der Veränderung
- Individuelle Benachrichtigungen und Einstellungen
- Möglichkeit der kostenfreien, telefonischen Unterstützung durch das Rauchfrei-Telefon: **0800 810 013**
- Infos: www.rauchfrei.at

BIN ICH ABHÄNGIG?

Beantworten Sie folgende sechs Fragen, wenn Sie den Grad Ihrer Nikotinabhängigkeit einschätzen möchten. Einfach die Punkte der zutreffenden Antwort zusammenzählen. Die Auswertung finden Sie auf der nächsten Seite!

| Frage | 3 | 2 | 1 | 0 |
|--|-------------|-------------|-------------------|------------------|
| 1. Wie viel Zeit vergeht zwischen dem Aufwachen und Ihrer ersten Zigarette? | 5 Min. | 6 - 30 Min. | 31 - 60 Min. | mehr als 60 Min. |
| 2. Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist (z. B. Büro, öffentliche Gebäude, Kino), das Rauchen zu unterlassen? | | | ja | nein |
| 3. Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen? | | | die Erste morgens | andere |
| 4. Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag? | 31 und mehr | 21 - 30 | 11 - 20 | bis 10 |
| 5. Rauchen Sie am Morgen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages? | | | ja | nein |
| 6. Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen? | | | ja | nein |

„Abwarten, ablenken, abhauen“

Was sind die Hauptmotive, das Rauchen zu beenden zu wollen?

Bei unseren PatientInnen sind es meistens gesundheitliche Aspekte. Sie spüren die Folgen des Rauchens körperlich und wollen etwas dagegen tun. Geld spielt eine Rolle, ist aber selten ein Hauptgrund. Junge Eltern nennen oft Vorbildwirkung gegenüber den eigenen Kindern als Grund. Auch die Abhängigkeit an sich ist für viele ein Thema. Sie erleben diesen Druck, der mit den Zigaretten einhergeht, als störend. Zum Beispiel wenn man abends noch raus muss, weil man keine Zigaretten mehr hat, obwohl man eigentlich gerade keine Lust hat, die Sucht aber stärker ist.

Was bietet die RaucherInnenberatung?

In einem Erstgespräch erheben wir das Rauchverhalten und die Rauchmotive unserer Patienten und Patientinnen. Anhand dieses Gesprächs merken wir, welche Produkte und Programme geeignet sind und bestimmen dann gemeinsam den weiteren Ablauf. „Wieder frei atmen! ... Auf dem Weg zum Nichtraucher“ bietet vielfältige Unterstützung beim Rauchstopp: Ambulante Gruppen- und Einzelentwöhnung, Akupunktur, stationäre Aufenthalte und medikamentöse Unterstützung.

Worin liegen die größten Herausforderungen für die RaucherInnen?

Ein wichtiger Schritt auf dem Weg zum rauchfreien Leben ist es, gewohnte Muster und Handlungsabläufe zu hinterfragen und langfristig zu durchbrechen. Man kann dabei viel über sich selbst lernen, zum Beispiel was meine gewohnten Rituale sind: Wann rauche ich und vor allem warum?

Wie unterstützen Nikotinersatzprodukte wie Nikotin-Kaugummi, -Pflaster oder Medikamente den Rauchstopp?

Vorübergehend können diese Produkte eine Unterstützung sein, auch Studien ha-

ben das gezeigt. Wichtig ist, dass man eine richtige Einschulung bekommt, denn die passende Dosierung ist entscheidend. Man fängt mit einer höheren Dosierung an und reduziert diese dann kontinuierlich.

Ihre Tipps für unsere LeserInnen?

Die 3A-Technik ist ein guter Tipp: Abwarten, Ablenken, Abhauen. Wenn die Lust auf eine Zigarette kommt, sollte man abwarten, nach drei bis fünf Minuten geht diese meistens wieder vorbei. Dabei helfen kann: Ablenken. Das heißt, man findet eine Ersatzhandlung für die Zeit, wie sich zu bewegen, Kaugummi zu kauen oder irgendwas mit dem Mund und mit den Händen zu machen. In Situationen, in denen viele rauchen oder Alkohol trinken und das Verlangen immer stärker wird, sollte man sich aus der Situation rausnehmen, also abhauen. Man sollte auch nicht mit dem Gedanken starten: „Ich höre jetzt für immer auf!“. Das setzt viele zu sehr unter Druck. Es ist besser, wenn man sich kleinere Zeitabschnitte auswählt und sich über jeden rauchfreien Tag freut. Auch wenn man einen Rückfall erlebt hat, sollte man zwar darüber nachdenken, warum das passiert ist, es aber nicht zu ernst nehmen, sondern einfach weiter versuchen aufzuhören und nicht aufgeben. Denn jeder rauchfreie Tag ist ein gewonnener Tag. ▲

Weitere Informationen und Anmeldung:



- Vorarlberger Gebietskrankenkasse
T 050 84 55
nichtrauchen@vgkk.at



- Krankenhaus Maria Ebene
T 05522 / 72746
sekretariat@mariaebene.at

Unterstützt durch das Land Vorarlberg und die Vorarlberger Gebietskrankenkasse.



Zur Person

Der Psychologe Wolfgang Grabher MSc ist Teil des Projekts „Wieder frei atmen! ... Auf dem Weg zum Nichtraucher“ und führt unter anderem Gruppenkurse im Krankenhaus Maria Ebene durch.

keine oder sehr geringe Abhängigkeit
0 – 2 Punkte:
3 – 4 Punkte:
geringe Abhängigkeit
5 Punkte:
mittlere Abhängigkeit
6 – 7 Punkte:
starke Abhängigkeit
8 – 10 Punkte:
sehr starke Abhängigkeit

des Tests
Auswertung

Ohne Rauch

Vier ehemalige RaucherInnen berichten von den persönlichen Herausforderungen des Aufhörens und ihren Erfahrungen als NichtraucherInnen.

Bis zu meinem 18. Lebensjahr war ich Gelegenheitsraucherin, danach habe ich regelmäßig geraucht. Die Gründe, warum ich angefangen habe, sind, glaube ich, wie bei vielen anderen: Ich wollte dazugehören, mich cool und erwachsen fühlen. Ich habe immer wieder mal Versuche gestartet, das Rauchen zu reduzieren oder ganz aufzuhören. Geklappt hat das erst, als ich erfahren habe, dass ich schwanger bin. Ab da war es leicht, da ich wusste, dass ich das nicht nur für mich mache. Denn mir war immer schon klar, dass ich aufhöre, wenn ich schwanger werde. Während der Schwangerschaft war der Rauchstopp überhaupt kein Problem. Die Zigaretten, die mir am meisten gefehlt haben, waren Pausen- und Wartezeitenzigaretten. Darauf musste ich mich am Anfang erst einstellen. Bis heute ist es so, dass, wenn ich Alkohol trinke, ich auch Lust auf eine Zigarette bekomme. Ein, zwei Mal hat es mich erwischt und ich habe wieder geraucht. Ich bin mir aber bewusst, dass ich das nicht schleifen lassen darf.

Natascha (27)

Ich habe mit 14 Jahren angefangen zu rauchen. Dabei habe ich mich cool und um ein paar Jahre älter gefühlt. Insgesamt habe ich 12 Jahre lang gerne geraucht. Ich wollte auch eigentlich nicht aufhören bzw. habe ich mir zu dem Zeitpunkt wenig Gedanken darüber gemacht. Als ich mir das Bein gebrochen habe, konnte ich mehrere Tage nicht aus dem Bett, also auch nicht rauchen. Als ich dann das erste Mal wieder raus konnte, habe ich mir aus Gewohnheit gleich eine angezündet. Nach drei Zügen ist mir klar geworden: „Ich fange gerade wieder an zu rauchen, ich könnte eigentlich auch aufhören“. Gedacht, getan. Mittlerweile bin ich seit vier Jahren Nichtraucherin. Ich bin froh, dass es so gekommen ist. Die Rauchfreiheit hat meine Lebensqualität noch verbessert. Ich habe eine bessere Kondition, schmecke und rieche mehr und den Zigarettengestank an Händen und Kleidern fand ich als Raucherin schon eklig. Außerdem bin ich sehr freiheitsliebend und frei habe ich mich als süchtige Raucherin nur bedingt gefühlt, denn die Sucht hat meinen Alltag schon sehr beeinflusst.

Cornelia (30)



geht's auch!

Ich habe fast 40 Jahre lang
geraucht. Als Schülerin habe ich das erste
Mal probiert, da hat es mir gar nicht geschmeckt.

Als ich mit 18 Jahren meinen damaligen Freund und späteren Ehemann kennengelernt habe, bin ich mir langweilig vorgekommen, weil ich weder geraucht noch getrunken habe. Alle in meinem Umfeld rauchten, also habe ich auch angefangen. Vor 10 Jahren habe ich schon mal für eineinhalb Jahre aufgehört. Da ich mittlerweile Probleme mit der Lunge habe, wollte ich wieder aufhören. Doch irgendwie hat das dieses Mal nicht geklappt. Ein Jahr habe ich es selbst versucht, ohne Erfolg. Dann habe ich von der RaucherInnenambulanz der Stiftung Maria Ebene gehört. Im Gruppenkurs haben wir uns gegenseitig motiviert und gestärkt.

In der Gruppe wäre es mir außerdem peinlich gewesen, zugeben zu müssen, dass ich es als Einzige nicht geschafft habe. Zur Unterstützung habe ich Tabletten und Akupunktur eingesetzt.

Aber grundsätzlich hängt es von der persönlichen Einstellung ab. Ich bin einfach stur geblieben und habe es durchgezogen.

Brigitte (63)

Mit 10 Jahren habe
ich das erste Mal probiert.

Mein Vater war starker Raucher, da war es für mich leicht, an Zigaretten zu kommen. Er hatte immer mehrere Stangen zu Hause, deshalb ist es ihm nicht aufgefallen, wenn welche fehlten. Mit 12 machte ich die ersten Lungenzüge, von da an rauchte ich regelmäßiger. Ich fühlte mich mehr als Teil der Gruppe, wenn ich in der Runde auch rauchte. Wir hatten nie Schwierigkeiten, an Zigaretten zu kommen – auch bevor wir 16 waren. Ende 2010 habe ich dann aufgehört. Das ging fast wie von alleine. Zuerst habe ich eine Schachtel pro Tag geraucht, es wurden dann, wie von selbst, immer weniger. Nach ein paar Wochen habe ich eine angezündet, die mir überhaupt nicht geschmeckt hat. Daraufhin habe ich sie ausgemacht und seitdem keine mehr geraucht. Nur wenn ich Alkohol trinke, hätte ich auch Lust, eine zu rauchen. In solchen Situationen muss man stark bleiben. Für mich hat das Nichtrauchen viele Vorteile. Seit ich nicht mehr rauche, hat sich mein Riechen und Schmecken

verstärkt. Ich würze weniger und schmecke trotzdem mehr.

Michael (31)



Ihr Kind raucht mit!

Nur ein Drittel der schwangeren Raucherinnen schafft es, dauerhaft rauchfrei zu leben. Ein Drittel hört zwar während der Schwangerschaft auf, fängt nach der Geburt aber wieder an und ein Drittel der schwangeren Raucherinnen raucht während der Schwangerschaft weiter.

„Wenn es mir durch den Nikotinentzug schlecht geht, geht es auch meinem Kind schlecht“, argumentieren viele schwangere Raucherinnen und ziehen wie selbstverständlich an ihrer Zigarette. Tatsächlich nehmen die Raucherinnen tausende, zum Teil hochgiftige, Stoffe auf, darunter Nikotin, Kohlenmonoxid, Arsen oder Blausäure. Dieselben Stoffe nimmt auch das ungeborene Baby auf, was weitreichende Konsequenzen für den Fötus hat. „Ein frommer Wunschgedanke vieler junger Mädchen ist, dass sie schon aufhören werden zu rauchen, wenn sie schwanger sind. Die starken hormonellen Veränderungen in der Schwangerschaft machen das jedoch nicht leicht. Die meisten werden trotz bester Absichten rückfällig. Die einzig nachhaltige Möglichkeit, das zu vermeiden, ist es, schon vor der Schwangerschaft Nichtraucherin zu werden. Denn beim Rauchen in der Schwangerschaft gibt es nur eine vertretbare Menge – nämlich null Zigaretten“, führt Primar Dr. Peter Schwärzler, Facharzt für Gynäkologie, aus.

Ein gesunder Start ins Leben

Werdende Mütter, die aufhören zu rauchen, verbessern die Startbedingungen ihres Babys entscheidend. Die Frühgeburtenrate sinkt

um die Hälfte und auch das Risiko einer Totgeburt sinkt um ein Drittel im Vergleich zu rauchenden Schwangeren. Die Lungen des Babys können sich normal entwickeln und es treten weniger Infektionskrankheiten und allergische Reaktionen auf. Auch die Gefahr eines Plötzlichen Kindstodes sinkt.

Stillen und Rauchen

Auch nach der Geburt sollte man versuchen, auf das Rauchen zu verzichten, gerade wenn man stillen möchte. In der Muttermilch ist das Nikotin konzentrierter als im Blut. Eine rauchende Mutter gibt also viele Schadstoffe über die Muttermilch an ihr Baby ab. Sie hat oft weniger Milch, es kann zu Unruhe, Erbrechen und verminderter Gewichtszunahme des Kindes kommen. Auch rauchende Väter sind gefordert, sie sollten ihre Partnerinnen beim Aufhören unterstützen. Das fällt leichter, wenn beide Partner sich gemeinsam zum Ziel setzen, rauchfrei zu werden.

Passivrauch: Unterschätzte Gefahr

Auch der Passivrauch spielt eine entscheidende Rolle. Die Schadstoffe sind nicht nur in der Luft, sondern heften sich als Feinstaub auch an die Kleidung und die Haut der Eltern, genauso an Bettzeug, Teppiche und Möbel. Kinder können diese Schadstoffe so sehr leicht aufnehmen. Sie reagieren zudem empfindlicher auf Gifte, weil sich ihr Körper noch in der Entwicklung befindet. Kinder, die Tabakrauch ausgesetzt sind, sterben nachweislich öfter am Plötzlichen Kindstod als Kinder, die in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen. Wenn Kinder passiv mitrauchen, wird ihr Abwehrsystem geschwächt und sie sind anfälliger für Krankheiten, wie Atemwegsprobleme, Asthma, Mittelohrentzündungen, Schwindel, Bauch- und Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen und Kariesentwicklung.

Auto als rauchfreie Zone

Immer wieder kann man im Straßenverkehr Erwachsene beobachten, die im Auto rauchen, während ihre Kinder auf der Rückbank sitzen. Die Schadstoffkonzentration im Auto ist wesentlich höher als in jedem anderen Raum, deshalb stellt das Rauchen im Auto eine besonders massive Gesundheitsbelastung dar. Die britische Ärztevereinigung BMA hat erhoben, dass die Feinstaubbelastung im Auto im Vergleich zu verrauchten Bars und Lokalen um das 23-fache höher ist. Besonders für Kinder sind diese Giftstoffe eine enorme gesundheitliche Belastung. „Da wird auf engstem Raum etwas inszeniert, was unzweifelhaft die Gesundheit der Kinder gefährdet. Sonst sind sie uns so wichtig und wir tun alles, damit es ihnen gut geht und dann das: Das ist eigentlich schon Körperverletzung“, verdeutlicht Primar Dr. Reinhard Haller, Chefarzt der Stiftung Maria Ebene. In einigen Ländern ist es mittlerweile sogar verboten, im Auto zu rauchen, wenn Kinder oder Jugendliche mitfahren.

Viele Gefahren, eine Lösung

Kinder müssen in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen. Sie sollten vom Rauch selbst und von schädlichem Feinstaub ferngehalten werden. Das heißt, Rauchen in geschlossenen Räumen, wie der Wohnung oder dem Auto, sollte tabu sein. Großeltern, Babysitter und andere Bezugspersonen sollten auch nicht in der Nähe von Kindern rauchen.

Ein weiterer Grund für eine rauchfreie Umgebung ist, dass Kinder durch Nachahmung von Verhaltensweisen fürs Leben lernen. Erwachsene in der Umgebung von Kindern sind Vorbilder. Wenn wichtige Bezugspersonen rauchen, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Kinder selbst mit dem Rauchen beginnen und das wünschen sich sicher die wenigsten Eltern für ihr Kind. ▲

Passivrauchen

Passivrauch besteht aus dem Rauch, der beim Verglimmen der Zigarette entsteht und dem Rauch, den man beim Rauchen einsaugt und wieder ausatmet. Passivrauch belastigt nicht nur, sondern belastet die Gesundheit. Neben den RaucherInnen selbst sind vor allem Kinder von rauchenden Eltern und MitarbeiterInnen in Gastronomiebetrieben besonders hohen Belastungen ausgesetzt.

Augenbrennen, Kopfschmerzen, Reizungen der Atemwege, Müdigkeit oder Schwindelanfälle sind noch die harmlosesten Auswirkungen. Täglich sterben in Österreich zwei bis drei Personen an den Folgen des Passivrauchs, die meisten davon an einem Schlaganfall oder Herzinfarkt. Auch Lungenkrebs und Asthma sind mögliche Auswirkungen des Passivrauchens. NichtraucherInnen, die Passivrauch ausgesetzt sind, haben ein um 20 bis 30 Prozent erhöhtes Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken und weisen eine erhöhte Herzinfarktrate auf.

Lüften alleine reicht nicht aus, um die Schadstoffe zu beseitigen: Denn die feinen Rauchpartikel verschwinden nicht. Sie setzen sich als giftiger Feinstaub auf Kleidung, Möbeln und der Haut ab. Von dort werden sie wieder vom Körper aufgenommen.

Abhängig durch Passivrauchen? Im Passivrauch ist Nikotin enthalten und dieses wird vom Gehirn aufgenommen. Auch für ehemalige RaucherInnen ist es deutlich schwerer, abstinent zu bleiben, wenn sie Passivrauch ausgesetzt sind, weil die Nikotinrezeptoren wieder aktiviert werden. Auch deshalb ist es wichtig, einen guten NichtraucherInnenenschutz zu etablieren, damit die NichtraucherInnen nicht für etwas büßen müssen, wofür sie gar nichts können. ▲

Shisha, Snus & Co

Außer Zigaretten gibt es eine Vielfalt an Produkten, die Tabak/ Nikotin enthalten bzw. geraucht werden.



Wasserpfeife / Shisha

Die ursprünglich aus Indien stammende Wasserpfeife oder Shisha hat sich in den letzten Jahren, gerade bei Jugendlichen, zum Trend entwickelt. Geraucht werden dabei häufig Fruchttabake oder Dampfsteine, die es in unterschiedlichen fruchtig-süßen Geschmacksrichtungen gibt. Dies macht Shisha-Rauchen auch für NichtraucherInnen interessant. Da der Rauch durch Wasser gekühlt wird, denken sich viele KonsumentInnen, dass die Schadstoffe gefiltert werden, was jedoch nicht stimmt. Schadstoffe, wie Chrom, Arsen, Nickel oder Blei, werden genauso durch den Rauch aufgenommen. Zudem hat auch die Wasserpfeife ein großes Suchtpotential und birgt gesundheitliche Risiken. Es findet eine stärkere Nikotinaufnahme statt und auch der Rauch wird tiefer inhaliert als bei der Zigarette. Das Rauchen von Wasserpfeifen mit Tabak fällt unter die Bestimmungen des Vorarlberger Jugendschutzes und ist somit für KonsumentInnen unter 16 Jahren verboten.



E-Shisha

Immer beliebter bei Kindern und Jugendlichen ist auch ein Namensvetter der Wasserpfeife: Die E-Shisha. Bunt gestaltet, mit Beleuchtung und in unterschiedlichen fruchtig-süßen Geschmacksrichtungen erhältlich, spricht sie gerade Kinder und Jugendliche an. Das Funktionsprinzip ist einfach: Über ein batteriebetriebenes Heizmodul wird eine aromatisierte Flüssigkeit (Liquid) erhitzt und verdampft. Das dabei entstehende Aerosol wird inhaliert. Die Liquids in E-Shishas werden in Asien hergestellt und die genaue Zusammensetzung der Inhaltsstoffe ist oft nicht angegeben. Untersuchungen zu gesundheitlichen Risiken haben gezeigt, dass neben Glycerin und Wasser Propandiol den Hauptbestandteil der Liquids darstellt. Propandiol kann Reizungen der Augen und des Rachens auslösen. In machen Liquids wurde Nikotin nachgewiesen, obwohl es als „nikotinfrei“ deklariert wurde. Nicht vergessen sollte man, dass Kinder und Jugendliche mit der E-Shisha das Rauchen üben und ein späterer Griff zur Zigarette dadurch wahrscheinlicher wird. E-Shishas, ohne Nikotin, fallen nicht unter das Jugendschutzgesetz. Bisher gibt es keine gesetzliche Altersbeschränkung.

im Überblick



E-Zigarette

Die elektronische Zigarette dampft, riecht, enthält Nikotin und imitiert so die echten Zigaretten. Sie wird oft als gesunde Alternative zu klassischen Zigaretten präsentiert, weil keine Verbrennung von Tabak, sondern nur eine Verdampfung von Flüssigkeit (auch Liquids genannt) stattfindet. Der Umstieg von der herkömmlichen Zigarette zur E-Zigarette wird so nahegelegt. Diese besteht aus einem Akku, einer Verdampfer-Einheit und einer Kartusche mit der zu verdampfenden Flüssigkeit, die Nikotin enthält.

Es ist häufig nicht klar ersichtlich, was in den Liquids genau enthalten ist. Regelmäßiger Konsum kann zu Abhängigkeit führen und birgt gesundheitliche Risiken, die heute noch nicht in ihrer vollen Tragweite eingeschätzt werden können, da das Produkt noch relativ neu ist. Außerdem eignet sich das Produkt nicht wirklich um aus einer Abhängigkeit auszusteigen. Meist kommt es zu einer Suchtverlagerung von der Zigarette hin zur E-Zigarette. Die Handhabung, Wirkung und das Ritual der beiden Produkte sind einfach zu ähnlich, um den Suchtkreislauf zu durchbrechen.



Snus

Snus stammt aus dem skandinavischen Raum und ist mit Salzen versetzter Tabak. Dieser wird in kleinen Säckchen verpackt unter die Ober- oder Unterlippe geschoben. Das im Tabak enthaltene Nikotin gelangt über die Schleimhäute sofort ins Blut. So gibt ein Säckchen Snus die gleiche Menge Nikotin wie mehrere Zigaretten ab. Snus ist also eine „Nikotinbombe“, die ziemlich rasch zu einer körperlichen Abhängigkeit führen kann. Bei Snus-KonsumentInnen hält sich standhaft das Gerücht, Nikotin sei einerseits leistungssteigernd und andererseits solle es zu keiner Schädigung der Kondition kommen, da man ja nicht rauche. Tatsächlich bekommen KonsumentInnen einen Nikotinkick, den manche als positiv empfinden. Auch wenn beim Konsum von Snus keine Verbrennung stattfindet, können das Zahnfleisch, die Halsschleimhaut und der Kehlkopf geschädigt werden, außerdem wird das Krebsrisiko erhöht. Grundsätzlich sind die Einfuhr für den Eigengebrauch sowie der Konsum von Snus in Österreich straffrei. Da es sich bei Snus aber um ein Tabakprodukt handelt, gelten hier die gleichen Regelungen aus dem Vorarlberger Jugendgesetz wie auch für das Rauchen von Zigaretten: Der Konsum ist erst ab 16 Jahren erlaubt. Der Verkauf von Snus ist in Österreich nicht erlaubt.



Schnupftabak

Schnupftabak hat eine lange Tradition. Bereits seit dem 17. Jahrhundert wird er in Europa konsumiert. Schnupftabak ist in der Regel ein fein gemahlenes Pulver aus mehreren Tabaksorten und Zusätzen. Es gibt ihn in zahlreichen Geschmacksrichtungen, wie Menthol, Eukalyptus oder in fruchtigen Sorten, wie Apfel, Erdbeere oder Orange. Verkauft wird Schnupftabak meistens in kleinen Dosen, Flaschen oder Plastikboxen. Über die Nase werden kleine Mengen des Tabaks konsumiert, wodurch die Wirkstoffe und natürlich auch die Schadstoffe des Tabaks zu den Schleimhäuten des Körpers gelangen. Bei mittel- und längerfristigem Konsum kann es zu chronischen Nasenschleimhautentzündungen kommen. In klassischen Schnupftabaken ist Nikotin enthalten, was zu einer Abhängigkeit führen kann. Davon ausgenommen sind die weißen Schnupftabake. Sie bestehen in der Regel aus Menthol und Glucose und kommen ohne Tabak und Nikotin aus. Schnupftabak ist ein Tabakprodukt und in Vorarlberg erst ab 16 Jahren erlaubt.



Die Wasserpfeife und ihr elektronischer Namensvetter, die E-Shisha, erfreuen sich großer Beliebtheit bei Jugendlichen.

Nicht so

Wenn man an das Rauchen denkt, dann meistens an Zigaretten, Zigarrillos und Zigarren. Gerade Jugendliche zeigen sich jedoch häufig begeistert von blinkenden, blubbernden, leuchtenden, dampfenden, süß und fruchtig schmeckenden Rauchprodukten, wie der Wasserpfeife oder der E-Shisha. Durch sie wird das Rauchen auch für NichtraucherInnen attraktiver. Dabei sind sich die wenigsten der möglichen Gefahren und Konsequenzen bewusst und erachten den Konsum dieser Produkte teilweise sogar als nicht gesundheitsschädlich.

Wasserpfeife rauchen und chillen

Die Wasserpfeife (Shisha) ist bei Jugendlichen sehr populär. Eine vom Bundesministerium für Gesundheit erhobene Studie zeigt, dass bei den 18-Jährigen bereits die Hälfte schon eine Wasserpfeife ausprobiert hat, davon jede/r Siebte jedoch noch nie eine Zigarette geraucht hat. Das zeigt, dass auch „eigentliche NichtraucherInnen“ sich vom „gemeinsamen Blubbern“ begeistern lassen. Gerade der soziale Aspekt spielt bei der Wasserpfeife eine große Rolle: Man chillt gemeinsam, zieht nacheinander am Schlauch und teilt sich die Wasserpfeife für etwa eine Stunde. Da der Rauch durch das Wasser gekühlt wird, ist die Wasserpfeife angenehmer zu rauchen. Deshalb denken auch viele KonsumentInnen, dass die Wasserpfeife gesünder sei als Zigaretten. Tatsächlich inhaliert man tiefer, raucht länger und im Wasserpfeifen-Tabak ist Nikotin enthalten, weshalb auch Wasserpfeifen ein hohes Suchtpotential haben. Zudem wird der Tabak durch glühende Kohle erhitzt, was für die KonsumentInnen eine hohe Kohlenmonoxid-Belastung bedeutet.

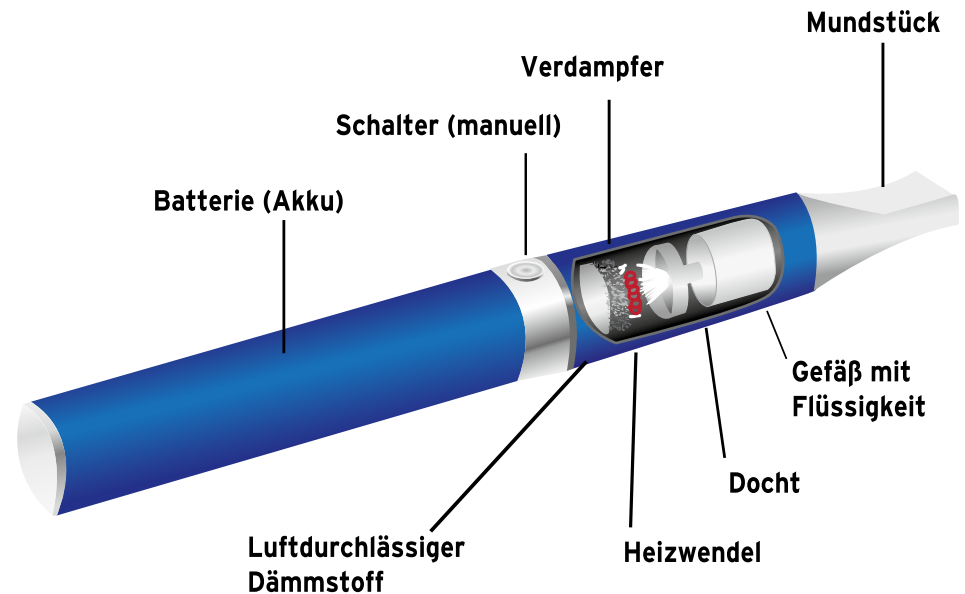
harmlos, wie sie riecht

Wasserpfeife to go

Besonders populär sind elektronische Zigaretten, diese werden oft als E-Shisha, e-Hookah oder Wasserpfeife-to-go vermarktet. Auch in Vorarlberg gibt es einige Händler für solche Produkte. Im Gegensatz zur klassischen Wasserpfeife enthalten diese keinen Tabak, sondern eine Flüssigkeit, die elektrisch erhitzt und zum Verdampfen gebracht wird. Dieser weiße Dampf wird von den KonsumentInnen inhaliert oder gepafft. Wie auch bei der Wasserpfeife sorgen künstliche Aromen für Geschmäcker wie Piña Colada, Apfel, Erdbeere oder Vanille. Die machen das Produkt auch für Jüngere attraktiv. Obwohl hier kein Tabak im Spiel ist, sind diese Geräte doch bedenklich. Sie werden häufig in Asien produziert und für die KonsumentInnen ist die Zusammensetzung der Liquids nicht immer nachvollziehbar. Sie wissen also meistens nicht genau, was sie da eigentlich einatmen.

Leicht zu bekommen

Im Vorarlberger Jugendgesetz ist geregelt, dass Jugendliche unter 16 Jahren Tabakwaren nicht käuflich erwerben dürfen. Da die E-Shishas keinen Tabak enthalten, bewegen sie sich in einer rechtlichen Grauzone. Mittlerweile gibt es jedoch österreichweit immer mehr Trafikanten, die sich eine freiwillige Selbstbeschränkung auferlegen und keine E-Shishas mehr an unter 16-Jährige verkaufen. „Anlass war eine Mittelschule in Niederösterreich, die Beschwerde eingereicht hat, weil immer mehr SchülerInnen auf dem Pausenhof E-Shisha geraucht haben. Wir vom Bundesgremium der Trafikanten nehmen unsere Verantwortung ernst und haben uns umgehend der Thematik angenommen“, erklärt Bundesgremi-



Aufbau einer E-Shisha.

alobmann Peter Trinkl. Die langfristigen Ziele sind für ihn, „E-Shishas mit Zigaretten gleichzustellen und auch eine gesetzliche Regelung dafür zu finden“. Eine wichtige weitere Bezugsquelle sollte man jedoch nicht vergessen: Das Internet. Ohne Angabe des Alters können nikotinfreie, aber auch nikotinhaltige Produkte, wie die E-Zigarette, bestellt werden. Auf diesen Websites werden deren Vorteile, wie überall bequem und legal rauchen und das Fehlen von Nikotin und Teer, hervorgehoben. Auf die tatsächlichen Inhaltsstoffe wird in der Regel nicht eingegangen. Bei Wasserpfeifentabak gibt es eine klare Regelung: Dieser darf in Österreich nicht online verkauft werden, aber natürlich kann der Tabak auch über nicht-österreichische Websites bezogen werden.

Ab Mai 2016 gilt in Räumen, in denen das Rauchen verboten ist, auch ein Verbot für E-Shishas und E-Zigaretten.

Das Rauchen antrainieren

Jugendliche sind neugierig, lieben das Experimentieren und Ausprobieren. Es ist ganz klar, dass ein süß riechendes, rauchendes und leuchtendes Produkt Aufmerksamkeit auf sich zieht und zum Ausprobieren einlädt. Ob klassische Wasserpfeife oder elektronische Variante, mit beiden wird das Rauchen trainiert. Die Jugendlichen werden schon in jungen Jahren ans Rauchen herangeführt, der Sprung zur Zigarette ist dann nicht mehr weit. „Früher waren es Kaugummi- oder Schokolade-Zigaretten, heute sind es Wasserpfeifen und E-Shishas, die die Jugend faszinieren. Ich bin ein Gegner von Produkten, die das Rauchen verharmlosen und als etwas Kindgerechtes erscheinen lassen. Die Aufgabe, mit Jugendlichen über die Faszination und eventuelle Risiken zu sprechen, ist für Bezugspersonen die gleiche geblieben“, erklärt SUPRO-Nikotinexperte Mag. Martin Onder abschließend. ▲

E-Zigarette: Gesunde Alternative?



Was ist dran am Mythos „Gesundes Rauchen“?

Ein Faktencheck mit dem Lungenfacharzt Dr. Gerhard Köberl.

„Gesund rauchen, ohne süchtig zu sein“, „bares Geld sparen“ oder „Rauchen im NichtraucherInnenbereich“ – mit Slogans wie diesen wird für E-Zigaretten geworben. Für viele RaucherInnen, scheint ein Traum in Erfüllung zu gehen. Gibt es den unbedenklichen Rauchgenuss wirklich?

„Rauchen Sie gesund ...“ ist einer der Slogans, der für die E-Zigarette wirbt. Was sagen Sie dazu?

Die krebserregenden Stoffe entstehen in der Glutzone der Zigarette, die circa 900 Grad heiß ist, das fällt bei der E-Zigarette weg. Es gibt aber deswegen kein „gesundes Rauchen“. E-Zigaretten rauchen ist zwar unbedenklicher, aber das Problem ist, dass man sich die Gewohnheit nicht abgewöhnt – die Sucht bleibt erhalten. Das Suchtpotential von Nikotin ist vergleichbar mit dem von Heroin. Für die

Lunge ist es zwar besser, man raucht E-Zigaretten als andere. Das ist aber weder ein Idealzustand noch empfehlenswert. Doch bevor jemand das Rauchen nie aufgibt, ist die E-Zigarette aus Sicht eines Lungenfacharztes die bessere Alternative zur herkömmlichen Zigarette. Es ist zwar Nikotin drin, aber das ist nicht das, was aus lungenfachärztlicher Sicht problematisch ist. Uns beschäftigt vor allem der Verbrennungsvorgang, dabei entsteht Kohlenmonoxid und das verdrängt den Sauerstoff im Körper.

Wie wirkt sich Nikotinkonsum auf den heranwachsenden Körper Jugendlicher aus?

Es rauchen erschreckend viele Jugendliche. Das hat eklatant zugenommen und ist wirklich besorgniserregend. Leider haben viele Jugendliche ein schwach ausgeprägtes Gesundheitsbewusstsein. Es ist um ein Vielfaches problematischer und schädlicher, wenn ein junger Mensch regelmäßig raucht, bevor die Lunge ausgereift ist.

Was halten Sie vom österreichischen Tabakgesetz?

Es ist eine Katastrophe. Es muss das Ziel sein, ein absolutes Rauchverbot in der Öffentlichkeit zu erwirken. Das funktioniert bereits in Italien, Spanien und in Irland – alles Länder, in denen Tabakkonsum passioniert betrieben wurde. Österreich ist bei der Umsetzung des NichtraucherInnenschutzes auf dem letzten Platz. Da stecken sehr wahrscheinlich auch finanzielle Interessen dahinter. Wer süchtig wird, raucht oft ein ganzes Leben lang, zahlt Steuern und kommt dann womöglich nicht einmal in den Genuss einer Pension, denn RaucherInnen sterben bis zu 10 Jahre vor ihrer Zeit. ▲



Dr. Gerhard Köberl ist als niedergelassener Lungenfacharzt in Feldkirch tätig.

In Frastanz blühte früher der Tabakanbau

Der Tabakanbau spielte im 18. Jahrhundert eine wichtige wirtschaftliche Rolle in Frastanz. Nicht nur den Eigenkonsum deckten die Bauern damit ab.

Aller Wahrscheinlichkeit nach brachten Frastanzer Saisonarbeiter den Tabak vor rund 300 Jahren mit in ihre Vorarlberger Heimat. Um 1700 gab es die ersten Versuche, Tabak anzubauen. Ab etwa 1740 war der Anbau in der „Feldkircher Gegend“ bereits landesweit bekannt. Die Blütezeit des Frastanzer Tabakanbaus war vor 1784, also vor der Einführung des Tabakmonopols durch Kaiser Joseph II.

Der Tabakanbau war für viele Frastanzer Familien des ausgehenden 18. Jahrhunderts lebenswichtig. Dies belegen unter anderem verschiedene Verlassenschaftsakten, in denen der „Tubackh“ ausdrücklich erwähnt wird. Als Anbaufläche dienten nicht nur die Hausgärten. Kleinere Mengen an Tabakpflanzen, zehn bis zwanzig Stück, wurden oft auf den Misthaufen gepflanzt. Der Tabak wurde in der einzigen Tabakmühle Vorarlbergs auch direkt weiterverarbeitet.

Mit dem Aufkommen des österreichischen Tabakmonopols änderte sich die Situation. Die Frastanzer Bauern bekamen niedrigere Ablösesummen für ihren Tabak, das Geschäft war nicht mehr lukrativ und ging rapide bergab. 1836 wurde der Tabakanbau erstmals völlig unterlassen. 1848 starteten die unzufriedenen Frastanzer Bauern noch einen Versuch, der am Tabakmonopol scheiterte. Die Gemeinde musste dafür eine hohe Strafe zahlen. In den Notzeiten des Ersten und Zweiten Weltkrieges kam es da und dort zu einer Art Renaissance des Tabakanbaus, allerdings nur in kleinerem Umfang und nur für den Eigenbedarf. Noch heute wird der Anbau vom Tabakmonopolgesetz geregelt. Der Anbau ohne Bewilligung des Ministeriums für Finanzen ist verboten. *Autor: Christoph Vallaster* ▲



Das Vorarlberger Tabakmuseum in Frastanz zeigt die Kulturgeschichte des Tabaks, der zu Beginn des 18. bis Anfang/Mitte des 19. Jahrhunderts in Frastanz für die Landwirtschaft und für das Gewerbe ein bedeutender Wirtschaftsfaktor war. Zu sehen sind seltene und wertvolle Rauchutensilien aus der Region.





Friedenspfeife und Soldatenkraut

Wie die Tabakpflanze die Welt eroberte.

Schon vor Christi Geburt konsumierten die amerikanischen Ureinwohner Tabak. Er diente ihnen bei Kulturhandlungen und Zeremonien dazu, mit der spirituellen Welt in Kontakt zu treten und wurde auch als Heilmittel für Wunden und Infektionen eingesetzt. Sicher einer der bekanntesten Bräuche ist das Rauchen der Friedenspfeife zur Versöhnung verfeindeter Stämme. Durch die Entdeckung Amerikas im 15. Jahrhundert fand der Tabak, neben Tomaten und Kartoffeln, durch heimkehrende Seefahrer seinen Weg nach Europa und erfreute sich bald immer größer werdender Beliebtheit. Doch nicht alle waren begeistert von diesem neuen Produkt. Für die spanischen Inquisitoren erweckte der aus dem Mund

und den Nasenlöchern strömende Rauch den Eindruck von „Qualm aus der Hölle“.

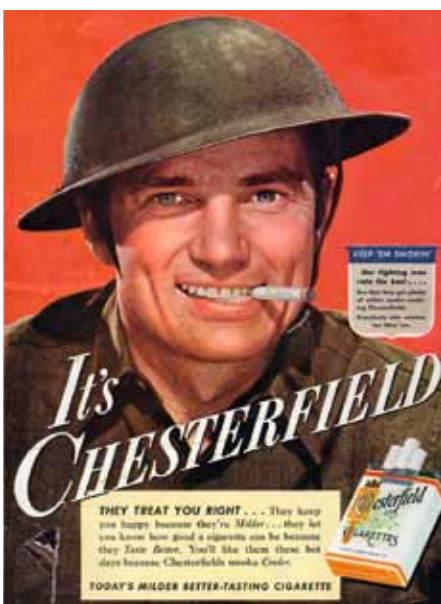
Vom Soldatenkraut zum Statussymbol
Ob als Zierpflanze, als Heilmittel, geschnupft oder geraucht, der Tabak verbreitete sich zunächst von Spanien und Portugal aus Richtung Niederlande, England und Skandinavien, wo sich erste Rauchkulturen entwickelten. Durch den Dreißigjährigen Krieg (1618 – 1648) brachten Soldaten den Tabak mit an die Front, dadurch wurde er in Mitteleuropa als „Soldatenkraut“ bekannt.

Um die Verbreitung der Genussdroge einzuschränken, war im 17. Jahrhundert der Verkauf nur als Arzneimittel erlaubt. Um Kriege zu finanzieren

und die Staatshaushalte zu füllen, wurde der versteuerte Verkauf des Tabaks wieder legalisiert. 1784 wurde das österreichische Tabakmonopol von Kaiser Josef II. eingeführt. Anbau, Gewinnung, Bearbeitung, Herstellung und Handel waren dem Staat vorbehalten. Kriegsoffer, schuldlos verarmte Beamte und deren Angehörige wurden bei der Vergabe von Tabakverkaufsbewilligungen bevorzugt. Diese Regelung gilt bis heute. Im folgenden Jahrhundert entwickelte sich die Zigarre in den höheren Gesellschaftsschichten zum Statussymbol für Macht, Wohlstand und Männlichkeit.

Zigaretten als Massenprodukt

Mit dem Einsetzen der Industrialisierung im 20. Jahrhundert vollzog sich ein erneuter Wandel: Die Zigarre wurde von der Zigarette abgelöst. Neue Maschinen machten die Herstellung leichter und schneller, dadurch konnte die Zigarette als Massenware produziert und unters Volk gebracht werden. Während des Ersten und Zweiten Weltkrieges stieg der Tabakkonsum rapide an. Die Soldaten an der Front rauchten zur Beruhigung oder um die Müdigkeit und den Hunger zu unterdrücken. Außerdem



Hunger und Müdigkeit unterdrücken oder als Tauschmittel – Zigaretten waren bei Soldaten sehr beliebt.

war Tabak ein beliebtes Tauschmittel, man bekam dafür sogar Lebensmittel oder Werkzeuge. Fernab der Front führten die Nationalsozialisten eine Anti-Raucher-Bewegung an, die Rauchen als Gefährdung der „Rasse“ bezeichnete. Nach Kriegsende wurden Zigarettenmarken wie „American Blend“ und „Lucky Strike“ mit riesigen Werbekampagnen angepriesen und waren überall erhältlich. So erlebte die Zigarette einen weiteren bedeutenden Aufschwung in Wirtschaft und Gesellschaft.



Die Zigarette als „Fackel der Emanzipation“ - Ein Symbol der Frauenbewegung.

Frauen auf dem Vormarsch

Hatte das Rauchen bis dahin immer als „Männersache“ gegolten, so wurde die Zigarette mit den Jahren auch zum Symbol der Frauenbewegung und Emanzipation. Unterstützt wurde diese Entwicklung durch gezielte Werbung der Tabakindustrie. Zigaretten wurden dabei häufig als „Fackel der Emanzipation“ präsentiert, was dem damaligen Zeitgeist entsprach. Mildere Tabaksorten wurden zu „Frauenmarken“. Bis heute gibt es dünnere Zigaretten, die als „Frauenzigaretten“ gelten.

Gesellschaft im Wandel

Der amerikanische „Terry Report“ von 1964 beschäftigte sich erstmals



Erst seit einigen Jahren heißt es an immer mehr Plätzen „Rauchen verboten!“.

mit der schädlichen Wirkung des Rauchens. Darauf reagierten einige Regierungen mit Maßnahmen, um den Zigarettenkonsum zu verringern. Auch die Tabakindustrie und ihre Marketingabteilungen reagierten. Sie bestritten allerdings den Zusammenhang zwischen Rauchen und der Entstehung von Krebs, auch die suchterzeugende Wirkung von Nikotin wurde weiterhin geleugnet. Es wurden vermehrt Zigaretten mit Filtern vermarktet, von denen man behauptete, dass sie die Schadstoffe herausfiltern können. Außerdem verbanden sie das Rauchen in ihrer Werbung mit Individualität, Unabhängigkeit und Freiheit. Fortan ritt der Marlboro Mann mit der Zigarette im Mundwinkel über die Prärie und mit Camel wurden der Amazonas und die Wüste durchquert. Erst im Jahre 1996 veröffentlichte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) einen erschütternden Bericht über das Rauchen, der in der Gesellschaft einen Einstellungswandel auslöste.

Zum Schutz der NichtraucherInnen wurden Rauchverbote beschlossen und die Zigaretten wurden mehr und mehr aus dem öffentlichen Raum verdrängt. Das wurde aber nicht in allen Ländern gleich umgesetzt. ▲



Die Erde ist (k)ein Aschenbecher

Weltweit werden jährlich etwa 4,5 Billionen Zigarettenstummel weggeworfen. Eine riesige Belastung für unsere Umwelt.

Wer hat das nicht schon beobachtet: Zigarettenstummel, die aus Autofenstern fliegen, herumliegende Kippen auf der Straße oder während dem Sonnenbaden sorglos im Wasser entsorgte Zigarettenreste? Man denkt häufig nur an die schädlichen Auswirkungen von Zigaretten für die Menschen, dabei werden die weitreichenden Konsequenzen für unsere Umwelt oft außer Acht gelassen. Die Stummel bestehen aus drei bedenklichen Teilen: Dem Filter, dem Tabakrest und dem Papier, das mit Chemikalien versetzt ist. Im Tabak sind etwa 300 Giftstoffe enthalten, die an die Umwelt abgegeben werden. Darunter Blausäure, Formaldehyd, Quecksilber, Cyanid, Blei, Arsen und natürlich Nikotin. Die Filter selbst bestehen aus Celluloseacetat, einem schwer abbaubaren Kunststoff. „Viele Menschen denken, die Filter bestehen aus Baumwolle und

zersetzen sich von selbst – das ist ein Irrglaube. Im Süßwasser kann es bis zu 15 Jahre dauern, bis sich so ein Filter zersetzt hat, im Salzwasser sogar noch um einiges länger“, erklärt Mag. Dagmar Breschar vom Naturschutzbund Österreich. Das heißt auch, dass die Filter genug Zeit haben, die angesammelten Schadstoffe wieder abzugeben. Die kleinen Zigarettenreste sind ein keineswegs harmloser Müll.

Toxische Bomben im Wasser

Aufgrund ihres geringen Gewichts werden die Stummel vom Wind leicht in die Kanalisation oder in Gewässer getragen. Oft werden im Sommer beim Sonnenbaden die Zigaretten direkt im Fluss oder Badesee entsorgt. „Die Zigarettenstummel verschmutzen das Wasser mit ihren toxischen Inhaltsstoffen. Durch eine einzige Zigarette werden zwischen 40 und 60 Liter Grundwasser verunreinigt“,

führt Mag. Breschar weiter aus. Das wirkt sich negativ auf die Unterwasserpflanzenwelt aus und natürlich auch auf die Tiere im Wasser, auf die die austretenden Stoffe tödlich wirken können. Bei einem Experiment mit Wasserflöhen, die einer Konzentration von zwei benutzten Zigarettenfiltern pro Liter Wasser ausgesetzt wurden, starben alle Tiere innerhalb von 48 Stunden. Seien es Fische, Vögel oder an Land lebende Tiere: Sie alle können von den Giftstoffen betroffen sein und schwere gesundheitliche Schäden von herumliegenden Zigarettenkippen davontragen.

Globales Problem

An Stränden und Küsten sind Zigarettenstummel, neben Plastik, der am häufigsten gefundene Müll. Die Umweltschutzorganisation Ocean Conservancy macht jährlich einen weltweiten Aktionstag, bei dem an

Rauchvergnügen auf Kosten der Ärmsten

Küsten von 104 Ländern Müll gesammelt wird. Dabei fanden sie im Jahr 2008 über drei Millionen Zigarettenkippen. Auch in Städten stellen Zigaretten das größte Verschmutzungsproblem dar. Wie eine Studie in fünf europäischen Großstädten zeigt, sind fast 60 % des gefundenen Mülls Zigarettenstummel. In Österreich sieht es nicht anders aus. Ein Sprecher der ASFINAG bestätigt, dass von den 1700 Tonnen Müll, die jährlich auf Österreichs Autobahnen eingesammelt werden, ein Großteil Zigarettenstummel sind.

Die kleinen Stummel haben eine große Wirkung. Bis heute fehlt leider das Bewusstsein dafür. Grundsätzlich hat unsere Gesellschaft etwas gegen das Verschmutzen (Littering), doch das Problembewusstsein für weggeworfene Zigaretten gibt es kaum, da es ja „normal“ ist, sobald keine Aschenbecher oder Mülleimer in der Nähe sind. Das deutsche Krebsforschungszentrum stellte eine erschreckende Hochrechnung an: Alle weltweit weggeworfenen Zigaretten haben das Potential, über 90 Tonnen Nikotin und mehr als eine Tonne Arsen an die Umwelt abzugeben.

Verhältnismäßig kleine Gegenstände wie Zigarettenkippen können in Summe großen Schaden anrichten. Wir Menschen sind dafür verantwortlich und sollten bewusster handeln. Das bestätigt auch Dr. Mag. Robert Hofrichter, der Initiator des Meeresschutzprojektes maremundi: „Fehlende Aschenbecher sind keine Ausrede für weggeworfene Zigarettenstummel. Die sorgfältige Entsorgung der Kippen muss so selbstverständlich werden wie die Verwendung von Besteck beim Essen. Wenn keine Aschenbecher vorhanden sind, können die sogenannten „Taschenbecher“ wertvolle Dienste leisten.“ ▲

Etwa 85 % des Tabaks wird in Entwicklungs- und Schwellenländern angebaut. In vielen Ländern, wie Tansania und Malawi, zählen Kinder zur größten Gruppe der ErntehelferInnen. Nicht nur, dass die Arbeit körperlich anstrengend ist, sie ist auch gesundheitsschädlich. Die ErntehelferInnen arbeiten mit bloßen Händen und kommen dadurch permanent mit Nikotin in Berührung. Viele der PlantagenarbeiterInnen leiden unter der „Grünen Tabakkrankheit“, einer Art Nikotinvergiftung. Die Symptome sind Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Bauchkrämpfe und Erbrechen und sie dauern in der Regel mehrere Tage. Auch Vergiftungen durch Schädlingsbekämpfungsmittel kommen immer wieder vor. Schutzkleidung würde den ArbeiterInnen helfen, meistens sind sie jedoch so arm, dass sie sich diese nicht leisten können.

Nicht nur die Gesundheit der Menschen dieser Regionen leidet unter dem Tabakanbau, auch die Natur wird schwer in Mitleidenschaft gezogen. Die Pflanzen brauchen viele Nährstoffe und laugen die Böden schnell aus. Die Fruchtbarkeit der Erde nimmt ab. In weiterer Folge müssen immer wieder neue Anbauflächen erschlossen werden. Schätzungen der UNO-Landwirtschaftsorganisation FAO zufolge werden weltweit etwa 13 Millionen Hektar Wald jährlich für Tabakanbau gerodet. Als Vergleich: Ganz Österreich hat vier Millionen Hektar Wald. Ein Großteil der Rodungen geschieht in Lateinamerika, Asien und Afrika. Teilweise wird der Wald wieder aufgeforstet, was aber meistens nicht in Relation zur Fläche, die bereits zerstört wurde, steht. Auch der Holzverbrauch bei der Tabaktrocknung ist erschreckend hoch. Das häufigste Verfahren ist die Heißlufttrocknung (ca. 62 %), bei der pro Kilo Tabak im weltweiten Durchschnitt 8,4 kg Holz verbraucht werden. Die Umwelt wird zerstört, Menschen werden krank, Tiere verlieren ihren Lebensraum, Rohstoffe werden verbraucht und weil die „grüne“ Lunge schrumpft, wird weniger Sauerstoff produziert. ▲



Der Großteil des Tabaks wird von sehr jungen ErntehelferInnen angebaut.



Stammgast: Aschen

Österreich ist europaweit auf dem letzten Platz beim NichtraucherInnenschutz. In der Gastronomie tut sich Österreich schwer, eine klare Regelung zu finden.

In Österreich trat am 1. Jänner 2009 ein reformiertes Gesetz zum Schutz von NichtraucherInnen in Gastronomiebetrieben in Kraft. Das Rauchen in Gaststätten und bei öffentlichen Veranstaltungen ist untersagt. Da Ausnahmen bei diesem Gesetz die Regel sind (Übersicht auf Seite 36), zeigt die Realität ein anderes Bild. Warum so ein Gesetz nicht funktionieren kann, erklärt Primar Dr. Reinhard Haller: „Im Suchtbereich ist es ein Gebot, dass man klare Regelungen trifft – die Ausnahmen schaffen sich die Süchtigen selbst. Wenn man die Ausnahmen schon gesetzlich zulässt, dann werden die Ausnahmen zur Regel.“ Obwohl sich Maßnahmen zum NichtraucherInnenschutz im letzten Jahrzehnt immer mehr durchgesetzt haben, scheint es schwierig, auf Regierungsebene in Österreich für die Gastronomie eine klare Regelung zu finden.

Fragwürdige Umsetzung

Nicht nur das Gesetz an sich, sondern auch die Umsetzung stößt vielen auf. Für Wirte, die sich nicht daran halten, können Strafen bis zu 2.000 Euro und im Wiederholungsfall bis zu 10.000 Euro verhängt werden. Auch einen Gast, der sich nicht an die Bestimmung hält, kann das mit bis zu 100 Euro und im Wiederholungsfall bis zu 1.000 Euro Strafe teuer zu stehen kommen. Das klingt theoretisch streng, praktisch gibt es aber keine Kontrollen, ob die Gesetze eingehalten werden. Der Vollzug des Gesetzes wurde an die Gäste abgegeben. Das heißt, wenn jemand Verstöße bemerkt, können diese bei der Bezirkshauptmannschaft zur Anzeige gebracht werden. Da kaum Anzeigen eingehen, hat sich ein selbsternannter Rauchersheriff zum Ziel gesetzt, gemeinsam mit seinen HelferInnen Betriebe in ganz Österreich zu kontrollieren. In der Vorarlberger Bilanz wird deutlich, wann Rauchersheriffs in Vorarlberg unterwegs waren (siehe Factbox). Nicht alle Meldungen führen tatsächlich auch zu rechtskräftig verhängten Strafen, denn wenn die Anzeigen anonym erfolgen, kann der/die Angezeigte Einspruch erheben. Dann wird es schwierig, das Verfahren aufrecht zu erhalten. Das Gesetz wird also nicht in allen Betrieben eingehalten. Für den österreichischen NichtraucherInnenschutz scheint zu gelten: Wo kein Kläger, da kein Richter. ▶

| | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Halbjahr 2011: 60 Meldungen* | 1. Halbjahr 2013: 6 Meldungen |
| 2. Halbjahr 2011: 3 Meldungen | 2. Halbjahr 2013: 7 Meldungen |
| 1. Halbjahr 2012: 56 Meldungen* | 1. Halbjahr 2014: keine |
| 2. Halbjahr 2012: 5 Meldungen | *Rauchersheriff war in Vorarlberg |

Meldungen zur Nichteinhaltung des NichtraucherInnen-schutzes in der Vorarlberger Gastronomie.

becher



NichtraucherInnen-Schutz in der Gastronomie

Ab 01. Mai 2018 ist ein generelles Rauchverbot in der Gastronomie vorgesehen. Seit dem Jahr 2009 gibt es in der österreichischen Gastronomie bereits ein Rauchverbot (Tabakgesetz §13a) in Restaurants, Pubs, Mensas, Hütten, Buschenschänken, Diskos, Bars und Imbissen. Trotzdem wird in vielen Gastronomiebetrieben nach wie vor geraucht. Das Tabakgesetz (§ 13a Abs 2) lässt Ausnahmen zu, die sich nach der Grundfläche der Gasträume richten:

- **Mehr als 80 m²:** Wenn mind. zwei getrennte Räume vorhanden sind, kann der Inhaber oder die Inhaberin das Rauchen in einem Raum gestatten.
- **Mindestens zwei getrennte Räume** (unabhängig von der Raumgröße): Im Hauptraum gilt ausnahmslos Rauchverbot. Wenn dafür gesorgt wird, dass der Tabakrauch vom Nebenraum nicht in den Hauptraum gelangen kann, kann der Nebenraum zum RaucherInnenraum erklärt werden. Mehr als die Hälfte der Plätze müssen in den NichtraucherInnenräumen sein.
- **Nur ein Raum mit 50 m² bis 80 m²:** Grundsätzlich gilt das generelle Rauchverbot. Liegt eine rechtskräftige Entscheidung der zuständigen Behörde vor, die bestätigt, dass eine Teilung des Raums durch bauliche Maßnahmen nicht zulässig ist, hat der Inhaber oder die Inhaberin freie Wahl.
- **Ein Raum mit weniger als 50 m²:** Wahlfreiheit des Inhabers oder der Inhaberin.

ArbeitnehmerInnen-Schutz:

- werdende Mütter dürfen nicht in Räumen arbeiten, in denen sie Tabakrauch ausgesetzt sind. Auch Jugendliche, z. B. Lehrlinge, müssen überwiegend im NichtraucherInnenbereich eingesetzt werden. Es gibt jedoch keine Stelle, die das regelmäßig kontrolliert.
- ArbeitnehmerInnen in RaucherInnenbetrieben haben Anspruch auf eine Dienstfreistellung, um sich bzgl. Passivrauchbelastung untersuchen zu lassen.

Eine rauchfreie Gastronomie wirkt sich positiv auf die Gesundheit der Gäste und vor allem auf die Gesundheit des Personals aus. „Personen, die jahrelang Passivrauch ausgesetzt sind, haben eine höhere Herzinfarktrate und auch die Wahrscheinlichkeit, an Lungenkrebs zu erkranken, ist erhöht“, erklärt Wolfgang Grabher MSc von der RaucherInnenambulanz der Stiftung Maria Ebene. Das zentrale Problem sind der Passivrauch und die mit ihm verbundene Gefährdung von Nichtkonsumierenden. Denn lediglich ein Viertel des Tabakrauchs wird direkt inhaled. Drei Viertel gelangen als sogenannter „Nebstromrauch“ mit einer wesentlich höheren Konzentration an krebserregenden Stoffen in die Atemluft. Die Feinstaubkonzentration kann durch die Raumtrennung nur bedingt aufgehoben werden. Laut einer Wiener Studie ist sie in NichtraucherInnenbereichen etwa dreimal so hoch wie in Lokalen, in denen gar nicht geraucht wird.

Positive Folgen des Rauchverbots
Erfahrungen aus anderen europäischen Staaten zeigen, dass die Gas-

Lokalausweis



tronomie nach der Einführung eines Rauchverbots nur kurzfristige Umsatzeinbußen verzeichnete. Die positiven Effekte für die Gesundheit überwiegen. So gab es infolge des NichtraucherInnenschutzes im Schweizer Kanton Tessin ein Fünftel, in Irland und Italien sogar ein Drittel weniger Herzinfarkte.

In Belgien wurde das Rauchverbot zunächst am Arbeitsplatz, anschließend in Restaurants und schlussendlich in Bars umgesetzt. Mit jeder Verbotsstufe, die in Kraft getreten ist, gingen die Frühgeburten weiter zurück. Das deutsche Krebszentrum weist ähnliche Ergebnisse vor: Durch die Rauchverbote in Deutschland sank die Herzinfarktrate, auch der Tabakkonsum in Familien nahm ab, wodurch die Passivrauchbelastung von Kindern und Jugendlichen erheblich sank. Die Dringlichkeit dieses Themas verdeutlicht Primar Dr. Haller nochmals: „Zum einen ist klar, dass die Schäden bei den unfreiwilligen Mitrauchenden zurückgehen würden – beginnend mit Babys und Kleinkindern. Ich glaube außerdem, dass es sukzessive weniger RaucherInnen geben würde.“ ▶



Ein rauchfreies Lokal ist für uns keine Option. Nach Einführung des NichtraucherInnenschutzgesetzes, 2010, haben wir das versucht und mussten feststellen, dass die Umsätze drastisch sanken. Das Hubers hat nun einen abgetrennten RaucherInnen- und NichtraucherInnenbereich und ist mit einer zusätzlichen Be- und Entlüftungsanlage ausgestattet. Von Seiten der Gäste kamen bisher keine Klagen. Am klügsten wäre es, meiner Meinung nach, den Wirt und die Gäste selbst entscheiden zu lassen! Denn durch den Umsatzrückgang stehen unter anderem auch Arbeitsplätze auf dem Spiel.

Mitch Baumann, Geschäftsführer, „Hubers Cafe - Restaurant - Bar“, Götzis



Als das neue Gesetz kam, war für uns klar, dass wir zum NichtraucherInnenlokal werden. Extra einen RaucherInnenbereich abzutrennen, in dem es für die Gäste auch angenehm wäre, ist bei uns schwierig. Zu Beginn gab es noch Gäste, die es gestört hat, dass sie nicht mehr rauchen können. Ein paar sind sicher deswegen auch nicht mehr gekommen. Mittlerweile glaube ich, dass es für die Gäste normal ist, dass man in einem Speiselokal nicht rauchen darf. Denn die meisten RaucherInnen, die ich kenne, wollen beim Essen selbst nicht im Qualm sitzen. In einer Bar wäre die Rückmeldung der Gäste sicher anders. Für uns als Serviceteam ist es angenehmer, in einer rauchfreien Umgebung zu arbeiten.

Matthias Müller, Restaurantleiter, „Wirtschaft zum Schützenhaus“, Feldkirch



Wir Wirte leben von beiden: Von RaucherInnen ebenso wie von NichtraucherInnen. Der Rösslepark verfügt über 200 Sitzplätze, zu gleichen Teilen im RaucherInnen- wie im NichtraucherInnenbereich. Die Trennung hatten wir schon, bevor die Thematik Gegenstand der öffentlichen Debatte wurde. Beide Bereiche des Lokals erfreuen sich gleicher Beliebtheit, wobei sowohl RaucherInnen wie auch NichtraucherInnen ihren Aufenthaltsort während des Besuchs dem jeweiligen Anlass anpassen. Zum Essen setzen sie sich lieber in den NichtraucherInnenbereich, für das Feierabendbier lieber in den RaucherInnenbereich. Der Eingangsbereich führt durch den RaucherInnenraum. Um allerdings lästigen Gerüchen entgegenzuwirken, gibt es eine spezielle Lüftung. Ich denke, dass unsere Gäste mit der Lösung sehr zufrieden sind.

Markus Nagele, Geschäftsführer, „Braugaststätte Rösslepark“, Feldkirch



In unserem Barbereich darf noch immer geraucht werden, das Restaurant ist mittlerweile komplett rauchfrei. Durch diese Regelung haben wir sowohl Gäste verloren wie auch dazugewonnen. Ich glaube jedoch, dass sich das öffentliche Bewusstsein in den letzten Jahren stark gewandelt hat. Für die meisten RaucherInnen ist es mittlerweile normal, dass sie zum Rauchen nach draußen oder in den Barbereich gehen. Immer mehr Gäste fragen bei der Reservierung sogar nach einem rauchfreien Bereich im Garten, den wir bis dato noch nicht haben. Es ist uns auch wichtig, unsere MitarbeiterInnen zu unterstützen, wenn sie nicht rauchen oder das Rauchen aufgeben wollen. Im Gegenzug bekommen sie dafür monatlich eine Prämie von 100 Euro.

Andrew Nussbaumer, Geschäftsführer, „Im Palast Restaurant - Bar“, Hohenems



Österreich: Hohe Kosten durch Tabakkonsum

Aktiver und passiver Tabakkonsum verursachen aus volkswirtschaftlicher Sicht hohe Kosten. Die Unterteilung der Kosten erfolgt in direkte medizinische Kosten, wie Behandlung oder Pflege, und indirekte medizinische Kosten, wie Transportkosten, Krankengeld oder Invaliditätspension. Lungenkrebs, der oft durch Tabakkonsum hervorgerufen wird, ist z. B. die Krebsart, die EU-weit die höchsten Kosten verursacht (vgl. Luengo, Fernandez 2013). Zusätzlich entstehen Kosten durch den Produktivitätsverlust, wie Krankentage oder verminderte Erwerbsfähigkeit. Sie werden als indirekte oder ökonomische Kosten bezeichnet. Diesen Kosten stehen die Einnahmen der Tabaksteuer und die Einsparungen von Alterspensionsbezügen, aufgrund der geringeren Lebenserwartung von RaucherInnen, gegenüber.

Laut Berechnung einer österreichischen Studie bringt der Tabakkonsum dem Staat 1,13 Milliarden Euro. Im Gegenzug entstehen durch das Rauchen Kosten in Höhe von 1,64 Milliarden Euro. Dies entspricht einer Differenz von etwa 511 Millionen Euro, davon können rund 118 Millionen auf Passivraucher zurückgeführt werden. Somit überwiegen die Kosten, die dem Staat durch den Tabakkonsum entstehen (Pock et al. 2008).

Quelle: Vivid Fachstelle für Suchtprävention, Graz

Wunsch nach klarer Regelung

Die österreichische ARGE Suchtvorbeugung fordert deshalb einen umfassenderen NichtraucherInnen-schutz, der auch ein absolutes Rauchverbot an Arbeitsplätzen inklusive der Gastronomie beinhaltet. Es zeigte sich in anderen Ländern, dass die Zustimmung nach der Einführung eines allgemeinen Rauchverbots kontinuierlich steigt. Die Bevölkerung muss sich erst daran gewöhnen. Gerade die Ausnahmen der Gesetze, die nicht ausreichend exekutiert werden, machen das Gesetz schwierig. Ein generelles Rauchverbot und somit eine klare Regelung wäre sicher sinnvoller.

Das sieht auch Manfred Brunner, Obmann der VGKK so: „Der NichtraucherInnen-schutz ist kein Schutz. Es ist ein Verführungsprogramm und sonst gar nichts. Wir wissen alle, welche Dynamiken bei der Jugend wirken. Man geht gemeinsam aus Solidarität in die RaucherInnen-Lokale. Die stauben mit dieser Gesetzgebung ab. Wir würden uns eine Änderung der NichtraucherInnen-schutz-Bestimmungen wünschen: Lokale sollen rauchfrei werden. Der Mensch sollte hier im Mittelpunkt stehen und nicht die wirtschaftlichen Interessen einzelner Gruppen.“

Politischer Mut gefordert

Die Gesetze jetzt zu ändern, würde sicher vielen Gastronomen aufstoßen, die Geld investiert haben, um RaucherInnen- und NichtraucherInnenbereiche zu schaffen. Doch Primar Dr. Haller macht deutlich: „Gesetze müssen angepasst werden. Vor allem in der Gastronomie fehlen klare Regelungen. Da fehlen wirklich der politische Wille und der politische Mut, eine sichere Maßnahme zu treffen. Ich glaube, es ist ein wichtiges Signal zu sagen: Der NichtraucherInnen-schutz geht über alles andere.“ ▲



Lasst euch nicht anmachen!

Das Leben in vollen Zügen genießen und sich dabei frei, glücklich und individuell fühlen. Das ist das Bild, das uns die Tabakwerbung der letzten Jahrzehnte verkauft.





Die Tabakindustrie hat etwas Einzigartiges geschafft: Ein Produkt, das nachweislich und zweifellos gesundheitsschädlich ist und abhängig macht – nicht nur für den Konsumenten oder die Konsumentin selbst, sondern auch für das Umfeld – gilt seit Jahrzehnten als etwas Cooles, Rebelliges und Unabhängiges. Gefestigt wurde dieses Bild durch Werbung, Fernsehen, Film und natürlich auch durch die Geschichte des Rauchens selbst. Denn schon seit Beginn des 20. Jahrhunderts steht das Rauchen für Rebellion.

Rauchende Frauen brechen Tabu

Ein Beispiel sind die englischen „Sufragetten“, die sich Anfang des 20. Jahrhunderts für das Frauenwahlrecht einsetzten, dabei demonstrativ in der Öffentlichkeit rauchten und damit ein Tabu brachen. Bis dahin waren rauchende Frauen in der Öffentlichkeit verpönt. Die Halbstarke der 1950er Jahre wären ohne Zigarette im Mundwinkel nicht vorstellbar.

Rückblickend wurde die Zigarette in der Vergangenheit immer wieder mit positiven Eigenschaften beladen, die mit dem Rauchen eigentlich nichts zu tun haben.

Positives Image

Sicher eine der bekanntesten Werbefiguren der Tabakindustrie des letzten Jahrhunderts ist der Marlboro Mann aus dem Hause Philip Morris. Bereits 1954 wurde das Konzept des Cowboys mit der Zigarette als Inbegriff von Männlichkeit, Freiheit und Unabhängigkeit entwickelt. Der Marlboro Mann lebt in seiner eigenen Welt, dem Marlboro Country, und lädt mit dem Slogan „Come to where the flavour is“ („Komm dahin, wo der Geschmack ist“) auch die anderen RaucherInnen ein, in seine Welt einzutauchen. Die Tatsache, dass mittlerweile schon drei Darsteller des Marlboro Manns an den Folgen des Rauchens gestorben sind, hat dem Image wenig geschadet. Auch Camel ließ ihren Held meilenweit für eine

Zigarette gehen. Die Werbung zeigt in der Regel glückliche und freie Individualisten und wer will da nicht dazugehören? Doch wie frei ist man als RaucherIn wirklich?

Werbeverbot

Ab den 1980ern verschwanden Tabakwerbung und Sponsoring schrittweise aus der Öffentlichkeit. Der ORF verzichtet bereits seit 1984 auf Tabakwerbung, seit 1991 ist sie auch seitens der EU verboten. Nach und nach wurden auch Kino-, Plakat- und Printwerbung untersagt. Außerdem dürfen Tabakfirmen kein sichtbares Sponsoring mehr betreiben, wie das in der Formel 1 bei Ferrari und Marlboro der Fall war. Weiterhin erlaubt bleibt hingegen die Tabakwerbung an Verkaufsstellen, wie Trafiken oder Tankstellen. Auf diese ganzen Restriktionen reagierte die Industrie natürlich und setzt nun verstärkt auf andere Marketingmaßnahmen wie Gewinnspiele und Produktplatzierungen in Filmen.



Für James Dean (l.) war das Rauchen ein Zeichen der Rebellion gegen das konservative Bürgertum. In seinen Filmen ist Humphrey Bogart (m.) selten ohne Zigarette anzutreffen. Und auch seine Filmpartnerinnen animiert er zum Mitrauchen. Zumindest James Bond (r.) raucht und trinkt heute viel weniger als in früheren Filmen.

Der rauchende Held

James Bond hat es getan, Columbo wäre ohne nicht denkbar und auch Lucky Luke hat bis 1983 regelmäßig gequalmt. Rauchen im Film wirkt besser als jeder Werbespot oder jede Anzeige, weil dem Publikum nicht bewusst ist, dass es beeinflusst wird. Die Werbeforschung bestätigt außerdem, dass die Erinnerung an Produkte aus Filmen und Serien wesentlich höher ist als bei klassischen Werbeformen. Das ließ sich die Industrie auch einiges kosten. Sylvester Stallone beispielsweise erhielt 500.000 Dollar, damit er in fünf seiner Filme rauchte. Beim James Bond-Film „Lizenz zum Töten“ wurden für die Platzierung der Marke „Lark“ 350.000 Dollar an die Produktionsfirma gezahlt. Auch wenn das Platzieren von Tabakprodukten seit 2007 in der EU nicht mehr erlaubt ist, gibt es doch noch ausreichend Filme und Serien, in denen munter weiter gequalmt wird. Hierbei steht dann weniger die Marke im Vordergrund als das Erlebnis des Rauchens.

Das Kieler Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung kam zu dem Ergebnis, dass in deutschen Filmen häufiger als in amerikanischen geraucht wird. Laut Studien greifen 12- bis 15-Jährige, die viele Rauchszenen in Filmen gesehen haben, häufiger zu Zigaretten. Es gibt auch Produktionen, bei denen Rauchen dazu gehört. Ein Film über den deutschen Ex-Kanzler Helmut Schmidt oder Marlene Dietrich wäre ohne Zigaretten unrealistisch.

Rauchfrei Siegel

Das Aktionsbündnis Nichtrauchen zeichnet seit 2003 Produktionen mit dem „Rauchfrei Siegel“ aus, die bewusst auf rauchende Charaktere verzichten oder in denen RaucherInnen nicht als Identifikationsfiguren dargestellt werden. Bisherige Preisträger sind unter anderem die Sendungen „Gute Zeiten, schlechte Zeiten“, „Marienhof“ und „Unter Uns“. Natürlich dienen auch Stars und Sternchen als Vorbilder für Jugendliche. Wenn ein

populärer Künstler oder eine populäre Künstlerin raucht, ist er/sie für viele ein Vorbild. Viele Stars sind sich dessen bewusst und verzichten weitgehend auf das Rauchen in der Öffentlichkeit.

Tabakfreie Medien als Ziel

Werbung ist seit einigen Jahren weitgehend verboten, was ein entscheidender Schritt war. Die Beeinflussung durch Stars und Medien ist nicht zu unterschätzen. Denn was die modernen HeldInnen sagen, welche Kleidung sie tragen und natürlich auch ihr Rauchverhalten, übt großen Einfluss auf die Öffentlichkeit aus – insbesondere auf Jugendliche. Tabakkonsum sollte nicht mehr als glamourös, lässig oder attraktiv dargestellt werden und rauchende Charaktere im Film sollte es nur geben, wenn sie für den Verlauf der Handlung entscheidend sind. Medien sollten sich aktiv für eine rauchfreie Gesellschaft einsetzen und Nichtrauchen als Normalität zeigen. ▲

Was ist

Kaum eine Substanz wirkt so schnell, kann gleichzeitig beleben oder entspannen und hat so viele Menschen in ihren Bann gezogen. Das Nervengift Nikotin hat viele Besonderheiten.

Nikotin, der Hauptwirkstoff der Tabakpflanze, ist ein Nervengift, das die Tabakpflanze produziert, um sich vor Schädlingen zu schützen. Das Nikotin ist eine der am schnellsten wirkenden Substanzen, schon nach sieben bis zehn Sekunden erreicht sie das Gehirn. Ähnlich schnell wirken nur Heroin oder Kokain. Das Nikotin hat zwei verschiedene Wirkrichtungen: Es kann sowohl anregend und leistungssteigernd wie auch beruhigend und entspannend wirken. In welche Richtung die Wirkung geht, hängt unter anderem von der Intensität des Rauchens ab. Kleine Mengen Nikotin bewirken eher eine Aktivierung des Nervensystems. Bei

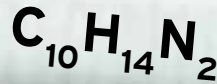
höherer Nikotinzufuhr kommt es zur Blockade bestimmter nervöser Prozesse. Die subjektiv erlebte Wirkung ist auch von der Situation abhängig. Bei Stress und Nervosität kann eine Zigarette als beruhigend empfunden werden, bei Müdigkeit und Erschöpfung als belebend.

Körperlich bewirkt Nikotin, dass das Herz schneller schlägt, der Blutdruck steigt und Hungergefühle gedämpft werden. Der Körper benötigt mehr Sauerstoff, was das Herz und den Kreislauf langfristig stärker belastet. Die Haut wird schlechter durchblutet. In der Folge sinkt die Hauttemperatur, weshalb RaucherInnen schneller frieren.

Wenn nikotinhaltige Tabakprodukte in größeren Mengen gegessen oder geschluckt werden, kann dies zu Vergiftungserscheinungen (z. B. Schwindelgefühl, Übelkeit, kalter Schweiß) bis hin zum Tod führen.

Tabakabhängigkeit ist mehr als die Sucht nach Nikotin

Die ersten Zigaretten schmecken meist überhaupt nicht. Irgendwann aber gewöhnt sich der Körper an das Nikotin, weil er gelernt hat, den Stoff mit mehr Rezeptoren zu verarbeiten. In der Folge muss dann mehr geraucht werden, um mehr Nikotin aufzunehmen und um die gleiche Wirkung zu erzielen. Dies wird als



Nikotin?

Toleranzentwicklung bezeichnet. Die Ausbildung einer Toleranz gegenüber dem Wirkstoff Nikotin gilt als ein Bestandteil der Abhängigkeitsentwicklung beim Rauchen. Bleibt die Nikotinzufuhr aus, reagiert der Körper mit Entzugerscheinungen wie Unruhe, Reizbarkeit, Schlafstörungen oder depressiver Stimmung. Entzugerscheinungen sind ebenfalls ein Kriterium einer Abhängigkeit. Die Ansicht, die Nikotinabhängigkeit würde erst nach mehreren Jahren starken

Tabakkonsums anfangen, ist falsch. Dieser Suchtmechanismus kann sich bei Jugendlichen schon nach dem Rauchen weniger Schachteln einstellen. Jeder Raucher und jede Raucherin braucht eine individuelle Nikotinmenge und zieht solange an einer Zigarette, bis dieses Niveau erreicht ist. Bei RaucherInnen spielen auch die psychischen Komponenten des Rauchens eine Rolle. Meist werden bestimmte Situationen mit dem Rauchen in Verbindung gebracht. Das Rauchen wird in diesen Situationen dann zur Gewohnheit (Zigarette nach dem Essen, Zigarette bei der Arbeitspause, Zigarette beim Warten an der Bushaltestelle, Zigarette in gemütlichen Situationen).

Rauchende lernen so, eine Situation mit einer Zigarette zu verbinden, weil die Zigarette hier eine bestimmte – positive – Funktion erfüllt. Sie dient den RaucherInnen als Stressbewältiger, Gewichtskontrolle oder als Unterstützung, um mit anderen in Kontakt zu treten. Manche nutzen das Rauchen, um ihre Unsicherheit zu überspielen oder um ein bestimmtes Image zu pflegen. Versucht man den Zigarettenkonsum zu beenden, können solche Situationen dazu verleiten, wieder zur Zigarette zu greifen. Rauchen wird also durch eine Vielzahl positiver Gefühle begleitet, die das Verhalten festigen. Daher gilt das Rauchen als eine der hartnäckigsten Abhängigkeiten. ▲

„Wenn man aufhört zu rauchen, wird man dick“

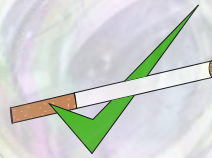
Die Gifte, die beim Rauchen entstehen, zügeln tatsächlich den Appetit und das Verlangen nach Essen. Nikotin regt den Stoffwechsel an, sodass RaucherInnen ca. 150 - 200 Kilokalorien täglich mehr verbrauchen. Tatsächlich nehmen RaucherInnen oft nach dem Aufhören ein paar Kilo zu, dafür gewinnen sie aber umso mehr an Lebensqualität und Gesundheit.

Bei manchen Ex-RaucherInnen kann es auch zu einer Art Suchtverschiebung kommen. Das heißt, es wird statt zur Zigarette mehr zu kalorienreichen Süßigkeiten gegriffen. Wer sich vor dem Rauchstopp Strategien gegen Heißhungerattacken zurechtlegt, sollte damit jedoch keine Probleme haben.



„Ab und zu eine Zigarette schadet doch nicht“

Tabakrauch schadet mit seinen über 4.000 Inhaltsstoffen dem Körper und kann die Lebenszeit verkürzen. Gesundheitlich unbedenkliches Rauchen gibt es nicht.



Wahrheit

„Rauchen hält schlank“

Eine Zigarette ist kein Diätmittel. Die Zigarette stillt zwar das aufkommende Hungergefühl und führt zu erhöhtem Energieverbrauch, jedoch befinden sich im Zigarettenrauch rund 300 giftige Substanzen! Rein äußerlich betrachtet hat das Rauchen noch viele weitere Nachteile: Gelblich verfärbte Zähne, fahle Haut, die schneller altert, und auch Mund- und Körpergeruch sind nicht gerade attraktiv. Ausgewogene Ernährung und Bewegung lassen die Kilos auf gesunde Art und Weise purzeln.



„Rauchen macht impotent“

Tatsächlich werden Sexualität und Fruchtbarkeit durch das Rauchen negativ beeinflusst. Die schlechtere Durchblutung der Blutgefäße kann schon bei jungen Männern zu Erektionsstörungen führen. Das Risiko, Erektionsprobleme zu bekommen, ist bei Rauchern um 50 % höher als bei Nichtrauchern.



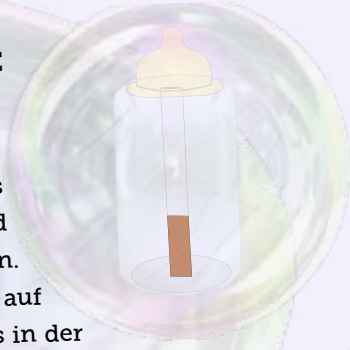
„Lightzigaretten und Naturtabake sind gesündere Alternativen“

Dass „leichte“ Zigaretten das Krebsrisiko verkleinern, ist ein Trugschluss. Leichte Zigaretten enthalten zwar weniger Teer und Nikotin, die anderen 4.000 Inhaltsstoffe kommen aber genauso wie in normalen Zigaretten vor. Besonders die starken RaucherInnen inhalieren den milderen Qualm tiefer, um an ihre Dosis Nikotin zu kommen. Weil die Begriffe „light“ und „mild“ irreführend sind, wurden sie 2003 EU-weit verboten. Immer mehr Tabakhersteller bieten „natürliche“ Tabake „ohne Zusatzstoffe“ an. Diese suggerieren zwar gesünder zu sein, aber auch das ist ein Marketing-Märchen. Es werden einige Zusatzstoffe weggelassen, das macht aber bei über 4.000 Inhaltsstoffen nicht ganz so viel aus, wie man gerne hätte. „Bio-Zigaretten“ gibt es nicht.



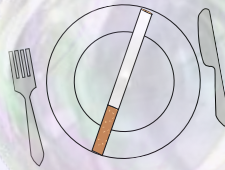
„Passivrauchen macht doch nix“

Auch Passivrauchen ist schädlich. RaucherInnen nehmen beim Inhalieren rund ein Viertel des Qualms auf, der Rest wird über das Ausatmen und Glimmen der Zigarette an die Umgebung abgegeben. Gerade in der Gegenwart von Kindern sollte Wert auf eine rauchfreie Umgebung gelegt werden, sei das in der Wohnung oder im Auto. Menschen, die über einen längeren Zeitraum Passivrauch ausgesetzt sind, weisen eine höhere Herzinfarktquote auf und haben eine höhere Wahrscheinlichkeit, Lungenkrebs zu bekommen.



„Wenn man eine Zigarette isst, stirbt man“

Nikotin ist ein Nervengift, mit dem sich die Tabakpflanze vor Schädlingen schützt. Die tödliche Menge beträgt 1 mg Nikotin pro Kilogramm Körpergewicht. Jedoch ist Nikotin in Magensäure schwer löslich, viel gefährlicher sind in Wasser aufgelöste Reste von Rauchwaren (z. B. im Aschenbecher oder Shisha-Wasser). Diese Flüssigkeiten sind dann hochgiftig und können bis zum Tod führen, wenn sie getrunken werden.



oder Märchen?

Nikotinmythen aufgedeckt.

„Ich kann jederzeit aufhören“

Das behaupten viele RaucherInnen von sich. Die Realität ist meistens eine andere. Nikotin macht in etwa so abhängig wie Heroin, darum ist die Rückfallquote unter Ex-RaucherInnen sehr hoch. Der körperliche Entzug dauert einige Tage bis Wochen, der psychische Entzug kann sich jedoch weitaus schwieriger gestalten. Mit dem Rauchen gewöhnt man sich Rituale und Handlungsabläufe an, wie zum Beispiel die Zigarette nach dem Essen. Solche Rituale wieder loszuwerden, ist die größte Herausforderung.



„Rauchen hilft zu entspannen“

Beim Rauchen passiert im Körper das Gegenteil: Blutgefäße verengen sich, der Puls und der Blutdruck steigen, das heißt, im Körper wird Stress aufgebaut. Warum empfinden RaucherInnen trotzdem häufig das Gegenteil? Aufgrund der nachlassenden Wirkung der letzten gerauchten Zigarette, kommt es zu Entzugserscheinungen. Durch das Nachlassen des Nikotins wird im Körper eine unangenehme Spannung aufgebaut. Der Körper verlangt nach einer neuen Zigarette, um die Spannung zu lösen. Auch das gleichmäßige Ein- und Ausatmen beim Rauchen über mehrere Minuten hat eine beruhigende Wirkung. Diese Technik könnte man natürlich auch ohne Zigarette anwenden.



7 bis 10 Sekunden

braucht das Nikotin vom Inhalieren bis zur Wirkung im Gehirn. Ähnlich schnell wirken nur Heroin und Kokain.



13 Milliarden

Zigaretten werden jährlich in Österreich geraucht.

Mindestens **15 Jahre**

braucht ein Zigarettenfilter, bis er sich zersetzt.

6.622

Tabakverkaufsstellen gibt es in Österreich.



Etwa **4.000**

Inhaltsstoffe enthält der Tabakrauch.

Etwa **5.000**

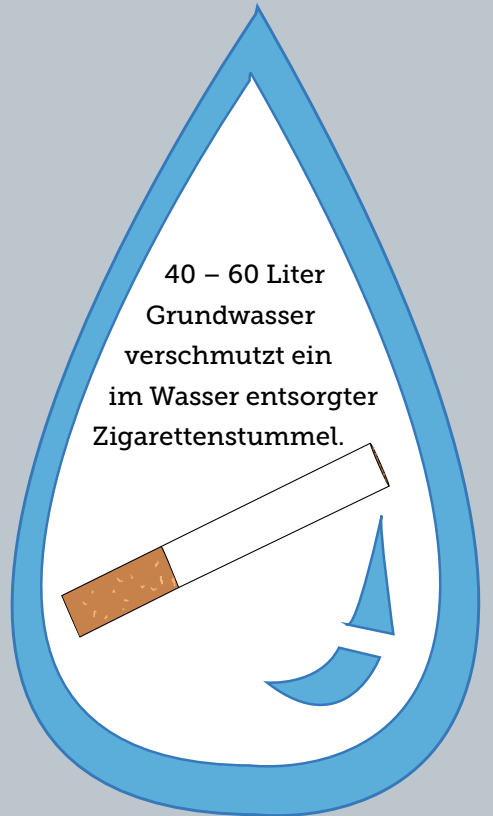
Zigarettenautomaten gibt es in Österreich.

4,5 Billionen

Zigarettenstummel werden weltweit pro Jahr weggeworfen.

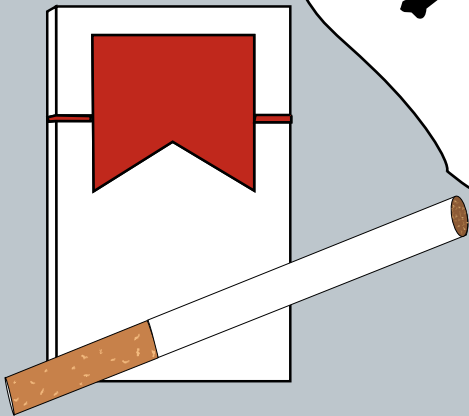
Etwa **7 Lebensjahre**

kostet RaucherInnen das Rauchen.



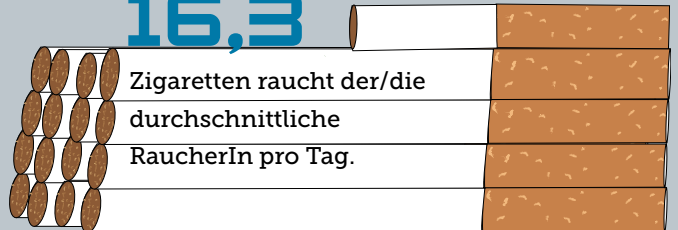
40 – 60 Liter Grundwasser verschmutzt ein im Wasser entsorgter Zigarettenstummel.

Drei Darsteller des Marlboro Manns sind an den Folgen des Rauchens gestorben.



16,3

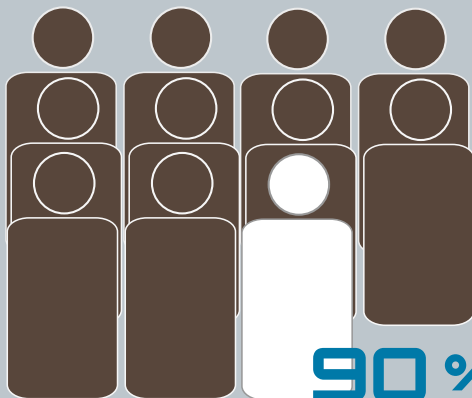
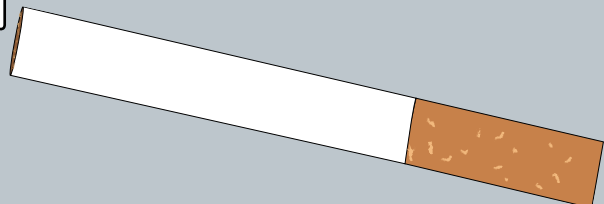
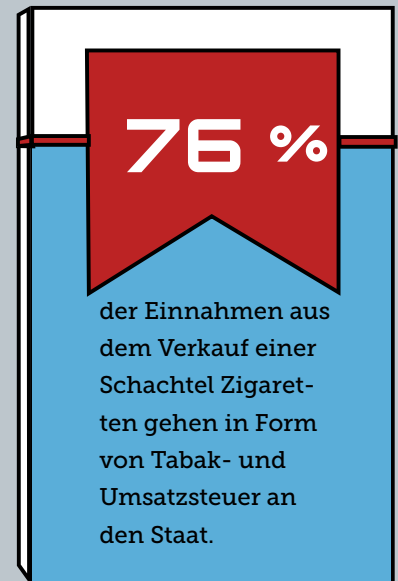
Zigaretten raucht der/die durchschnittliche RaucherIn pro Tag.



BESSERWISSEN!

Etwa 300 hochgiftige Stoffe sind im Tabakrauch enthalten. Mit dabei sind unter anderem:

ARSEN
QUECKSILBER
TEER **ZINK**
BLAUSÄURE



90 % der RaucherInnen beginnen schon vor ihrem 19. Lebensjahr zu rauchen.

500.000

kassierte Sylvester Stallone dafür, dass er in fünf Filmen rauchte.



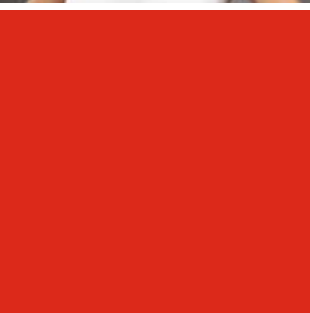
2,6 Milliarden

Handelswert haben die jährlich in Österreich verkauften Zigaretten.





Sucht hat viele Gesichter. Prävention auch.



Sollten Sie (k)eine Zusendung von **impuls** wünschen, melden Sie sich bitte unter info@supro.at oder in der SUPRO unter 05523 - 549 41.

SUPRO
 Werkstatt für Suchtprävention
 Am Garnmarkt 1
 6840 Götzis
www.supro.at

