21 % der Menschen in Österreich rauchen täglich und noch viel mehr Menschen rauchen passiv mit. Dadurch verursachte Krankheiten und frühzeitige Todesfälle fordern immer noch einen hohen Tribut an gesellschaftlichen Kosten und menschlichem Leid.
Fast alle Rauchenden wissen um die gesundheitlichen Risiken des Rauchens und viele versuchen, den Tabakkonsum aufzugeben. Es wird ihnen nicht leicht gemacht. Das Angebot ist groß, der Zugang dazu leicht und Nikotin macht hochgradig abhängig.
Das Rauchen nimmt seit bald 20 Jahren stetig ab. Immer mehr Menschen entscheiden sich dazu, damit gar nicht erst anzufangen oder aufzuhören. Seit einigen Jahren steigt allerdings die Zahl der Nikotinprodukte, die ohne Rauch auskommen.

Tabak | Nikotin

Gestern und Heute

Gegen Ende des 15. Jahrhunderts brachten die spanischen Eroberer die Tabakpflanze aus Südamerika nach Europa. Das Rauchen verbreitete sich in Europa sehr rasch. In Österreich sind der Tabak und sein Gebrauch seit dem 17. Jahrhundert heimisch. Kauen, Schnupfen und Pfeifenrauchen waren bis ins 19. Jahrhundert die hauptsächlichen Konsumformen, erst dann breitete sich das Rauchen aus.

Zwei große Neuerungen, die Zigarre und besonders die Zigarette, führten zu zu einer „Verall-täglichung“ des Rauchens.

Die leicht zugängliche und schnell konsumierbare Zigarette setzte sich am Anfang des 20. Jahrhunderts bei Männern als relativ billiges Genussmittel durch. Wenig später griffen auch immer mehr Frauen und Jugendliche nach der Zigarette – angespornt durch die Werbung der boomenden Zigarettenindustrie.
Erst vor 50 Jahren geriet die gesellschaftliche Norm des Rauchens langsam ins Wanken, als sich das medizinische Wissen über die Schädlichkeit des Tabakkonsums durchzusetzen begann und auch der Nichtraucher:innen-Schutz zum Thema wurde. Entsprechende Forschungsergebnisse wurden von der Tabakindustrie lange Zeit geheim gehalten.

Seither wächst das Problembewusstsein, und es gibt einen stetigen Rückgang des Rauchens, zumindest in bestimmten Bevölkerungsgruppen.

Jährlich ca. 14.000 Tote in Österreich und hohe Kosten im Gesundheitssystem machen die Rauchprävention aber weiterhin zu einem gesundheitspolitisch wichtigen Thema.

Tabakkonsum wurde zunehmend gesetzlich geregelt und hierbei sind seit einigen Jahren auch neue Produkte zu berücksichtigen, z.B. die E-Zigarette oder Tabak- bzw. tabakfreie Nikotinbeutel, die, vor allem was die Werbung anbelangt, noch kaum geregelt sind.

LAND TIROL

Tel 0512 585730 | www.kontaktco.at | office@kontaktco.at

kontaktco
SUCHTPRÄVENTION • JUGENDROTKREUZ

Zahlen und Fakten

In **Tirol** wird weniger geraucht als in allen anderen Bundesländern.

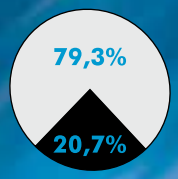
Immer weniger Jugendliche fangen mit dem Rauchen an. Allerdings: **Lehrlinge** rauchen mehr als 3x so häufig wie AHS-Schüler:innen, bei Nikotinbeuteln scheint das Verhältnis ähnlich zu sein.

Nirgends in Europa rauchen so viele **Frauen** wie in Österreich (18 %).

Die österreichischen **Männer** rauchen mehr als die Frauen (24 %) und liegen damit im europäischen Vergleich knapp über dem Durchschnitt.

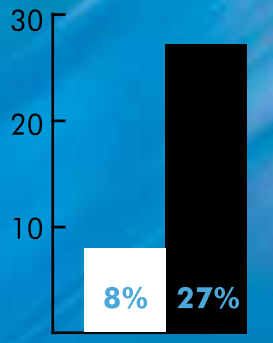
Fast ein Drittel der täglich Rauchenden hat mindestens einmal versucht, mit dem Rauchen aufzuhören, und immerhin fast **ein Viertel schafft es.**

Nichtraucher:innen



Raucher:innen

Quelle: Statistik Austria 2019



Schule Lehre

Quelle: ESPAD 2019

Durchschnittskonsum:
15 Zigaretten pro Tag
4.500 Zigaretten pro Jahr
Kosten: 1.500 Euro pro Jahr

Konsummotive

Die Hauptgründe sind zu Beginn vor allem Neugier, Entspannung und ein gewisser „Kick", später dann die Nikotinabhängigkeit. Überhaupt überwiegt recht bald die Vermeidung der Entzugserscheinungen (Nervosität, Verstopfung, Hungergefühl und damit evtl. verbundene Gewichtszunahme …) bei den Gründen für Nikotinkonsum.

Rauchen und Lebenssituation

Österreichische Repräsentativerhebungen lassen interessante Zusammenhänge zwischen dem Rauchen und der Lebenssituation erkennen: Starke Raucher:innen haben die niedrigsten Werte beim gesundheitlichen Wohlbefinden, sie betreiben am wenigsten Sport, sehen am meisten fern und achten am wenigsten auf gesunde Ernährung. Sie stellen auch die Gruppe dar, die am unzufriedensten mit ihrem Leben ist, und ihre Wahrscheinlichkeit, in einer fixen Beziehung zu leben oder verheiratet zu sein, ist deutlich niedriger als bei den anderen Gruppen.

Können Sie sich ein gänzlich rauchfreies Europa vorstellen?

Wenn nicht, dann besuchen Sie einfach ein Museum: Auf keinem europäischen Gemälde, das vor 1500 gemalt wurde, werden Sie jemanden entdecken, der raucht.

Zigaretten

Neben Nikotin (s. Infobox) enthält Tabakrauch weitere Substanzen, z.B.:

- **Teer**, der sich beim Rauchen in den Atemwegen und der Lunge festsetzt. Die krebsauslösende und -fördernde Wirkung des Rauchens geht vor allem von den Inhaltsstoffen des Teers aus.
- **Kohlenmonoxid** (CO), ein gefährliches Atemgift, das zu Sauerstoffmangel im Blut führt.
- **Aroma- und Geschmacksstoffe**, die mutmaßlich die krebserzeugende Wirkung des Tabakrauchs verstärken.

Risiken beim Rauchen
Langjähriger Tabakkonsum schädigt fast alle Organe. Weltweit geht laut WHO mehr als jeder zehnte **Todesfall** auf das Konto des Rauchens.

Rauchende haben ein doppelt so hohes Risiko an **Krebs** zu erkranken. Wer stark raucht, vervierfacht es sogar.

Rauchen fördert die Entstehung von Arteriosklerose und schädigt das **Herz-Kreislauf-System**.

Durch das Rauchen werden **Entzündungen der Atemwege** ausgelöst, insbesondere aber eine schwere Lungenerkrankung (COPD). Rauchbedingte Veränderungen der Lungenbläschen und Kapillargefäße führen zu chronischer Bronchitis („Raucherhusten").

Rauchen in der **Schwangerschaft** erhöht die Sterblichkeit von Föten und Neugeborenen und vermindert das Geburtsgewicht Neugeborener. Auch das Risiko einer Fehlgeburt steigt.

Passivrauchen erhöht das Risiko um ein Viertel, Krebs oder eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu bekommen. Kinder, die mit stark rauchenden Eltern aufwachsen, leiden häufiger an Atemwegserkrankungen und Mittelohrentzündungen.

Nikotinbeutel

Nicht alles, was „**Snus**" heißt, ist es auch. „Snus" ist tabakhältig und darf in Österreich (wie in der gesamten EU mit Ausnahme von Schweden) nicht verkauft werden. Über das Internet ist es erhältlich.

Nikotinbeutel enthalten keinen Tabak und dürfen verkauft (in Tirol seit 2023 nicht mehr an Unter-18-Jährige) und vor allem beworben werden, was bei Zigaretten längst verboten ist. Dieses Produkt spült Geld in die Kassen der Tabakkonzerne, die ihr Geschäftsmodell umstellen und ihre eigenen Produkte (Zigaretten) schlecht machen, um Nikotinbeutel zu bewerben.

Für einen Ausstieg aus einer Nikotinabhängigkeit sind sie denkbar schlecht geeignet.

Der **Nikotingehalt** ist teilweise um ein Vielfaches stärker als bei Zigaretten. Dadurch erhöht sich das **Suchtpotenzial**. Die erwünschte positive Wirkung („Nikotinkick") kann auch in negative Wirkungen umschlagen, wie Übelkeit und Erbrechen. Die Langzeitfolgen sind noch nicht absehbar. Relativ schnell kommt es zur Gewöhnung und Toleranzentwicklung, d.h. die Dosis muss erhöht werden. Das geht ins Geld und erschwert das Aufhören, weil die Entzugserscheinungen stärker werden.

E-Zigaretten

2004 erstmals in China patentiert, haben E-Zigaretten nicht Tabak als Inhalt, sondern künstlich hergestelltes Nikotin. Neben wiederbefüllbaren Modellen werden auch Einmal-E-Zigaretten, häufig mit fruchtigen Aromen, angeboten. Relativ neu am Markt sind auch Tabakerhitzer, die mit niedrigeren Temperaturen funktionieren.

Die E-Zigarette gibt es mit oder ohne Nikotin. Umfragen zeigen, dass der Großteil der Nutzer:innen E-Zigaretten mit Nikotin rauchen. Die meisten kombinieren die E-Zigarette mit herkömmlichen Tabakprodukten.

Es gibt Hinweise, dass für Nikotinabhängige der Umstieg auf E-Zigaretten weniger schädlich ist als das Rauchen von Tabakwaren.

Dennoch dürfen E-Zigaretten nicht verharmlost werden. Das Aerosol enthält krebserregende Substanzen, und die Nikotinabhängigkeit bleibt bestehen.

Die WHO spricht sich für eine deutliche Regulierung von E-Zigaretten aus, da neben den gesundheitlichen Risiken eine Gewöhnung an das Rauchen erfolgt.

In Österreich gilt überall dort, wo das Rauchen verboten ist, auch ein Verbot für E-Zigaretten.

Nikotin

Das psychoaktive Nikotin, das für die Wirkung entscheidend ist, stammt ursprünglich aus Tabakblättern. Heute lässt es sich auch synthetisieren.

Nikotin überwindet leicht die Blut-Hirn-Schranke und erreicht bereits nach 7 bis 10 Sekunden das Gehirn. Nikotin gilt als eine der stärksten suchterzeugenden und -erhaltenden Substanzen. **Nikotinabhängigkeit** erfüllt die diagnostischen Kriterien einer Substanzkonsumstörung.

Aufhören?

Etwa ein Drittel der täglich Rauchenden will nicht aufhören, ein weiteres Drittel spielt mit dem Gedanken und das letzte Drittel hat bereits mindestens einmal versucht, das Rauchen aufzugeben. Der Aufhören scheint bei Nikotinbeuteln schwerer zu fallen. Es fehlen auch Orte und Zeiten, wo einfach nicht konsumiert werden darf.

Aber: Jeder Rauchausstieg, jede Verringerung des Nikotinkonsums bringt eine gesundheitliche Verbesserung mit sich und lohnt sich – auch finanziell.

Ausstieg auf eigene Faust
Einige entscheiden sich einfach dafür, von einem zum anderen Tag auf Nikotin zu verzichten. Für andere führen unterschiedliche, bewährte Wege zur Entwöhnung:

Das Rauchfrei Telefon …
… unterstützt seit 2008 erfolgreich und kostenlos Raucher:innen dabei, rauchfrei zu werden und zu bleiben. Auch für Nikotinbeutel- oder E-Zigaretten-Konsument:innen!

Tel 0800 810 013
www.rauchfrei.at

Rauchfrei-Kurs
Zusammen mit anderen schaffen auch langjährige Raucher:innen den Ausstieg. Damit das Gewicht nicht nach oben geht, sind im Kurs auch Ernährung und Bewegung ein Thema.

Suchthilfe Tirol
Tel 0512 580 080

Andere Ausstiegshilfen
Lassen Sie sich in einer Apotheke über die verschiedenen derzeit empfohlenen Hilfsmittel (Nikotinpflaster, Spray, …) beraten und nutzen Sie diese beim Rauchausstieg.

Prävention

Wichtige Ziele:
- den Einstieg in den Nikotinkonsum verhindern oder so lange wie möglich hinausschieben
- Kindern und Jugendlichen das Aufwachsen in einem rauch- und nikotinfreien Umfeld ermöglichen
- Konsument:innen beim Ausstieg unterstützen
- Nichtrauchende vor dem Passivrauchen schützen

Gesetzliche Maßnahmen
Rauchverbote in öffentlichen Gebäuden oder rauchfreie Arbeitsplätze haben sich als wirksam erwiesen. So können Nichtrauchende geschützt und Rauchende darin unterstützt werden, ihren Konsum zu vermindern oder überhaupt aufzuhören. Wo es (noch) keine Gesetze gibt (Nikotinbeutel), können Hausregeln (in Schulen, Jugendzentren) Grenzen setzen.

Individuelle Förderung
Kinder sind in der Regel überzeugt davon, dass Rauchen ungesund und grauslig ist, letzteres gilt auch für Nikotinbeutel. Erwachsene können diese Überzeugung durch sachliche Informationen über die Vorteile eines nikotinfreien Lebens stärken.

Jugendliche beginnen aus unterschiedlichen Gründen mit dem Nikotinkonsum: aus Neugier, um erwachsen zu wirken, u.v.a.m.
Sie gewöhnen sich schnell an neue Verhaltensweisen (rauchen, „snusen“, „vapen“, …), entwickeln eine Abhängigkeit von Nikotin und versuchen Stress, Langweile und unangenehmen Situationen zu entgehen.
Nikotinprävention bei Jugendlichen muss diese vor allem darin unterstützen, sich wohlzufühlen, ohne auf schädliche Substanzen zurückgreifen zu müssen. Hinweise auf Nachteile des Rauchens, die „jetzt“ bestehen (teuer, schlechter Geruch der Kleidung, „unsexy“ beim Küssen, …), überzeugen mehr als solche auf weit in der Zukunft liegende Schäden. Mit Jugendlichen über Werbe- und Manipulationsstrategien der Tabakindustrie zu reden, ist ebenfalls ein empfehlenswerter Ansatz.

Je früher die Nikotinabhängigkeit entsteht und je länger sie anhält, desto schwieriger wird der Ausstieg. Deshalb ist es wichtig, konsumierende Jugendliche zu ermutigen, wieder aufzuhören.

Bildnachweis Seite 1 | https://pixabay.com/photos/cigarette-tobacco-nicotine-cigar-1270516/

2. Auflage 2024

ÖSTERREICHISCHE ARGE SUCHTVORBEUGUNG
www.suchtvorbeugung.net

Burgenland | Fachstelle für Suchtprävention
Kärnten | Abt.5, UA Prävention und Suchtkoordination
Niederösterreich | Fachstelle für NÖ
Oberösterreich | Institut Suchtprävention
Salzburg | Akzente Suchtprävention

Steiermark | VIVID – Fachstelle für Suchtprävention
Tirol | kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz
Vorarlberg | Supro – Gesundheitsförderung und Prävention
Wien | Institut für Suchtprävention