

Tabak – die unterschätzte Gefahr

Carmen Rusch

Bereichsleiterin Gesundheitsförderung und Prävention Lungenliga Aargau

MSc ETH in Bewegungswissenschaften

Rauchstoppberaterin IFT

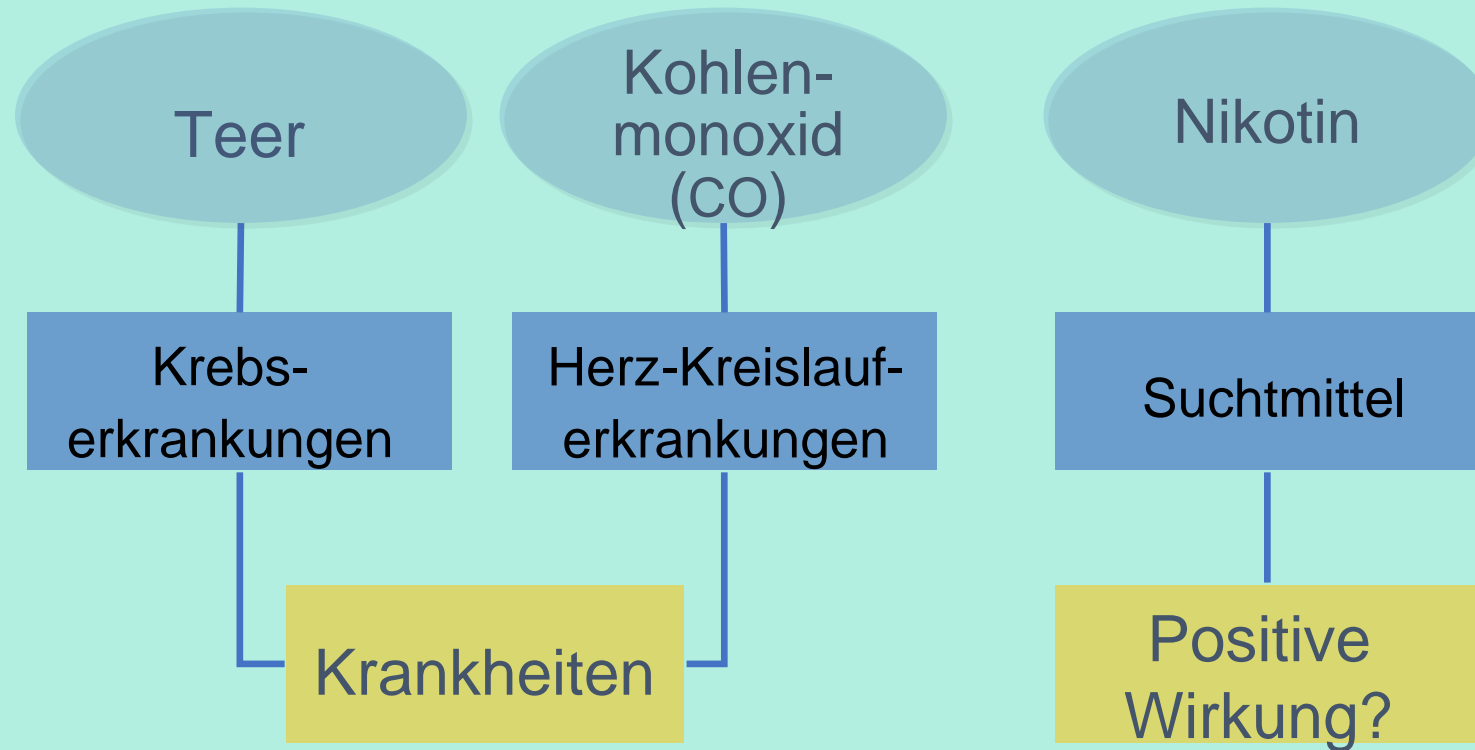
Tabak – die unterschätzte Gefahr

- Vorstellungsrunde und Erwartungen
- Gesundheitsrisiken von Tabak
- Rauchstopp – Schwierigkeiten und Chancen
- Neue nikotinhaltige Produkte und Ersatzprodukte
- Fallbeispiele

Gesundheitsrisiken von Tabak

- Hauptinhaltsstoffe:
 - Nikotin – macht stark abhängig
 - Kohlenmonoxid – verdrängt Sauerstoff
 - Teer – verklebt die Flimmerhärchen und ist stark krebserregend

Drei Hauptinhaltsstoffe



So gehaltvoll ist eine Zigarette



Nikotin



**Formaldehyd für
Konservierungsmittel**



**Terpentin für
Farblösungsmittel**



**Xylol –
Farbstoff
für Marker**



**Azeton für
Nagellackentferner**



**Methopren für
Insektenbekämpfung
s-mittel**



**Arsen für
Ameisenvertilgungs-
mittel**



**Ammoniak für
Fensterreinigungs-
mittel**



**Propylenglykol
für Entfrostmittel**



Kadmium



Ammoniak erhöht
Bioverfügbarkeit
von Nikotin

Zucker und Kakao
vermindern die
reflektorische Verengung
der Bronchien



Facts

- Rauchen verursacht verschiedene Krebsarten - 90% aller Lungenkrebsfälle sind auf das Rauchen zurückzuführen.
- Rauchen ist bedeutendste Ursache für chronisch obstruktive Lungenerkrankungen (COPD)
- Rauchen fördert nicht nur chronische, sondern auch akute Erkrankungen der Atemwege wie Grippe und Erkältungen.
- Raucher haben ein mehr als doppelt so hohes Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung und ein doppelt so hohes Risiko für Schlaganfälle.
- Rauchen schädigt die Augen, den Zahnhalteapparat, den Verdauungstrakt sowie das Skelett, führt zu Erektionsstörungen und schränkt die Fruchtbarkeit ein.
- Während Schwangerschaft schadet Rauchen dem Ungeborenen, führt zu Geburtskomplikationen und beeinträchtigt die Entwicklung des Kindes noch bis ins Erwachsenenalter.

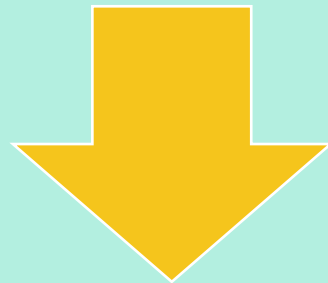
Schwierigkeiten

- Warum rauchen die Leute trotz allem?
- Warum ist der Ausstieg so schwierig?

Individuelle Wirkungsweise



Aufmerksamkeit
Psychomotorische Leistung
Stresstoleranz
Entspannung



Aggressivität
Nervosität
Reizbarkeit Angst
Depression Appetit

Was immer der Raucher
gerne möchte –
die Zigarette hilft dabei!
Sie **aktiviert** und **entspannt**.

Alter und Rauchen

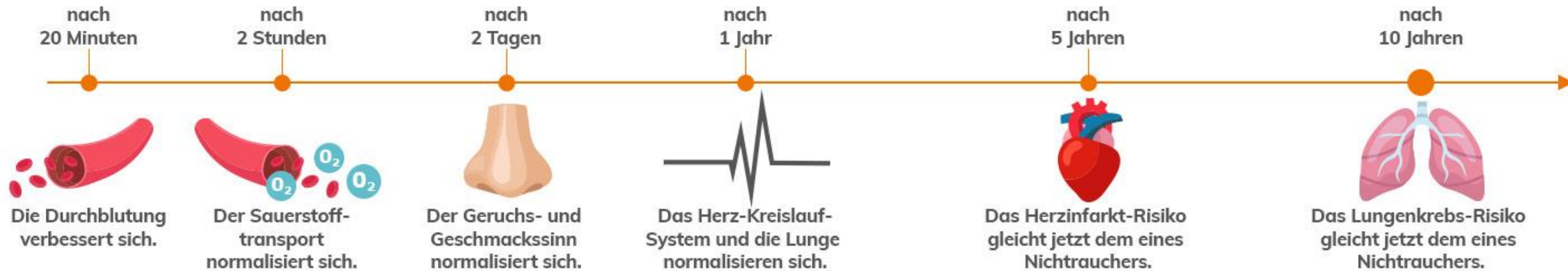
„Jetzt ist es eh egal, das Rauchen Aufhören lohnt nicht mehr.“

Irrglaube, denn:

- Kurzatmigkeit, Husten und Leistungsschwäche verbessern sich schon nach Tagen oder wenigen Wochen.
- Auch bei schweren Erkrankungen zeigen sich noch positive Wirkungen: Das Schlaganfall- und Herzinfarkttrisiko reduziert sich schon innerhalb von fünf bis zehn Jahren deutlich.
- Krebsrisiko sinkt: Das Lungenkrebsrisiko halbiert sich innerhalb von 10 Jahren.

Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)

Chancen des Rauchstopps



<https://volksversand.de/ratgeber/gesundheitsblog/aktuelle-themen/rauchen-aufhoeren-phasen-folgen-und-symptome-im-ueberblick>

Neue Nikotinhaltige Produkte / Ersatzprodukte



Fallbeispiele

- Rauchende BewohnerInnen
- Rauchende MitarbeiterInnen (Projekte zackstark und PulMotion)
- Beispiele aus dem Plenum?

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit und die Mitarbeit!