

NICHTRAUCHER ZEITUNG

3 2023



Wichtige Informationen für Nichtraucher und abgewöhnungswillige Raucher

Aktiv seit 1975 (!) • Auflage 2.200 • € 10,00 • erscheint vierteljährlich

Kein Interesse? Bitte dies auf dem Adressenschild vermerken und in den nächsten Postkasten werfen (unfrankiert und ohne Kuvert)! Werben Sie nach Möglichkeit weitere Mitglieder! Danke!

Zurück an: Thomas-Riss-Weg 10, 6020 Innsbruck

E-Zigaretten sind eine vielfältige Gruppe von batteriebetriebenen Geräten, die eine Flüssigkeit (oft als „E-Liquid“ bezeichnet) zum Inhalieren vernebeln. Die Zusammensetzung von E-Liquids ist sehr unterschiedlich. Standard-E-Liquids bestehen aus Wasser, Propylenglykol und pflanzlichem Glycerin und enthalten häufig Aromastoffe und Nikotin. Nikotin liegt entweder in freier Form oder neuerdings auch in Salzform vor. E-Zigaretten wurden erstmals 2003 in China kommerziell hergestellt und kamen zwischen 2006 und 2007 auf den europäischen und US-amerikanischen Markt. Inzwischen gibt es viele tausend Geräte und Flüssigkeiten. *Emily Banks*

Sehr geehrte Leser!



Aus postalischen Gründen wird der **Zahlschein** nicht mehr beigelegt, sondern auf Seite 19 abgedruckt. Die Perforation ermöglicht ein leichtes Abtrennen. Die Papierqualität ist der Zahlscheinqualität angepasst. Wir bitten sehr herzlich um Ihre finanzielle Unterstützung. **Danke für bisherige Einzahlungen!** Wer 2022 u. 2023 keinen Beitrag geleistet hat, wird 2024 aus der Versandliste gestrichen. Die NRZ ist auch auf unserer Homepage abrufbar, siehe Impressum Seite 2. Wer die Online-Ausgabe der Print-Ausgabe vorzieht, bitte melden, sofern Sie es noch nicht getan haben.

Die Post erlaubt nur mehr einheitliche Aussendungen. Dadurch können wir keine Beilagen (Poster oder Aufkleber) in andere Bundesländer, außer Tirol, versenden. Ausnahme: Es wird in allen Zeitungen beigelegt wie diesmal ein Aufkleber.

Die Nichtraucher-Zeitung hat einen hohen Informationswert. Manche internationale Berichte wurden

ins Deutsche übersetzt. Nichtraucher meinen irrtümlich, dass die Inhalte nur für Raucher von Bedeutung seien. Man ist ja schon Nichtraucher und brauche das alles nicht. Irrtum! Gerade die Nichtraucher spielen bei der Lösung des Raucherproblems eine große Rolle. Sie sind es, die aufklärend wirken und viele zurechtgelegte Argumente der Raucher korrigieren können (siehe z.B. Seite 3). Sie sind es, die sich für die Rechte der

wolken zu lichten. Nichtraucher müssen weiterhin aktiv bleiben. Wir brauchen noch viele neue engagierte Nichtraucher! Ein Mitglied schrieb mir: „Lieber Robert! An Ruhestand brauchst du noch lange nicht zu denken. Die Jugend greift wieder vermehrt zur Zigarette. Ohne radikale Maßnahmen werden wir dieses Problem niemals lösen können. Leider ist alles so gewollt, sonst wäre es anders.“

„Leider ist alles so gewollt!“

Nichtraucher einsetzen müssen. Sie sind es, die unsere Arbeit durch einen Mitgliedsbeitrag (30,- Euro/Jahr) unterstützen sollen. Von Rauchern werden wir keine Förderung bekommen. Ausnahmen bestätigen die Regel. Wäre die Mehrheit der Nichtraucher (zwei Drittel) schon 1975 so aktiv gewesen, hätten wir schon 1995 das beste Nichtraucherschutzgesetz aller europäischen Länder haben können. Aber der Großteil der Nichtraucher traute sich nicht, rauchfreie Luft einzufordern. Erst durch unsere Aktionen wurde das Bewusstsein der Nichtraucher gestärkt und es begannen sich langsam die Rauch-

Wie recht er hat. Die NRZ sollte in allen Schulen in Österreich als Unterrichtsbefehl verwendet werden. Wenn Lehrer entsprechend unsere Informationen im Unterricht einfließen lassen und unsere Materialien zur Imagestärkung für das Nichtrauchen verwenden, dann könnte wieder eine Situation wie 1982 bis 1985 entstehen, wo ich als Arbeitsloser in Tirols Schulen erfolgreiche Aufklärungsarbeit geleistet habe. Tirol war das Bundesland mit dem geringsten Anteil jugendlicher Raucher! Ja, offensichtlich ist alles so gewollt. Gesundheit ade? Es liegt an Ihnen!

Robert Rockenbauer, Bundesleiter

**Richtige Information führt zum richtigen Handeln!
Lesen Sie unsere Zeitung! Wichtig für Nichtraucher und Raucher!**

Rauchverbot im Freien - ein Gebot der Stunde

Kellner sind erhöhten Feinstaubbelastungen und tabakspezifischen Karzinogenen ausgesetzt

Im Allgemeinen ist die Belastung im Freien nur kurz. Allerdings sind in Ihrem Harn auch Karzinogene aus der Zigarette nachweisbar, die neben Ihnen im Freien geraucht wird. Sie atmen beim Vorbeigehen an einem Raucher etwa dreimal so viele Feinstaubpartikel ein wie beim Überqueren einer verkehrsreichen Straße. Besonders hoch ist Ihre Belastung, wenn Sie nahe bei Rauchern und in Windrichtung sitzen oder stehen, was Sie als Schwangere oder mit Kindern unbedingt vermeiden sollten.

Im Eingangsbereich vor Büros, vor dem sich viele Raucher aufhalten, sollten Sie nicht lange verweilen, weil Sie dort Nikotin und Karzinogene einatmen, die in Ihrem Harn nachweisbar sind. Manche Länder haben Rauchverbote in Spitälern u.a. öffentlichen Gebäuden auch auf den Eingangsbereich ausgedehnt. Für Karzinogene gibt es keine Konzentrationen, unterhalb derer das Krebsrisiko nicht erhöht ist. Ähnliches gilt für das Gesundheitsrisiko durch Feinstaub und Rauch.

Die hohen Nikotinbelastungen in der Außengastronomie zeigen, dass auch ein Rauchverbot in Gastgärten erforderlich wäre. In Mailand fand sich in einer Fußgängerzone mit vielen Cafés, in denen außen geraucht wurde, in den Abendstunden eine höhere Feinstaubbelastung als an einer verkehrsreichen Straße. Wenn Sie sich ständig nahe bei Rauchern aufhalten, wird Ihre im Freien über den Tag eingeatmete Feinstaubkonzentration Grenzwerte überschreiten, was vor allem für Kellner zu einem Gesundheitsrisiko werden kann, besonders wenn sie in Gastgärten servieren müssen, die durch ein Dach und mehr als eine Wand halbgeschlossen sind. Auch

wird der Rauch vom Gastgarten ins rauchfreie Lokal geweht und kann dort ziemlich hohe Konzentrationen erreichen. Auch in halboffenen Cafés waren nichtrauchende Kellner erhöhten Feinstaubbelastungen und tabakspezifischen Karzinogenen ausgesetzt. Die passive Nikotinbelastung durch ein bis zwei Raucher ist im Gastgarten höher, wenn er überdacht und von 3 Wänden umschlossen ist. Bei mehr als 2 Rauchern hilft auch die bessere Belüftung durch das Weg-

stung zu Beeinträchtigungen der Gesundheit führen. Deshalb müssen z. B. manche Asthmatiker im Regen auf einen Bus warten, wenn sie keinen Asthmaanfall durch den Tabakrauch im Wartehäuschen riskieren wollen.

Rauchfreie Stadien, Parks und Strände finden auch deshalb mehrheitlich Zustimmung, weil sie der Denormalisierung des Rauchens dienen (kein schlechtes Beispiel für Kinder, keine Verführung zum Anzünden einer Zigarette für andere, weniger Stummel). Schon die Beschilderung von Parks als „Rauchfreie Zone“ reduzierte die Zigarettenstummel signifikant. Kalifornien begründete sein Rauchverbot in Parks und auf Stränden vor allem mit den Giften in Zigarettenstummeln, untersagt hier aber auch E-Zigaretten, die eine Kontrolle unterminieren würden. In Toronto wurde im Umkreis von 9 Metern um alle Eingänge zu öffentlichen Gebäuden ein Rauchverbot im Freien erlassen. In Tokio darf nur in speziell ausgeschilderten Raucherecken auf der Straße geraucht werden. In den letzten Jahren haben zunehmend mehr Stadtverwaltungen Rauchverbote in begrenzten Freibereichen wie Kinderspielflächen oder Parks erlassen, zum Schutz der Nichtraucher und wegen der Gefährdung von Kleinkindern durch Zigarettenstummel. Rauchfreie Gastgärten haben sich u.a. in Kanada bewährt.

Univ.-Prof. Dr. Manfred Neuberger



Papieraufkleber, 1 Streifen = 5 Stk.
ø 4 cm, Best.-Nr. A/72, 0,40 Euro

lassen von Wänden nicht mehr und Nichtraucher sind sogar auf Terrassen ohne Dach nikotinbelastet, wenn mehr als zwei rauchen. **Rauchwolken sind jedenfalls auch im Freien gefährlich, wenn man sich dort länger aufhält.** Halten Sie jedenfalls im Freien Abstand zu Rauchern, besonders wenn Sie sich dort länger aufhalten wie z. B. in Freibädern. Auch in überdachten Stationen (Bus, Straßenbahn) sollte das Rauchen verboten werden, weil es dort zu höheren Schadstoff- und Feinstaubbelastungen führt als durch den Autoverkehr. Das kann bei empfindlichen Personen auch bei Kurzzeitbelas-

Nachsendungen

Die Sonderausgaben I - IV/2021 u. V - VII/2022, können wir Ihnen für 40,- Euro inkl. Versand gerne nachsenden. Anruf oder Mail genügt. Kontakt siehe Impressum unten.

IMPRESSUM:

Medieninhaber und Verleger:

Österreichische Schutzgemeinschaft für Nichtraucher

Thomas-Riss-Weg 10, 6020 Innsbruck

Bundesleiter Robert Rockenbauer (RoRo)

Hersteller:

Wallig, Rossaugasse 1, 6020 Innsbruck

Mitgliedsbeitrag:

Mitgliedsbeitrag 30 Euro inkl. 4 Zeitungen.

Bankverbindung Tiroler Sparkasse:

IBAN: AT56 2050 3000 0007 5960

BIC: SPIHAT22XXX

Offenlegung:

Die *NichtRaucher-Zeitung* dient in erster Linie der Bewusstseinsstärkung und Aufklärung der Nichtraucher und wird an Mitglieder kostenlos verteilt.

Veröffentlichungen aus der *NichtRaucher-Zeitung* (NRZ) in anderen Medien sind unter Hinweis der Quelle und Zusendung

eines Belegexemplares erwünscht!

Persönlich und telefonisch erreichbar:

Beratungszentrum, Haller Str. 3

6020 Innsbruck

Montag - Freitag

10.15 - 12.30 Uhr, 15 - 18 Uhr

Telefon 0664 / 9302 958, Fax 0512/268025

neu: www.nichtraucherverein.at
nichtraucherschutz@aon.at

Tiroler Tageszeitung, 19.3.2023, Seite 6. Alois Rainer: „Ein Verbot würde in die persönliche Freiheit eingreifen“

Rauchverbot im Freien?

Italien verhandelt über Rauchverbote in Freien, auch in Österreich sind Verschärfungen geplant, z. B. vor Kindergärten. Es gibt Stimmen, die auch für Gastgärten ein Verbot fordern. Ein Pro und Contra.

Robert Rockenbauer

Nach einem absoluten Rauchverbot in der Gastronomie ab 1.11.2019 ist es nur ein logischer Schritt, auch die Außengastronomie per Gesetz rauchfrei zu machen. Freiwilligkeit und Ausnahmeregelungen haben noch nie funktioniert und führten nur dazu, Rauchverbote zur Freude der Tabakindustrie jahrzehntelang zu verhindern. Wenn ein Gesetz für alle gleich gilt, wird es auch eingehalten. Ausnahmen führen nur zu Wettbewerbsnachteilen und erschweren die Kontrolle.

Tatsache ist, dass Passivrauchen auch im Freien gesundheitsgefährdend ist, wenn der Rauch und E-Zigaretten-Dampf in Richtung nichtrauchender Gäste wehen. Die Geruchsbelästigung wird immer mehr zu einem Ärgernis für viele, dem Einhalt zu gebieten ist. Raucher würden sich schnell – wie jetzt auch im Innenbereich – an die neue Situation gewöhnen. Und

PRO

jenen, die gerne Freiheit und Toleranz einfordern, muss gesagt werden, dass Toleranz und Rücksichtnahme immer jene üben müssen, die etwas tun, was andere belästigt und gesundheitlich gefährdet. Eine rauchfreie Außengastronomie muss auch Nichtrauchern und Familien mit Kindern ermöglicht werden.

Je weniger Rauch in der Öffentlichkeit wahrgenommen wird, desto leichter fällt es Rauchern aufzuhören, und für Jugendliche verliert sich der Reiz, damit anzufangen. Viel Leid und vorzeitiger Tod lassen sich damit verhindern. Ziel muss eine rauchfreie Gesellschaft sein (Raucheranteil unter fünf Prozent!). Für dieses Ziel sollten sich alle einsetzen. Die Gastronomie spielt dabei eine große Rolle.

Robert Rockenbauer
ist Bundesleiter der Österreichischen Schutzgemeinschaft für Nichtraucher

Alois Rainer

Es gibt mehrere Argumente gegen ein Rauchverbot in Gastgärten. Vorab: Selbstverständlich sprechen wir uns für den Schutz der Jugend und unserer Mitarbeiter aus. Ein Verbot wäre aber vollkommen ausufernd und überzogen.

Ein Rauchverbot unter freiem Himmel würde zudem nicht notwendigerweise die Gesundheit der Nichtraucher schützen. In Gastgärten gibt es normalerweise genug Raum und frische Luft, um dem Rauch aus dem Weg zu gehen.

Und nicht zu vergessen: Nichtraucher und Raucher verstehen einander viel besser und nehmen mehr Rücksicht aufeinander, als die öffentlich geführte Diskussion vermuten lässt. Das Verbot würde zudem mit Sicherheit die Falschen treffen: die Wirtinnen und Wirte nämlich. Die Gäste würden in den privaten Bereich ausweichen, wo sie ohne Verbote

ihre Zeit genießen können. Die Folge wäre, dass weitere Lokale und Gastgärten schließen müssten und Lücken in ihren Stadtteilen und Gemeinden hinterlassen.

Von der Politik erwarten wir vielmehr Anreize statt Verbote. Es sollten Anreize geschaffen werden, die es der Bevölkerung einfacher machen, vom Glimmstängel wegzukommen. Maßnahmen, die das unachtsame Wegwerfen von Stummeln strafbar machen, können dagegen schon einiges bewirken. Eine solche Regelung würde unser Landschaftsbild schöner machen und zudem der Klimakrise ein Stück entgegenwirken.

Es würde mehr überlegt werden, wo und wann man sich eine Zigarette anzündet.

Alois Rainer
ist Tourismus-Spartenobmann in der WK Tirol

CONTRA

RoRo: Ein Rauchverbot schützt die Freiheit der Nichtraucher vor ungewollten Emissionen!

(RoRo) Freiheiten haben dort ihre Grenzen, wo die Freiheiten anderer eingegrenzt werden. Nichtraucher tun ja nichts, womit die Freiheit der Raucher eingegrenzt werden könnte. Es sind also die Raucher, die Rücksicht nehmen müssen und nicht die Nichtraucher. Deshalb hat das Rauchen im öffentlichen Bereich keine Berechtigung mehr.

Alois Rainer: „In Gastgärten gibt es normalerweise genug Raum und frische Luft, um den Rauch aus dem Weg zu gehen.“ Diese Aussage ist total praxisfremd. Ich wiederhole meine Aussage vom 9.3.2023 (Kronehit):

„Wenn ich mich in einen Gastgarten setze, muss ich erstmals prüfen, wo gerade geraucht wird und wohin der Wind zieht. Wenn ich dann endlich einen rauchfreien Platz gefunden habe, setzt sich drei Minuten später jemand an den Nebentisch und fängt an zu rauchen. Und das nervt.“ Um dem Rauch aus dem Weg zu gehen, muss ich mir laut Herrn Rainer einen anderen Platz suchen, wo gerade nicht geraucht wird bzw. der Wind nicht in meine Richtung weht. Und einige Minuten später passiert am neuen Platz das Gleiche wie vorher. Muss ich mir wirklich immer einen

neuen Tisch suchen, um endlich rauchfrei trinken, Essen und mich unterhalten zu können? Ist der Gastgarten gut besucht (fast alle Tische belegt) und ein rauchfreier Platz nicht garantiert, verzichte ich auf einen Konsum. Der Wirt verliert also nicht-rauchende Gäste. Die „Zwangsbeglückung“ mit stinkendem und gesundheitsgefährdendem Rauch kann nur verhindert werden, wenn ein allgemeines Rauchverbot auch im Gastgarten eingeführt wird. Das bringt dem Wirt mehr Gäste und schützt besonders auch sein Personal.

Siehe auch Seite 2 und 18.

Was ist Feinstaub?

Stäube sind feste Teilchen der Außenluft, die nicht sofort zu Boden sinken, sondern eine gewisse Zeit in der Atmosphäre verweilen. Nach ihrer Größe werden Staubpartikel in verschiedene Klassen eingeteilt. Als Feinstaub (PM10) bezeichnet man Partikel mit einem aerodynamischen Durchmesser von weniger als 10 Mikrometer (μm). Von diesen Partikeln besitzt ein Teil einen aerodynamischen Durchmesser, der kleiner ist als $2,5 \mu\text{m}$ (PM2,5). Hierzu gehört auch die Fraktion der ultrafeinen Partikel ($< 0,1 \mu\text{m}$).

Der größte Teil der anthropogenen Feinstaubemissionen stammt aus Verbrennungsvorgängen (Kfz-Verkehr, Gebäudeheizung) und Produktionsprozessen inkl. Schüttgutumschlag. In geringerem Maße sind diffuse Emissionen von Gewerbe und Handel, die Landwirtschaft, Feuerwerk, Zigaretten und Grillfeuer für die Staubemissionen verantwortlich. Im Vergleich zu den PM10-Emissionen der Landwirtschaft werden PM2,5-Emissionen aus der Landwirtschaft hingegen vornehmlich durch die Güllewirtschaft dominiert. Feinstaub wird nicht nur direkt emittiert (primäre Partikel) sondern bildet sich auch aus Vorläuferstoffen (unter anderem aus Schwefeldioxid, Stickstoffoxid und Ammoniak) in der Atmosphäre (sekundäre Partikel).

Gesundheitliche Wirkungen

Die Größe der Staubteilchen (Partikel) und ihre chemische Zusammensetzung bestimmen die physikalischen und chemischen Eigenschaften des Staubes. Für die gesundheitliche Wirkung relevant sind Eigenschaften wie Korngröße, geometrische Form und auf der Oberfläche anhaftende Schadstoffe. Sehr feine Staubpartikel können weit in die Lunge eindringen und dort ihre gesundheitsschädigenden Wirkungen entfalten. *(Beitrag gekürzt)*

umweltbundesamt.de, 30.3.2022

Anmerkung:

Es ist nicht die Feinstaubemission, sondern die **immission**, die unmittelbar gesundheitsrelevant ist. In Innenräumen verbringen wir die meiste Lebenszeit und in fast allen Innenräumen, in denen geraucht wird, do-

Warum ist Feinstaub schädlich für den Menschen?

Es ist erwiesen, dass sich Feinstaub negativ auf den Gesundheitszustand des Menschen auswirkt. Dies ist nicht nur dann der Fall, wenn sich an der Oberfläche von Stäuben gefährliche Stoffe wie Schwermetalle oder Krebs erzeugende polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) anlagern. Auch die Staubpartikel selbst stellen ein Gesundheitsrisiko dar. Je nach Größe der Staubpartikel können sich ihre Wirkungen unterscheiden, denn je kleiner die Partikel sind, desto tiefer gelangen diese in den Atemtrakt. Grober Feinstaub wird meist bereits in der Nase abgefangen, wohingegen feinere Partikel (Partikel kleiner als $2,5 \mu\text{m}$) tiefer in die Lungen vordringen können: in die Bronchien, Bronchiolen und auch in die Lungenbläschen, die sog. Alveolen. Ultrafeine Partikel (Partikel kleiner als 100 Nanometer) dringen ebenfalls bis in tiefe Zellebenen der Lunge vor und können von dort auch ins Blut oder in das Lymphsystem gelangen. Je kleiner die Partikel sind, desto unwahrscheinlicher ist es auch, dass diese wieder abgeatmet werden oder dass die Reinigungszellen der Lunge sie erkennen und bekämpfen.

Die Wirkung von Feinstaub mit einer Größe von kleiner als $10 \mu\text{m}$ (PM10) und kleiner als $2,5 \mu\text{m}$ (PM2,5) Mikrometern ist gut untersucht. Eine Vielzahl an Studien hat die Wirkung in Experimenten, auf Zellebene und in epidemiologischen Studien (Beobachtungsstudien anhand von Bevölkerungsgruppen) gezeigt. Übersichtsarbeiten wurden beispielweise von der Weltgesundheitsorganisation (WHO 2013) und der amerikanischen Umweltbehörde erstellt (US EPA 2019). Für ultrafeine Partikel (PM0,1) gibt es wesentlich weniger Studien.

Die Feinstaubpartikel lösen Entzündungen und Stress in menschlichen Zellen aus. Hält dies über einen längeren Zeitraum an, kann es zu Erkrankungen führen. Die langfristigen Effekte von Feinstaub (insbeson-

dere PM2,5), die bei einer Belastung über Monate und Jahre entstehen, wirken sich auf die Atemwege (z. B. Asthma, verringertes Lungenwachstum, Bronchitis, Lungenkrebs), das Herz-Kreislaufsystem (z. B. Arteriosklerose, Bluthochdruck, Blutgerinnung), den Stoffwechsel (z. B. Diabetes Mellitus Typ 2) und das Nervensystem (z. B. Demenz) aus. Eine kurzfristige (Stunden oder Tage andauernde), hohe Belastung führt zu Bluthochdruck, Herzrhythmusvariabilität sowie Krankenhaus- und Notfalleinweisungen meist aufgrund von Herz-Kreislaufkrankungen. Insgesamt führt Feinstaub zu einer erhöhten Sterblichkeit.

Feinstaub stellt eine besondere Belastung für Kinder, Menschen mit vorgeschädigten Atemwegen und ältere Personen dar. Kinder atmen im Verhältnis zu ihrer körperlichen Größe mehr Luft ein als Erwachsene. Zudem befindet sich ihre Lunge im Wachstum. Eine Schädigung und beeinträchtigte Funktion der Lunge, die durch Feinstaub entstehen kann, kann sich somit auf ihr weiteres Leben auswirken. Menschen mit vorgeschädigten Atemwegen, wie Asthma oder chronischer obstruktiver Lungenerkrankung, reagieren besonders empfindlich auf Feinstaub und es kann zu vermehrten Asthmaanfällen und auch Krankenhauseinweisungen kommen. Auch ältere Menschen sind besonders gefährdet, was eine erhöhte Feinstaubkonzentration angeht, insbesondere dann, wenn sie unter chronischen Krankheiten leiden.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat in Untersuchungen festgestellt, dass es keine Feinstaubkonzentration (bezogen auf PM10 und PM2,5) gibt, unterhalb derer eine schädigende Wirkung ausgeschlossen werden kann. Die Feinstaubbelastung sollte also so gering wie möglich sein, um gesundheitsschädliche Effekte zu minimieren.

umweltbundesamt.de, 27.8.2021

miniert die Zigarette die Fein- und Ultrafeinstaubimmission, die dann innen wesentlich höher wird als außen.

*Univ.-Prof. Dr. Manfred Neuberger
5.4.2023*

Eine gerauchte Zigarette erzeugt 500 Mikrogramm Feinstaub. 9 von 10 Lungenkrebserkrankungen sind aufs Rauchen zurückzuführen!

Dampfen: keine sichere Alternative zum Rauchen!

• **Die Zahl der Menschen, die dampfen, ist rapide gestiegen - von etwa 7 Mill. im Jahr 2011 auf 41 Mill. im Jahr 2018**

• **Eine Studie zeigt, dass schädliche Bakterien in der Lunge virulenter werden, wenn sie direkt dem Dampf von E-Zigaretten ausgesetzt sind.**

Von Lily Canter, 6.2.2020

Eine neue Studie legt nahe, dass Dampfen genauso schlimm ist, wenn nicht sogar schlimmer als Rauchen, und das Potenzial von Bakterien, in der Lunge Schaden anzurichten, ist erhöht - genau wie beim Tabakkonsum.

Angeichts des jüngsten Ausbruchs von Coronaviren, die Lungenentzündungen und Lungenschäden auslösen können, sollten Raucher vielleicht darüber nachdenken, ihre Gewohnheit aufzugeben.

Das Rauchen von E-Zigaretten kann für die Lunge schädlicher sein als das Rauchen von Tabak, so Forscher der Queen's University Belfast in Großbritannien. Sie entdeckten, dass Bakterien in der Lunge schädlicher werden und eine stärkere Entzündung hervorrufen, wenn sie dem Dampf von E-Zigaretten ausgesetzt sind.

Die dreijährige Studie untermauert die zunehmende Erkenntnis, dass das Dampfen keine sichere Alternative zum Rauchen ist. Im Januar hatte die Weltgesundheitsorganisation davor gewarnt, dass elektronische Nikotinabgabesysteme (E-Zigaretten) gesundheitsschädlich und nicht sicher sind - und besonders riskant, wenn sie von Kindern und Jugendlichen verwendet werden.

Dies folgt auf Berichte, wonach US-Gesundheitsbehörden das Dampfen mit mindestens 18 Todesfällen und mehr als 1.000 Fällen einer mysteriösen Lungenkrankheit in Verbindung gebracht haben.

Im Januar hatte die Weltgesundheitsorganisation davor gewarnt, dass elektronische Nikotinabgabesysteme gesundheitsschädlich sind. Schätzungsweise 10 Millionen Chinesen sind Nutzer von E-Zigaretten, und der Online-Verkauf des Produkts ist in Festlandchina seit November 2019

verboten.

Die Behörden in Hongkong sind noch einen Schritt weiter gegangen und haben den Verkauf und den Vertrieb von nikotinhaltigen E-Zigaretten verboten; ein Gesetz zum Verbot von Einfuhr, Herstellung, Verkauf, Vertrieb und Werbung für E-Zigaretten wird derzeit geprüft. Jüngste Untersuchungen unter jungen Erwachsenen in Hongkong ergaben, dass sie E-Zigaretten als weniger schädlich und weniger süchtig machend als Zigaretten wahrnehmen. Auch in Malaysia ist die Wahrnehmung von E-Zigaretten als weniger giftig der häufigste Grund, den junge Menschen für das Dampfen anführen.



Aufkleber A/76, 9 cm ø. Gratis-Beilage! Bitte um sinnvolle Verwendung!

Eine neue Studie untermauert die zunehmende Erkenntnis, dass Dampfen keine sichere Alternative zum Rauchen ist. Die jüngste Studie, die in der Fachzeitschrift *Respiratory Research* veröffentlicht wurde, zeigt, dass schädliche Bakterien in der Lunge virulenter werden, wenn sie direkt dem Dampf von E-Zigaretten ausgesetzt sind, so die leitende Forscherin Dr. Deirdre Gilpin: „Es gibt derzeit eine Wissenslücke darüber, ob Dampfen schädlich ist oder weniger schädlich als Tabakrauchen. **Diese Studie zeigt uns, dass Dampfen das gleiche Risiko wie Zigarettenrauch birgt, indem es die Anfälligkeit für bakterielle Infektionen erhöht**“, so die leitende Forscherin Dr. Deirdre Gilpin, die

die Auswirkungen von Dampfrauch, Zigarettenrauch und keinem Rauch auf Bakterien in der Lunge untersuchte. Das Team fand heraus, dass sowohl die Exposition gegenüber Zigarettenrauch als auch gegenüber E-Zigaretten-Dampf das Potenzial von Bakterien erhöht, in der Lunge Schaden anzurichten, und zwar in einer Weise, die zu Lungenkrankheiten führen könnte. Die Forscher fanden auch heraus, dass die Veränderungen bei Bakterien, die E-Zigaretten-Dampf ausgesetzt waren, denen ähnlich waren, die durch die Exposition gegenüber Zigarettenrauch hervorgerufen wurden, und in einigen Fällen sogar übertrafen.

Dr. Gilpin sagte: „Bakterien werden seit langem mit der Entwicklung von Lungenkrankheiten wie Bronchitis und Lungenentzündung in Verbindung gebracht, bei denen Rauchen eine Rolle spielt. Unsere Studie ist die erste ihrer Art, die darauf abzielt, die Wirkung von Zigarettenrauch und E-Zigaretten-Dampf auf wichtige Lungenbakterien zu vergleichen. E-Zigaretten werden als sicherer wahrgenommen, und das macht uns wirklich Sorgen.“ Die Forscher fanden heraus, dass die Veränderungen bei Bakterien, die dem Dampf von E-Zigaretten ausgesetzt waren, denen des Zigarettenrauchs ähneln und in einigen Fällen sogar übertreffen.

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation ist die geschätzte Zahl der Raucher weltweit geringfügig, aber stetig auf knapp über eine Milliarde gesunken. Die Zahl der Dampfer ist jedoch rapide gestiegen - von etwa sieben Millionen im Jahr 2011 auf 41 Millionen im Jahr 2018.

Professor Jose Bengoechea, Direktor des Wellcome-Wolfson Institute for Experimental Medicine und Mitverfasser der Belfaster Studie, sagte: „Besorgniserregend ist, dass der Dampf von E-Zigaretten ebenso wie der Zigarettenrauch das Schadenspotenzial bereits gefährlicher Infektionen erhöht, zusätzlich zu den bekannten negativen Auswirkungen auf die Lungenfunktion. Zumindest sollte diese Arbeit eine offene Debatte über die Sicherheit des Dampfens eröffnen.“ *South China Morning Post*

Nikotinkonsum bei Kindern und Jugendlichen

Regionale sozioökonomische Benachteiligung

Einleitung

Rauchen gilt als einer der größten vermeidbaren Risikofaktoren für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, chronischen Atemwegserkrankungen, Typ-2-Diabetes und anderen Krankheiten. Im Jahr 2019 wurden weltweit schätzungsweise 7,69 Millionen vorzeitige Todesfälle und 200 Millionen verlorene Lebensjahre aufgrund gesundheitlicher Beeinträchtigungen auf das Rauchen zurückgeführt. Obwohl die langfristigen gesundheitlichen Folgen von E-Zigaretten nicht bekannt sind, gibt es deutliche Hinweise darauf, dass der Gebrauch von E-Zigaretten die Nutzer toxischen Substanzen, einschließlich bekannter Karzinogene, aussetzt und das Risiko von Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht.

Das Experimentieren mit dem Rauchen findet in der Regel in den frühen Teenagerjahren statt und wird überwiegend durch psychosoziale Motive angetrieben. Ein früheres Einstiegsalter ist mit schlechteren Gesundheitsergebnissen im späteren Leben verbunden. In den letzten Jahrzehnten hat sich die grundlegende Rolle des Nikotins bei der Aufrechterhaltung des Rauchverhaltens weitgehend durchgesetzt. Zigarettenrauchen wird heute in erster Linie als Ausdruck einer Nikotinsucht angesehen, und Raucher haben individuell charakteristische Präferenzen für die Höhe ihres Nikotinkonsums. E-Zigaretten sind bei der Abgabe der süchtig machenden Droge Nikotin immer effektiver geworden und haben sich in einigen Ländern, einschließlich der USA, zur vorherrschenden Form des Tabakkonsums bei jungen Menschen entwickelt. **Es gibt zahlreiche Hinweise darauf, dass E-Zigarettenkonsum zu Nikotinabhängigkeit führt.** Nikotinexposition allein kann sich negativ auf das Nerven-, Atemwegs-, Immun- und Herz-Kreislauf-System auswirken, insbesondere wenn die Exposition während kritischer Entwicklungsphasen erfolgt.

Gesundheitliche Ungleichheiten können als systematische Unterschiede in der Gesundheit von Menschen definiert werden, die ungleiche Posi-

Von Reiner Hanewinkel & Julia Hansen

tionen in der Gesellschaft einnehmen. Das Verständnis des Zusammenhangs zwischen Ungleichheit und Gesundheitsergebnissen und Gesundheitsverhalten kann dazu beitragen, Maßnahmen zur Verbesserung der öffentlichen Gesundheit zu konzipieren. **Ungleichheit hat negative Auswirkungen auf die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten.** Andere Hypothesen bieten eine Erklärung dafür, warum Ungleichheit der Gesundheit schadet. Der Grundgedanke dieser Hypothese ist, dass



Poster P/37, 42 x 59 cm, 2,20 Euro

die Gesundheit oder das gesundheitsbezogene Verhalten einer Person sowohl durch ihre eigenen Ressourcen, z. B. ihr eigenes Einkommen oder ihren Bildungsstand, als auch durch ihre relative Position in Bezug auf diese Ressourcen bestimmt wird, d. h. wie viel andere im Vergleich zu ihr haben. Wenn man zeigt, dass viele Probleme, die mit relativer Benachteiligung verbunden sind, in ungleicheren Gesellschaften häufiger auftreten, wird deutlich, dass wichtige Prozesse der sozialen Statusdifferenzierung, die sich auf die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten auswirken, auf gesellschaftlicher Ebene stattfinden.

Während in den meisten

Industrielländern die geschlechtsspezifischen Unterschiede beim Rauchen verschwinden, haben die Bildungsunterschiede beim Rauchen zugenommen. In der Vergangenheit hat sich das Verhältnis zwischen Bildung und Rauchverhalten je nach Stadium der Zigarettenepidemie deutlich verschoben. In früheren Stadien, etwa gegen Ende des 19. Jahrhunderts, wurde das Zigarettenrauchen zunächst von Männern und Hochgebildeten praktiziert. Durch die soziale Verbreitung und die Mechanisierung der Zigarettenproduktion, die mit einem drastischen Preisverfall und Werbung einherging, wurden Zigaretten zu einem Massenkonsumgut auch für Frauen und Menschen mit geringerer Bildung. In den späteren Phasen ging das Rauchen zunächst unter den Menschen mit hoher Bildung zurück, die sich als erste der Gesundheitsrisiken des Rauchens bewusst wurden. **So ist das Rauchen heute unter den weniger Gebildeten am weitesten verbreitet.**

Die Raucherprävalenz unter deutschen Jugendlichen ist seit Anfang der 2000er Jahre deutlich zurückgegangen, aber der Gebrauch von E-Zigaretten nimmt in den letzten Jahren weiter zu. Die Daten zeigen, dass sich die Raucherquoten bei Jugendlichen zwischen verschiedenen Typen von Sekundarschulen erheblich unterscheiden, was ein Indikator für Bildungsungleichheiten ist. Eine Analyse von vier bevölkerungsbasierten Studien ergab niedrigere Raucherquoten bei Sekundarschülern, die höhere Bildungsgänge besuchen. Während die absoluten Bildungsunterschiede im Laufe der Zeit tendenziell abnahmen, blieben die relativen Ungleichheiten zwischen den Bildungsgruppen eher stabil oder nahmen sogar zu.

Erhebliche regionale Unterschiede sowohl im Rauchverhalten als auch in den Mortalitätsmustern zeigen sich für Deutschland. Die aktuelle Raucherprävalenz ist tendenziell im Norden höher als im Süden und im Osten höher als im Westen.

Bislang fehlte eine Bewertung, inwieweit regionale sozioökonomische Unterschiede in Deutschland mit dem

Rauch- und Vaping-Verhalten von Jugendlichen verbunden sind.

Hauptergebnisse

Unsere Beobachtungsstudie mit einer großen Stichprobe von mehr als 17.000 Kindern und Jugendlichen zeigt, dass das Experimentieren mit Nikotinprodukten in Deutschland weit verbreitet ist. Bis zum Alter von 11 Jahren experimentierten weniger als 5 % mit Nikotinprodukten. Unter den 16- bis 17-jährigen Schülern gaben mehr als 40 % an, schon Zigaretten geraucht zu haben und zwar häufiger E-Zigaretten als Tabakzigaretten. Bemerkenswert ist, dass in allen Altersgruppen zahlenmäßig mehr junge Menschen E-Zigaretten als brennbare Zigaretten verwendet haben. Neben dem Alter stand der Nikotinkonsum in signifikantem Zusammenhang mit der Tatsache, dass man männlich ist, Schüler ist von Schulen mit einem niedrigeren akademischen Niveau und einer hohen Sensationslust. Regionale sozioökonomische Benachteiligung wurde ebenfalls mit dem Rauch- und Vaping-Verhalten junger Menschen in Verbindung gebracht. Die benachteiligten Kinder und Jugendlichen ließen sich leichter zum Nikotinkonsum verführen und zwei Drittel der Personen, die eine Zigarette ausprobieren, werden zumindest vorübergehend zu täglichen Rauchern. Dieses Ergebnis unterstreicht nachdrücklich die Notwendigkeit, das Experimentieren unter Jugendlichen einzuschränken. Da der Nikotinkonsum in benachteiligten

Regionen und Stadtvierteln besonders hoch ist, müsste dort die Tabakkontrolle intensiviert und besonders Minderjährigen mehr Unterstützung geboten werden.

Der hochgradig süchtig machende Charakter von Nikotin ist verantwortlich für den weit verbreiteten Gebrauch und die Schwierigkeiten beim Ausstieg aus brennbaren und elektrischen Zigaretten.

Maßnahmen

Deutschland strebt bis 2040 eine rauchfreie Gesellschaft an, was eine Raucherprävalenz von höchstens 5 % in der erwachsenen Bevölkerung und 2 % in der jugendlichen Bevölkerung bedeutet. In weniger als zwei Jahrzehnten müsste also die Raucherprävalenz um mehr als drei Viertel sinken, um das Endziel bis zum Jahr 2040 zu erreichen. Dies könnte nur mit starken Maßnahmen zur Eindämmung des Tabakkonsums erreicht werden. Das Gegenteil ist in Deutschland der Fall. Nach der *Tobacco Control Scale*, einem Vergleich von 37 europäischen Ländern, lag Deutschland bei der letzten Untersuchung im Jahr 2021 auf Platz 34. Außerdem wird das deutsche Ziel, bis zum Jahr 2040 rauchfrei zu werden, nur von der Zivilgesellschaft vorangetrieben. Andere Länder mit ähnlichen oder sogar ehrgeizigeren Zielen wie Finnland oder Neuseeland haben staatliche Gesetze oder Pläne, um eine rauchfreie Gesellschaft zu erreichen. **Die Daten dieser Studie zeigen, dass die Schaffung gleichwertiger Lebensbedingungen im gesamten Bundesgebiet noch nicht erreicht ist und dass regionale sozioökonomische Unterschiede in Deutschland Ungleichheiten im Gesundheitsverhalten fördern.**

Die folgenden evidenzbasierten Maßnahmen zur Nikotinkontrolle sollten in Deutschland umgesetzt werden, um die hohen Raten des Nikotinkonsums bei Jugendlichen zu senken:

- Die Preise für Nikotinprodukte sind in Deutschland im Vergleich zu anderen Ländern mit hohem Einkommen immer noch günstig und sollten angehoben werden,
- Rauchen und Dampfen ist in einigen deutschen Bundesländern in Bars und Diskotheken immer noch

erlaubt und sollte verboten werden,

- massenmediale Anti-Raucher-Kampagnen sind nicht gut finanziert oder existieren überhaupt nicht,
- Klarsichtverpackungen für alle Nikotinprodukte sollten verpflichtend sein,
- Behandlungen für Ausstiegswillige sollten von den Krankenkassen finanziert werden und
- Nikotinprävention sollte fester Bestandteil des Präventionsunterrichts an allen Schulen in Deutschland sein.

Schlussfolgerungen der Studie

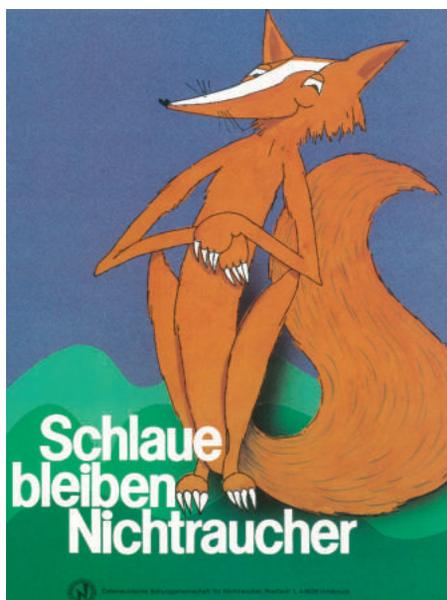
Das Ausprobieren von Nikotinprodukten bei jungen Menschen ist in Deutschland weit verbreitet und inakzeptabel hoch. Der Nikotinkonsum steht in einem positiven Zusammenhang mit benachteiligten Stadtvierteln und ist ein wichtiger Faktor für gesundheitliche Ungleichheiten. Evidenzbasierte Maßnahmen zur Kontrolle des Nikotinkonsums sollten in Deutschland verstärkt werden, um das Rauchen und Dampfen bei jungen Menschen, insbesondere in sozioökonomisch benachteiligten Gebieten, zu reduzieren. (Anm.d.Red.: Was für Deutschland gilt, gilt in vielen Bereichen auch für Österreich!)

Von Reiner Hanewinkel und Julia Hansen (Beitrag gekürzt)
INTERNATIONAL JOURNAL OF ENVIRONMENTAL HEALTH RESEARCH, 21. März 2023

Anmerkung:

In anderen Ländern wurden Tabaksteuern verdoppelt, was auf Jugendliche aus niedrigen Einkommenschichten die größte Wirkung hatte, das Rauch- und Dampfverbot auf alle Lokale und deren Eingangsbereiche sowie auf Gesundheitseinrichtungen samt Spitalseingängen ausgeweitet, die Abgabe von Nikotinprodukten in Automaten untersagt, die lizenzierten Verkaufslokale (v.a. in wirtschaftlich benachteiligten Regionen) stark reduziert, mit Verbot der Außenwerbung bis zu einem Zurschau-Stellungsverbot oder einem Betretungsverbot für Minderjährige und es wurden werbefreie Einheitsverpackungen vorgeschrieben, auf denen nur die EU-Warnung, aber kein Firmenlogo, etc. mehr aufgedruckt sein darf.

Univ.-Prof. Dr. Manfred Neuberger



Poster P/27, DIN A4, 1,10 Euro

Australien will das Dampfen in der Freizeit verbieten, um die öffentliche Gesundheit zu schützen

„Ich habe mein Kind an das Dampfen verloren.“

Von Renju Jose

SYDNEY, 2. Mai 2023 (Reuters) - Australien sagte am Dienstag, dass es das Vaping (Dampfen) in der Freizeit verbieten und andere Aspekte der E-Zigaretten-Gesetze verschärfen wird, und zwar im Rahmen des größten Durchgreifens gegen die Tabakindustrie seit mehr als einem Jahrzehnt, um zu versuchen, den alarmierenden Anstieg des Vaping bei Jugendlichen zu stoppen. Die Regierung will alle Einwegdampfer, die oft in fruchtigen Geschmacksrichtungen angeboten werden, verbieten, die Einfuhr von nicht verschreibungspflichtigen Dampfern verbieten und den Nikotingehalt begrenzen, um den Verkauf von Dampfern auf die Unterstützung von Rauchern bei der Raucherentwöhnung zu beschränken. „Genau wie beim Rauchen hat Big Tobacco ein weiteres süchtig machendes Produkt genommen, es in eine glänzende Verpackung gepackt und Aromen hinzugefügt, um eine neue Generation von Nikotinsüchtigen zu schaffen“, sagte Gesundheitsminister Mark Butler in einer Rede im National Press Club.

Vaping wurde als therapeutisches Produkt verkauft, das Langzeitrauchern helfen sollte, mit dem Rauchen aufzuhören, und nicht als Freizeitprodukt - schon gar nicht als eines, das sich an unsere Kinder richtet.
Mark Butler, Gesundheitsminister

Beim Vaping, das als Alternative zum Zigarettenrauchen angesehen wird und Rauchern bei der Raucherentwöhnung helfen soll, wird eine nikotinhaltige Flüssigkeit in einer so genannten E-Zigarette erhitzt und in einen Dampf verwandelt, den die Benutzer inhalieren. Studien haben jedoch gezeigt, dass die süchtig machenden E-Zigaretten langfristig Schaden anrichten können. Nach den neuen Vorschriften dürfen Vapes nur noch in Apotheken verkauft werden und benötigen eine „arzneimittelähnliche“ Verpackung. Einweg-E-Zigaret-

ten, die bei Jugendlichen beliebt sind, werden ebenfalls verboten. Obwohl für den Kauf von Nikotinvapes in Australien ein Rezept erforderlich ist, sind sie aufgrund der laxen Grenzkontrollen und des florierenden illegalen Marktes problemlos in Lebensmittelgeschäften und anderen Verkaufsstellen erhältlich. „Wir drängen seit mehreren Jahren auf die Durchsetzung dieser illegalen Produkte und hoffen, dass dies nun geschieht“, so Butler.

„E-Zigaretten sind zum größten Schlupfloch in der australischen Geschichte geworden.“

Mark Butler, Gesundheitsminister



Aufkleber A/30, 9 cm ø, 0,80 Euro

Butler sagte, dass das Dampfen in Australien zu einem Freizeitprodukt geworden sei, das vor allem an Teenager und Jugendliche verkauft werde, bei denen die Wahrscheinlichkeit, dass sie mit dem Rauchen anfangen, dreimal so hoch sei.

„Dies ist ein Produkt, das auf unsere Kinder abzielt und neben Lutschern und Schokoriegeln verkauft wird“, sagte Butler. „Das Dampfen ist mittlerweile das Verhaltensproblem Nummer eins in den Highschools. Ärzte unterstützten das harte Vorgehen gegen das Dampfen, forderten die Regierung jedoch auf, mehr zu tun, um die Zahl der Jugendlichen, die damit anfangen, zu begrenzen. „Nikotinhaltige Dampferzeugnisse werden mit bunten Aromen verkauft, und wir haben sogar Produkte gesehen, die dieselbe Art von Bildern wie

Kinderfrühstücksflocken enthalten, einschließlich Zeichentrickfiguren“, sagte Nicole Higgins, Präsidentin des Royal Australian College of General Practitioners.

Etwa 22 % der Australier im Alter von 18 bis 24 Jahren haben mindestens einmal eine E-Zigarette oder ein Dampferzeugnis benutzt, wie Daten aus dem vergangenen Jahr zeigen. Der Bundeshaushalt, der nächste Woche veröffentlicht werden soll, wird 234 Mio. AUD (155 Mio. \$) für Maßnahmen zum Schutz vor den durch Tabak und Dampfen verursachten Schäden enthalten. Australien hat eines der strengsten Anti-Raucher-Gesetze der Welt. 2012 war es das erste Land, das die Zigarettenhersteller dazu zwang, auf eine ausgeprägte, bunte Markenführung zu verzichten und ihre Produkte in einheitlich eintönigen Packungen zu verkaufen. Die Tabakfirmen sind schnell auf E-Zigaretten umgestiegen, die verschiedene Geschmacksrichtungen anbieten und ein Design entwickelt haben, das auf eine neue Generation von Nutzern abzielt. Butler sagte, die Regierung habe nicht vor, dem Nachbarland Neuseeland zu folgen und den Verkauf von Zigaretten für künftige Generationen zu verbieten, sagte aber, die Tabaksteuer werde in den nächsten drei Jahren um 5 % pro Jahr erhöht, um den Verkauf einzudämmen.

63 Millionen Dollar werden für eine evidenzbasierte Informationskampagne zur öffentlichen Gesundheit bereitgestellt, um Menschen vom Rauchen und Dampfen abzuhalten und mehr Menschen zum Aufhören zu bewegen.

30 Millionen Dollar werden in Programme investiert, die den Australiern helfen sollen, mit dem Rauchen aufzuhören, und die Ausbildung und Schulung von Gesundheitspersonal im Bereich der Raucher- und Nikotinentwöhnung wird verstärkt.

140 Millionen Dollar werden für das Programm „Tackling Indigenous Smoking“ (Bekämpfung des Rauchens in der indigenen Bevölkerung) zur Verfügung gestellt, das erweitert wird, um auch das Dampfen unter den Ureinwohnern einzudämmen. ■

Passivrauchen von E-Zigaretten erhöht Risiko für bronchiale Symptome

Von Robert Klatt

Los Angeles (USA) 23.1.2022 - E-Zigaretten (Vaporizer) gelten als „gesunde Alternative“ zu herkömmlichen Zigaretten aus Tabak. In den letzten Jahren haben Studien jedoch gezeigt, dass auch E-Zigaretten gesundheitsschädlich sind, weil sie etwa die Zellen in Herz und Blutgefäßen schädigen und das Risiko für Erektionsprobleme erhöhen. Die gesundheitlichen Auswirkungen des Passivrauchens von E-Zigaretten wurden bisher hingegen kaum untersucht.

Wissenschaftler der *University of Southern California* haben nun im Rahmen einer Langzeitstudie belegt, dass das Passivrauchen von E-Zigaretten das Vorkommen von Keuchen, bronchialen Symptomen und Kurzatmigkeit erhöht. An der Studie nahmen 2.097 Probanden teil, die zu Studienbeginn im Jahr 2014 ein Durchschnittsalter von 17,3 Jahren hatten. Sie wurden laut der Publikation im Fachmagazin *Thorax* bis zum Studienende im Jahr 2019 jährlich befragt.

Veränderungen beim Passivrauchen

Laut den Studiendaten nahm im Untersuchungszeitraum die Prävalenz des Passivrauchens von Zigarettenqualm ab. Im Jahr 2014 waren 27 Prozent der Probanden regelmäßig Zigarettenqualm ausgesetzt, im Jahr 2019 waren es noch 21 Prozent. Die Prävalenz des Passiv-E-Zigarettenrauchens stieg hingegen von 12 Prozent im Jahr 2014 auf 16 Prozent im Jahr 2019.

Bronchiale Symptome und Keuchen oder Pfeifen

Bronchiale Symptome wurden in der Studie berücksichtigt, wenn die Probanden von täglichem Husten am Morgen in drei aufeinanderfolgenden

den Monaten, einer Bronchitis in den letzten zwölf Monaten, täglicher Husten in drei aufeinanderfolgenden Monaten oder Schleimbildung unabhängig von Erkältungssymptomen berichteten. Keuchen oder Pfeifen in der Brust und Kurzatmigkeit wurden berücksichtigt, wenn diese in den letzten zwölf Monaten bei den Probanden auftraten.

Bronchiale Symptome durch Passivrauchen von E-Zigaretten

Die Prävalenz von Keuchen stieg im Untersuchungszeitraum von 12 Prozent auf 15 Prozent, die von bronchialen Symptomen von 19,5 Prozent auf 26 Prozent. Außerdem zeigen die Daten, dass Probanden, die regelmäßig den Aerosolen von E-Zigaretten ausgesetzt sind, häufiger von bronchialen Symptomen und Kurzatmigkeit berichten als Menschen, die E-Zigaretten nicht passivrauchen.

Probanden, die sowohl selbst rauchten als auch passivrauchten, berichteten deutlich häufiger von bronchialen Symptomen (40 %) und Kurzatmigkeit (53 %). Dies zeigt laut den Autoren, dass das Passivrauchen von E-Zigaretten ähnliche Auswirkungen auf die Gesundheit haben könnte wie herkömmlicher Zigarettenqualm.

Nichtraucher besonders belastet

Besonders vulnerabel für Beschwerden sind laut der Studie jedoch Passivraucher von E-Zigarettenqualm, die selbst nicht rauchen. Laut der Studie traten bei ihnen Keuchen und Kurzatmigkeit doppelt so häufig sowie bronchiale Symptome dreimal so häufig auf wie bei Nichtrauchern, die nicht regelmäßig Aerosolen aus E-Zigaretten ausgesetzt sind.

Thorax, doi: 10.1136/thoraxjnl-2021-218168

Deutsches

Krebsforschungszentrum:

- ▶ „Rauchen ist erbgutschädigend schon bei Kindern!“
- ▶ „Tabak ist unfair, unsozial und umweltschädlich!“
- ▶ „Rauchen im Beisein von Kindern ist Körperverletzung!“
- ▶ WHO: „Die Bekämpfung von Rauchen hat höchste Priorität!“

„Es steht außer Frage, dass eine Erhöhung der Tabaksteuer eine Verringerung des Tabakkonsums bewirkt.“

Philip Morris, USA

Tommie Sandefuhr, Lucky Strike:

„Wir müssen sie jung an den Hacken kriegen, und dann ein Leben lang nicht loslassen!“

Österreich: Mangelnde Prävention

Das österreichische Gesundheitssystem investiert viel in die Behandlung, aber viel zu wenig in Vorsorge und Prävention.

40 Prozent der Todesfälle gehen auf verhaltensbedingte Lebensweisen wie Rauchen, schlechte Ernährung und Bewegungsmangel zurück. Das wiederum bedingt Herz-Kreislauf-Erkrankungen gefolgt von Krebs.

Die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung muss dringend gestärkt werden und das schon ab Kindergartenalter.

Es fehlt eine gute Gesamtstrategie und flexible Versorgungsmodelle. Auch die Stärkung und der Ausbau von Primärversorgungszentren ist ein Schritt dorthin. „Public Health“ ist eindeutig zu wenig im Fokus der aktuellen Gesundheitspolitik. Doch genau das würde Krankheiten verhindern und viele gesunde Lebensjahre fördern. Das wollen doch alle, oder?

Kathryn Hoffmann vom Zentrum für Public Health der MedUni Wien. Tiroler Tageszeitung, 29.1.2023 (Auszug)

Österreich liegt in der Gesundheitskompetenz EU-weit auf dem zweitletzten Platz.

Von **1000 Fällen** mit Gesundheitsproblemen
 → erfordert **1 Fall** einen stationären Aufenthalt
 → erfordern **9 Fälle** maximal einen Facharzt (bzw. Spitalsambulanz)
 → erfordern **90 Fälle** maximal eine Primärversorgung
 → sind **900 Fälle** durch Selbsthilfe zu lösen

Als gesunde Lebensjahre/-erwartung zählen jene, die tatsächlich frei von Krankheit oder körperlichen Einschränkungen sind.

In Österreich können Frauen mit 58,2 gesunden Lebensjahren rechnen. Männer mit 59,3 Jahren. Im EU-Schnitt sind es für Frauen 64,5, für Männer 63,5 Jahre. Die meisten gesunden Lebensjahre werden in Norwegen für Frauen mit 70,5 Jahren, für Männer mit 66,7 Jahren gezählt. (*Eurostaat 2020*)

Die meistgebrauchte (illegale) Droge

Gemäß dem UN-Weltrogenbericht 2017 konsumieren weltweit 183 Millionen Menschen Cannabis, Tendenz steigend. Cannabis wird in Form von Marihuana (getrocknete Blütenstände und Blätter), Haschisch (Harz der Blüten, gemischt mit Pflanzenteilen) oder Haschischöl (dickflüssiges Extrakt aus dem Harz) verwendet. Die Altersgruppe mit dem höchsten Konsum sind junge Erwachsene und Jugendliche; in Europa sind 70 % der Personen, die täglich oder fast täglich Cannabis einnehmen, zwischen 15 und 34 Jahre alt.

Cannabis, so die biologische Bezeichnung für die Hanfpflanze, wird im Allgemeinen als „weiche Droge“ mit vernachlässigbaren, reversiblen Nebenwirkungen wahrgenommen, die nicht abhängig mache und keine Fremdgefährdung darstelle. Mehr noch, Cannabis gilt als potente Heilpflanze, die bei Krebs, Multipler Sklerose, Schmerzen, Epilepsie, Schlafstörungen und vielen weiteren Krankheiten und Beschwerden wahre Wunder wirken soll. Während es stimmt, dass Cannabis eine wertvolle, vielseitig einsetzbare Nutzpflanze ist und durchaus medizinisches Potenzial hat, ist sie keineswegs harmlos, sondern stellt insbesondere für jene Altersgruppe mit dem höchsten Konsum – die Jugend – eine Gefährdung dar.

Cannabis wirkt auf das Nervensystem

Die Cannabis-Pflanze enthält mehrere Hundert chemische Substanzen, mindestens 80 davon sind sogenannte Cannabinoide, wovon Tetrahydrocannabinol (THC) und Cannabidiol (CBD) in den stärksten Konzentrationen vorkommen. Cannabinoide interagieren mit dem körpereigenen Endocannabinoid-System, welches unter anderem Entspannung, Nahrung, Schlaf und Gedächtnis beeinflusst. Sie durchdringen die Blut-Gehirn-Schranke und wirken an den Cannabinoid-Rezeptoren im menschlichen Gehirn, womit sie direkt ins Zentralnervensystem eingreifen.

Während CBD für die medizinische Wirkung verantwortlich ist und nicht berauscht, sorgt THC dafür, dass man „high“ wird. THC und CBD sind Gegenspieler. Sie werden aus derselben Urschubstanz gebildet und



können gegenseitig ihre Wirkungen ausgleichen beziehungsweise aufheben. Während vor wenigen Jahrzehnten das Verhältnis von THC zu CBD ungefähr 10:1 betrug, mit einem THC-Gehalt von unter 3 %, ist das Verhältnis in heutigen Züchtungen 100:1, wobei der THC-Gehalt mittlerweile sogar schon 30 % übersteigt. Das heutige Cannabis hat also seine natürliche Balance bezüglich des THC-CBD-Gehalts verloren und lässt sich deshalb mit dem einstigen Heilmittel der alten Chinesen oder Ägypter oder mit dem Joint der „Blumenkinder“ überhaupt nicht mehr vergleichen.

„Wir sollten Marihuana, angesichts dessen, was wir bereits über seine Schädlichkeit für Heranwachsende wissen, nicht als harmlos betrachten, bis wir es anders beweisen können.“

Dr. Sharon Levy, Vorsitzende des Komitees für Drogenmissbrauch der Amerikanischen Akademie für Kinderheilkunde

Bislang ist keine letale Dosis für Cannabis bekannt, die Gefahr einer Überdosierung besteht allerdings sehr wohl, insbesondere dann, wenn Cannabis nicht geraucht oder inhaliert wird (was die häufigsten Formen des Konsums sind), sondern oral, also in Nahrungsmitteln, aufgenommen wird, wodurch sich die Wirkung verzögert. Tatsache ist, dass man über die Wirkung der meisten Substanzen in der Cannabis-Pflanze bis dato nichts weiß.

Cannabis kann Psychosen auslösen

Untersuchungen der vergangenen 30 Jahre zeigen, dass ein direkter Zusammenhang zwischen dem Konsum von Cannabis und der Entstehung

von Psychosen besteht. Wie alle Substanzen mit Suchtpotenzial wirkt Cannabis auf das Belohnungszentrum des Gehirns ein und stimuliert dort den Ausstoß von Dopamin, einem Neurotransmitter, der ein Glücksgefühl bewirkt und auch für die Motivation verantwortlich ist. Aus diesem Grund wird behauptet, dass Cannabis das Wohlbefinden steigert. Der Dopaminausstoß im Gehirn durch Drogen ist um ein Vielfaches höher als die Dopaminausschüttung, die durch natürliche Verhaltensweisen wie beispielsweise Sex stattfindet.

Der Konsum von Cannabis kann die Dopamin-Konzentration im Gehirn so stark erhöhen, dass der Gehirnstoffwechsel aus dem Gleichgewicht gerät. In der Folge kann es zur Psychose kommen, die sich beispielsweise durch das Hören von Stimmen, Halluzinationen, Paranoia oder Verwirrtheit manifestiert. Bleiben die Symptome auch nach dem Abbau der eingenommenen Substanz durch den Körper bestehen, spricht man von einer chronischen Psychose respektive Schizophrenie. Je höher der THC-Anteil im Cannabis, desto größer ist die Gefahr, eine Psychose zu entwickeln. Das Risiko, an einer Schizophrenie zu erkranken, erhöht sich bei Cannabiskonsum um 37 %. Zwar trifft dies vor allem auf Menschen zu, die eine entsprechende genetische Veranlagung haben, doch wer weiß schon, ob er zu dieser Bevölkerungsgruppe gehört oder nicht?

Sich das Gehirn „wegkiffen“

Wer regelmäßig und jahre- oder gar jahrzehntelang Cannabis zu sich nimmt, läuft Gefahr, sich sprichwörtlich „das Hirn wegzukiffen“, wie es im Volksmund heißt. Menschen, die schon im Jugendalter mit dem Kiffen beginnen, büßen innert 20 Jahren rund 10 % ihrer Intelligenz ein. Weil bei ständigem Dopamin-Überschuss das Gehirn (im Bemühen einer Selbstregulierung) beginnt, Dopamin-Rezeptoren abzubauen bis zu dem Punkt, an dem die Hirnzellen absterben, kann es zu dauerhaften Einbußen der Gehirnleistung kommen. Da die Gehirnreifung erst ungefähr im 25. Lebensjahr abgeschlossen ist, ist das Risiko für Jugendliche besonders hoch, ihr Gehirn und dessen Entwicklung durch den Konsum von Cannabis irreversibel zu schädigen.

Dabei besteht ein direkter Zusammenhang zwischen dem Einstiegsalter, der Dauer und Menge des Konsums und der Schädigung des Gehirns. Oder anders gesagt: Je früher und häufiger jemand Cannabis konsumiert, desto gefährlicher für die Gesundheit.

Cannabis-Rauch verändert die DNA

Mögliche Auswirkungen des Cannabiskonsums sind Psychosen, Schizophrenie, verminderte Gehirnentwicklung und Einbußen bei der Gehirnleistung, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Lernprobleme, eine verminderte Leistungsfähigkeit, Beeinträchtigungen des Kreislauf- und Immunsystems sowie der Fortpflanzung und Sexualität, ein erhöhtes Schlaganfall- und Herzinfarkt-Risiko und Lungenerkrankungen wie COPD. Einige dieser Erkrankungen stehen natürlich in direktem Zusammenhang damit, dass Cannabis vorwiegend zusammen mit Tabak zur Zigarette gedreht und geraucht wird, wodurch zur Wirkung des Cannabis die hinlänglich bekannten Auswirkungen des Tabakmissbrauchs hinzukommen. Da Cannabis bei viel höheren Temperaturen als Tabak verbrennt, bilden sich sogar noch mehr Giftstoffe.

Die Behauptung, der Konsum via Wasserpfeife (Bong) sei weniger schädlich, weil das Wasser den Rauch „reinigt“, ist ein reines Märchen. Der Rauch wird einzig abgekühlt, was das Rauchen einfacher macht. Hingegen entspricht ein einziger Zug an der Wasserpfeife fast dem Rauchvolumen einer ganzen Zigarette, was die Wasserpfeife sogar noch schädlicher macht. Auch die Einnahme via

Verdampfer oder E-Zigarette ist keineswegs harmlos, da dies ebenfalls die Gehirnentwicklung einschränkt und den Körper mit Giftstoffen belastet. Wissenschaftler fanden zudem DNA-verändernde und möglicherweise krebsfördernde Auswirkungen durch das Einatmen von Cannabis-Rauch.

Durch Cannabis-Konsum erhöht sich übrigens auch das Risiko für Unfälle. Cannabis verbleibt viel länger im Körper als Alkohol, weshalb beispielsweise das Risiko für einen Autounfall mit Todesfolge sogar höher ist als unter Einfluss von Antidepressiva oder opiathaltigen Substanzen.

Liberaler Gesetzgebung – Hoher Jugendkonsum

Es ist längst erwiesen, dass zwischen der Wahrnehmung der Harmlosigkeit einer Substanz und der Konsumfreudigkeit ein direkter Bezug herrscht. Jugendliche konsumieren in Ländern mit einer liberalen Cannabispolitik deutlich mehr als in Ländern mit einer restriktiven Gesetzgebung, und wo der Handel mit sogenanntem medizinischen Cannabis erlaubt ist, steigt vor allem auch der Konsum von Marihuana bei Minderjährigen. Aus diesem Grund spricht sich beispielsweise die Amerikanische Akademie für Kinderheilkunde gegen eine Legalisierung von Cannabis aus. Cannabis für Erwachsene einfacher erhältlich zu machen, erleichtert auch für Kinder und Jugendliche den Zugang.

Nur schon die Kampagnen, Cannabis zu legalisieren, hätten den Effekt, dass Jugendliche Cannabis als eine ungefährliche und harmlose Substanz wahrnehmen und häufiger

konsumieren würden, was einen verheerenden Einfluss auf ihre lebenslange Entwicklung und Gesundheit haben könne.

Cannabis kann abhängig machen

Ungefähr 9 % der Personen, die mit Marihuana experimentieren, werden abhängig. Der Anteil erhöht sich auf eine von sechs Personen, wenn schon im Jugendalter mit dem Konsum begonnen wurde; bei täglichem Konsum sind es zwischen 25 bis 50 %. Immer mehr Menschen müssen sich wegen einer Cannabis-Abhängigkeit in Behandlung begeben. Für unseren Körper ist die Differenzierung zwischen harten und weichen Drogen irrelevant. Das Gehirn unterscheidet nicht, wovon man abhängig ist; Droge ist Droge. Allerdings ist der Ausstieg aus der Cannabis-Abhängigkeit besonders schwierig, weil Cannabis die am positivsten wahrgenommene Droge ist und als harmlos gilt. Im Gegensatz zu Alkohol-, Heroin- oder auch Nikotinabhängigen sehen Cannabis-Abhängige ihre Droge nicht als Problem und sind daher oft nur schwer zu einer völligen Abstinenz zu bewegen.

Wer sich seine Gesundheit und vor allem die Funktionsfähigkeit seines Gehirns bewahren will, lässt von allen Drogen – auch von Cannabis – die Finger!

*The World Foundation for
Natural Science*

Hauptsitz für Europa

*Postfach 7995, CH-6000 Luzern 7,
Schweiz*

Tel. +41(41)798-0398

Fax +41(41)798-0399

Mail: EU-HQ@naturalscience.org

Teenager, die E-Zigaretten verwenden, haben eine 3,5-fach höhere Wahrscheinlichkeit zu Cannabis(Marihuana)-Konsumenten zu werden

Cannabis ist zwar weniger gefährlich als Tabak, aber eine Legalisierung von Cannabis ohne Rezeptpflicht ist abzulehnen, insbesondere in Ländern, wo der Staat schon bei der Tabakprävention versagt hat und daher nicht in der Lage wäre, den Schutz von Ungeborenen und Kindern vor Cannabis zu gewährleisten und eine sich entwickelnde Cannabis-Industrie in die Schranken zu weisen, die sich nach Legalisierung rasch entwickeln und Methoden der

Tabakindustrie übernehmen würde. Dort wo Cannabis nicht nur bei medizinischer Indikation auf Rezept, sondern auch schon im freien Handel erhältlich ist, versucht die Tabakindustrie bereits, auch diesen Markt zu übernehmen und das Suchtgift Cannabis als Genussmittel zu verkaufen. Leider wird in E-Zigaretten schon Cannabis mit Nikotin kombiniert und im Internet finden sich Anleitungen, wie illegale Drogen mit E-Zigaretten konsumiert werden kön-

nen („dripping“).

In den USA und vereinzelt auch in Europa kam es zu Fällen akuter Dampferkrankheit (EVALI) mit Lungenversagen, meist durch E-Zigaretten mit Nikotin und Cannabis, wobei Vitamin-E-Acetat als Streckmittel für Cannabis verwendet wurde.

Wer früh zu rauchen beginnt, wird auch häufiger drogensüchtig. Zwischen Zigaretten-, Wasserpfeifen- und Haschisch rauchen gibt es enge Beziehungen, ebenso mit E-Zigaret-

ten. Teenager, die E-Zigaretten verwenden, haben eine 3,5-fach höhere Wahrscheinlichkeit zu Cannabis (Marihuana)-Konsumenten zu werden. Besonders drogengefährdet sind Jugendliche, die E-Zigaretten und Tabakzigaretten abwechselnd verwenden. Zunächst kommt es häufig zu Aufmerksamkeitsstörungen. Tabak und Cannabis sind mit Schulproblemen assoziiert. Haschischrauch ist zwar nicht so stark krebsfördernd wie Tabakrauch, wird aber tiefer inhaled. Außerdem gibt es Wechselwirkungen mit Tabak. Besonders problematisch ist die Verwendung von E-Zigaretten für den Konsum illegaler Drogen wie Cannabis.

Das Rauchen von Marihuana beeinträchtigt die Lungenfunktion und die Arterien nicht so stark wie Tabakrauch, kann aber bei regelmäßigem Konsum auch zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Cannabis führt

nicht zu mehr psychotischen Symptomen als Tabak, ist ohne Erhitzung nicht so krebsfördernd und weniger häufig Einstiegsdroge, aber es schadet der Entwicklung des Gehirns von Ungeborenen, Kindern und Jugendlichen, stört Lernprozesse im Gehirn, Entzugssymptome können heftig sein und nur eine Cannabis-Behandlung bei medizinischer Indikation scheint die Nikotinsucht nicht zu fördern, sondern dem Patienten sogar zu helfen, vom Nikotin loszukommen. Doch mit einer Liberalisierung von Cannabis drohen ähnliche Gefahren wie durch Tabakrauchen. Besonders gefährdet durch Cannabis scheinen Kinder und Patienten mit Diabetes-1 (Ketoazidose) zu sein.

Einstiegsdrogen

Der Einstieg in die Drogenabhängigkeit erfolgt meist über Zigarettenrauchen bzw. die legale Droge Niko-

tin (Tabak- und E-Zigaretten) und kann über leichte Drogen wie Cannabis bis zu schweren, rasch tödlichen Drogen führen. Dieser Zusammenhang ist statistisch nachgewiesen, aber in der Hirnforschung bzw. im Tierversuch erst teilweise verstanden. Auch Cannabis sollte nicht legalisiert werden (ausgenommen in der Schmerztherapie in der Hand des Arztes), weil die Händler auf dem freien Markt dann ein ähnliches Lobbying (Parteispenden, etc.) und Marketing versuchen würden wie bisher das Tabakkartell. Auch zeigten die negativen Erfahrungen mit der Belieferung des steuerfreien Schwarzmarktes durch die Tabakkonzerne, dass fiskalische Maßnahmen allein eine Droge nicht unter Kontrolle bringen können. Shisha, E-Zigaretten, IQOS, Snus und Haschisch sind ihrerseits Einstiegsdrogen ins Zigarettenrauchen. Prof. Dr. M. Neuberger

So schädlich sind Zigaretten für Ihr Aussehen

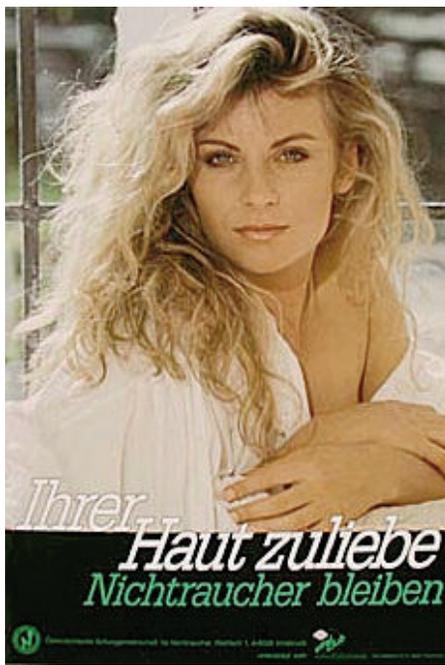
Bedenkt man, dass unsere Hautzellen und auch die sie versorgenden Blutgefäße Rezeptoren für Nikotin haben, werden Hautalterung und Hauterkrankungen durch Rauchen zusätzlich befeuert. Das Hautkrebsrisiko steigt an, die Wundheilung und die Immunabwehr werden gestört, so dass chronisch entzündliche Hauterkrankungen unterhalten werden.

Auch die optischen Folgen machen einiges her: Rauchen verfärbt Ihre Finger und Nägel gelb, die Zähne wirken schmutzig und werden locker, Sie entwickeln eine schwarze Haarzunge. Die Haut wird trocken, uneben und bekommt Flecken. Die Unterlider beulen aus, Ihre Kieferlinie hängt, tiefe Falten und Furchen der Haut entstehen.

Rauchergesicht und Raucherglatze umschreiben es gut; insgesamt ist die Zellreparatur gestört, und Erbgutschäden sammeln sich an. Die dramatische Steigerung des Lungenkrebsrisikos hat die Tabakindustrie logischerweise lange herunterzuspielen versucht. Der Konsument selbst

versuchte sich mit Volksweisheiten wie „Rauchste – stirbste. Rauchste nicht – stirbste auch!“ zu beruhigen. Die wirken aber nur so lange, bis der entsprechende Befund vorliegt.

FOCUS Online, 13.2.2023



Poster P/25, 42 x 59 cm, 2,20 Euro

Geringer Fortschritt

Die geringen Fortschritte bei der Eindämmung des Tabakkonsums in den deutschsprachigen Ländern (im Vergleich zu den englisch-, französisch- und italienischsprachigen Ländern, Skandinavien usw.) stehen im Einklang mit den Ergebnissen zur tabakbedingten Krebssterblichkeit. In Österreich und Deutschland sind die Lungenkrebsraten in den letzten Jahrzehnten leicht zurückgegangen, allerdings nur bei Männern und hauptsächlich aufgrund der Raucherentwöhnung und nicht der Prävention. Die höchsten Raucherquoten unter Kindern in den OECD-Ländern wurden in Österreich festgestellt. Dies ist vor allem auf eine unzureichende Gesetzgebung zurückzuführen. Die Besteuerung und der Preis von Zigaretten sind relativ niedrig. Tabakrauch ist an vielen Arbeitsplätzen in Mitteleuropa das letzte verbliebene starke Karzinogen. Eine Regulierung ist längst überfällig und würde dazu beitragen, das Rauchen zu denormalisieren. www.aerzteinitiative.at

Univ.-Prof. Dr. Manfred Neuberger

Illegal in Bars rauchen kann teuer werden

Im Herbst wurden im Aargau mehrere Personen mit bis zu 1000 Franken Buße bestraft, weil sie in Bars geraucht hatten. Die Betriebe verfügten jedoch nicht über eine entsprechende Raucherbewilligung. Grundsätzlich sind solche Bußen jedoch selten. Der Schutz vor Passivrauch funktioniert.

SRF, 17.1.2023

Das Verbot von Mentholzusatzstoffen in Zigaretten hat dazu beigetragen, dass mehr Raucher einen Ausstiegsversuch gemacht haben als vor dem Verbot.

Das Gehirn von Jugendlichen reagiert viel sensibler

Die Zahl der jungen Raucher ist zuletzt stark gestiegen. Der Suchtmediziner Anil Batra erklärt, warum Jugendliche besonders gefährdet sind, nikotinabhängig zu werden.

Von Nora Burgard-Arp
(24.2.2023)

In Deutschland rauchen wieder mehr Kinder und Jugendliche Tabak. Nachdem der Konsum jahrelang zurückgegangen war, ist er im vergangenen Jahr sprunghaft angestiegen. Das zeigt eine Langzeitbefragung der Universität Düsseldorf. Der Anteil der Raucherinnen und Raucher bei den 14- bis 17-Jährigen lag demnach 2022 bei 15,9 Prozent, ein Jahr zuvor waren es 8,7 Prozent. Damit lag die Zahl der jungen Raucher zuletzt so hoch wie noch nie seit Beginn der Studienreihe im Jahr 2016. Woran das liegen könnte, wie gefährlich es ist, früh mit dem Rauchen zu beginnen und warum Nikotin so schnell abhängig macht, erklärt der Suchtmediziner Anil Batra von der Uniklinik Tübingen.

Anil Batra leitet die Sektion Suchtmedizin und Suchtforschung am Universitätsklinikum Tübingen. Er ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Klinische Geriatrie und Suchtmedizin.

ZEIT ONLINE: Herr Batra, vor allem die Zahl der 14- bis 17-jährigen Raucher ist im vergangenen Jahr stark gestiegen. Warum ist das so bedenklich?

Anil Batra: Jugendliche, die etwa schon mit 14 Jahren anfangen zu rauchen, haben ein größeres Risiko, nikotinabhängig zu werden als Erwachsene. Das Gehirn reagiert in diesem Alter noch viel sensibler auf die Einwirkung von psychotropen Substanzen, zu denen auch Nikotin gehört.

ZEIT ONLINE: Wie wirkt Nikotin auf das Gehirn?

Batra: Wie viele andere Drogen regt Nikotin eine vermehrte Ausschüttung von Dopamin im Belohnungszentrum des Gehirns an. Dies geht mit Glücksgefühlen einher. Auch andere Botenstoffe im Gehirn, nämlich Serotonin oder Noradrenalin, werden durch Nikotin freigesetzt. Dies hilft

dabei, negative Stimmungen wie Angst, Trauer, aber auch Appetit zu regulieren. Und es wirkt anregend. Diese positiven Effekte wollen Menschen dann immer wieder hervorgerufen. Dadurch bilden sich mit der Zeit feste Verhaltensgewohnheiten zu einer psychischen Abhängigkeit aus. Hinzu kommen neurobiologische Veränderungen – die setzen schon nach wenigen Hundert Zigaretten ein.

ZEIT ONLINE: Was sind das für Veränderungen?

Batra: Die Nervenzellen werden durch Nikotin stimuliert und bilden bestimmte Rezeptoren vermehrt aus.



Aufkleber A/41, ø 10,5 cm 0,80 Euro

Die Hochregulation dieser sogenannten Nikotinrezeptoren führt zu Entzugerscheinungen, wenn jemand dann nicht mehr raucht, weil der Körper immer mehr Nikotin braucht, um die neu gebildeten Rezeptoren zu versorgen. So entsteht zusätzlich zur psychischen Abhängigkeit eine körperliche Abhängigkeit.

ZEIT ONLINE: Woran liegt es, dass Nikotin so schnell abhängig macht?

Batra: Nikotin hat eine sehr rasche Wirkung. Anders als Alkohol oder andere Drogen wird Nikotin beim Rauchen über die Lunge aufgenommen und gerät dadurch innerhalb von wenigen Sekunden ins Gehirn. Dieser Effekt wiederholt sich mit jedem einzelnen Zug an der Zigarette. Am stärksten ist die Wirkung bei den

ersten Zügen und den ersten Zigaretten des Tages. Aber auch wenn Nikotin bereits im Blut ist, spürt man diese Wirkung noch.

ZEIT ONLINE: Sind Jugendliche auch aus psychischen Gründen besonders anfällig dafür, nikotinsüchtig zu werden?

Batra: Ja, Kinder und Jugendliche sind neugierig und risikobereiter als Erwachsene. Sie können langfristige negative Konsequenzen weniger gut voraussehen, sondern achten mehr auf die kurzfristigen Auswirkungen. Krankheit und Tod sind für sie weit weg, Jugendliche denken, übertrieben gesagt, dass sie unsterblich sind. Ein Erwachsener, der bereits negative Erfahrungen mit dem Rauchen gemacht hat, wird viel eher gesundheitliche Aspekte und die Veränderung des Körpers im Blick haben. Zugleich ist das Gehirn in der Pubertät noch lernfähiger als in höherem Alter, sodass sich neue Verhaltensweisen rascher ausbilden. Jugendliche sind auch besonders empfindlich für das soziale Umfeld. Die Freunde sind ein wichtiges Modell für viele Verhaltensweisen. Gruppenzugehörigkeit und soziale Anerkennung spielen eine große Rolle in der Jugend. Auch das begünstigt eine psychische Abhängigkeit.

ZEIT ONLINE: Wie entsteht eine psychische Abhängigkeit?

Batra: Es beginnt mit Verhaltensgewohnheiten, und die entstehen durch eine Ritualisierung des Rauchens in bestimmten Situationen und die Verbindung mit bestimmten äußeren Merkmalen. Dazu gehört das Rauchen in Gesellschaft, nach der Schule oder am Feierabend. Stress kann ein weiterer Auslöser sein. Oder die positive Erfahrung, dass Rauchen den Appetit reduziert. Auch die Werbung spielt immer noch eine große Rolle. Sie vermittelt ein positives Bild des Rauchens: stark überkommen, sich gegen die Erwachsenen auflehnen.

ZEIT ONLINE: Aber Tabakwerbung ist in Deutschland inzwischen verboten.

Batra: Das Bewerben von Zigaretten ist verboten, E-Zigaretten oder Tabakerhitzer dürfen aber beworben ►

► werden und stellen damit natürlich eine Werbung für Tabakprodukte im Allgemeinen dar. Werbung vermittelt: Es ist cool und sozial schick zu rauchen, insbesondere wenn attraktive Vorbilder Tabak konsumieren. Auch wenn es zunächst nur E-Zigaretten sind, wird damit ein Lebensgefühl transportiert, das vielleicht dazu anregt, sich doch mal eine richtige Zigarette anzuzünden und den Effekt dieser Nikotinzufuhr zu spüren. Das, was früher in der Werbung zum Beispiel der Marlboro Man verkörpert hat, Autonomie und Selbstbewusstsein, wird jetzt auf die neuen Produkte übertragen. Dabei spielen auch soziale Netzwerke und andere Medien eine große Rolle. E-Zigaretten schützen deshalb nicht davor, mit dem Rauchen anzufangen. Im Gegenteil: Sie erhöhen das Risiko für den Konsum von klassischen Tabakprodukten.

ZEIT ONLINE: Ist das ein Grund dafür, dass die Zahl der rauchenden Jugendlichen so stark gestiegen ist?

Batra: Für die aktuelle Entwicklung gibt es noch keine guten Untersuchungen, mit denen wir erklären könnten, warum wieder so viele Kinder und Jugendliche rauchen. Dass das Rauchen in der Gesellschaft immer noch – oder man muss eher sagen: schon wieder – als cool gilt, ist sicher Teil der Erklärung. Die Frage ist aber auch, was sich in den vergangenen Jahren noch verändert hat. Internationale Daten zeigen, dass wieder mehr Menschen rauchen. Es ist davon auszugehen, dass die Pandemie – in allen Altersgruppen – dazu beigetragen hat. Menschen waren isoliert, vielen ging es psychisch nicht gut, manche haben sich gelangweilt. Viele haben in dieser Zeit wieder angefangen zu rauchen, obwohl sie die Sucht eigentlich überwunden hatten. Zugleich haben in der Pandemie kaum Kurse zur Rauchentwöhnung stattgefunden.

ZEIT ONLINE: Könnte man nicht vielleicht sogar sagen, dass ein jugendlicher Körper Tabakkonsum besser verkraftet als ein älterer Körper?

Batra: Ein alternder oder vorge-schädigter Körper ist sicher anfälliger für Schäden durch Tabakprodukte oder die Inhaltsstoffe des Tabakrauchs. Die Fitness lässt früher nach. Ältere epidemiologische Daten zeigen, dass jemand, der als Jugendli-

cher geraucht hat und dann als Erwachsener aufhört, gute Chancen hat, eine ähnliche Lebenserwartung zu entwickeln wie jemand, der nie geraucht hat. Der Körper kann sich von manchen Beeinträchtigungen wieder erholen. Der jugendliche Körper hat mehr Reserven. Trotzdem sind Schädigungen da und man kann im Einzelfall nie sagen, ob sich jeder Körper wirklich komplett erholt oder ob gewisse Folgen vielleicht erst viele Jahre später auftreten. Es wäre daher tückisch, als junger Mensch zu sagen: „Ich rauche nur bis ich 25 bin und höre dann auf“. Damit belügt man sich selbst, weil man nicht mal eben so aufhören kann, wenn man erst einmal abhängig ist.

ZEIT ONLINE: Fällt es süchtigen Jugendlichen schwerer oder leichter aufzuhören als Erwachsenen?

Batra: Das hat mit dem Alter weniger zu tun, als mit der Frage, wie stark die Abhängigkeit sich verfestigt hat. Das hängt von der Menge an Zigaretten ab und den funktionellen Bedingungen des Rauchens. Gestalte ich den ganzen Tag mit Rauchen oder zünde ich mir nur zu bestimmten Gelegenheiten eine an? Welche Situationen sind meine Auslöser? Situationen, in denen ich Entlastung oder Ablenkung brauche oder in Gesellschaft bin?

ZEIT ONLINE: Was passiert im Gehirn, wenn man aufhört zu rauchen?

Batra: Das Gehirn eines Rauchers hat sich an die regelmäßige Zufuhr von Nikotin gewöhnt. Das bedeutet: Wenn man aufhört, treten Entzugsscheinungen auf. Die sind zwar milde, können aber dennoch zum Rückfall führen. Dazu gehören Unruhe, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, manchmal auch Appetitstörungen und depressive Verstimmungen. Das dauert im Schnitt eine bis sechs Wochen. Die neuronalen Veränderungen bilden sich im Laufe dieser Zeit wieder zurück, damit verschwinden auch die Entzugssymptome. Was allerdings bleibt, ist das sogenannte Suchtgedächtnis und damit die Gefahr, auch später wieder abhängig zu werden. Viele ehemalige Raucher können auch Jahre danach nicht mal eine Zigarette rauchen, ohne in ihr altes Muster zurückzufallen und die Kontrolle über den Tabakkonsum zu verlieren. ■

Aromastoffe für E-Zigaretten verbieten

Der Sucht- und Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Burkhard Blienert, warnt vor den Gefahren der E-Zigaretten, die eigentlich nur an Erwachsene verkauft werden dürften. „Alle Anreize, die Jugendliche unnötig auf den Geschmack bringen könnten, gehören aus meiner Sicht abgeschafft“, sagt Blienert der Deutschen Presse-Agentur. Das Thema lässt Erinnerungen an die Ära der (seit 2004 verbotenen) Alcopops aufkommen, jene klebrig-süßen Mischgetränke in bunten Flaschen, die ihren hochprozentigen Inhalt selbst Kindern schmackhaft machten. Bis es dann auch ohne Zucker schmeckt.

Bei den E-Zigaretten ist es ähnlich: Durch die Vielzahl fruchtiger und süßer Aromen kämen junge Menschen auf den Geschmack, der Weg zur richtigen Zigarette sei dann nicht mehr weit. „Aus meiner Sicht wäre daher ein konsequentes Verbot von Aromen sinnvoll“, betont der Drogenbeauftragte. Studien zeigten zudem, dass allein die Aromatisierung der Liquids schon gesundheitliche Risiken bergen könnte, unter anderem eine entzündungsfördernde Wirkung. Damit wären auch E-Zigaretten ohne Nikotin bedenklich.

Der Kinder- und Jugendpsychiater Rainer Thomasius plädiert für ein schnelles Verbot von Aromastoffen sowie ein Werbeverbot. „Die Suchtprävention in Deutschland hat bei diesem Thema geschlafen“, kritisiert der Mediziner. Bisher gebe es vonseiten der Politik nur Ankündigungen von strengeren Maßnahmen.

Einweg-E-Zigaretten machen wegen des hohen Nikotingehalts schnell abhängig. (Beitrag stark gekürzt)

Süddeutsche Zeitung, 7.5.2023



Papieraufkleber 5 Stk. ø 4 cm, 0,40 €

Was steckt in Einweg-E-Zigaretten?

(März 2023) Durch diese Einweg-Produkte werden Ressourcen verschwendet, die durch erhebliche Eingriffe in die Natur abgebaut werden. Die steigende Nachfrage und die Produktion verursachen neue Emissionen, die das Klima weiter anheizen. Und das für Produkte, die zum Leben nicht notwendig sind.

Bestandteile

Zerlegt man die E-Zigarette, besteht diese aus einer Batterie, einem Behälter mit Liquid, das durch einen Draht mit der Batterie verbunden ist und erhitzt wird. Das erhitzte Liquid verdampft und wird dann vom Benutzer eingeatmet. Im Liquid ist Propylenglykol, Glycerin und Nikotin. Das Ganze steckt in einer Hülle mit einem Mundstück. Ist der Akku leer, hat man nichts anderes als Elektroschrott in Händen, der weggeworfen wird. Die Rohstoffe werden nicht recycelt. Zurück bleibt eine ruinierte Natur und gesundheitlich geschädigte Menschen.

Nikotin

Nikotin ist ein Nervengift, das Nachtschattengewächse wie Kartoffeln und Tomaten benutzen, um sich gegen Schädlinge zu schützen. Das meiste Nikotin ist in der Tabakpflanze und das Nikotin in diesem Liquid wird auch aus Tabakpflanzen gewonnen. Der meiste Tabak wird im Globalen Süden angebaut. In Ländern wie z. B. Brasilien, Simbabwe oder Bangladesch.

„Der Tabakanbau in Bangladesch begann vor über 50 Jahren durch Bri-

tish American Tobacco und viele andere internationale Tabakkonzerne. Tabak verursacht eine große Umweltzerstörung, Ernährungsunsicherheit und soziale Probleme. Und er führt zu unbezahlter Familienarbeit von Frauen und Kindern. Es kommt zur Abholzung der Wälder in den Gebieten, wo der Tabak angebaut wird. Das bedeutet, dass auch unsere Artenvielfalt verloren geht. Wir wollen, dass der Tabakanbau sofort eingestellt wird.“

Farida Akhter, Bangladesch

Der nächste problematische Stoff ist das Lithium in der Lithium-Ionen-Batterie. Lithium wird abgebaut im Dreiländereck Chile, Argentinien und Bolivien.

Wie läuft die Lithiumgewinnung in Argentinien ab?

„Lithium wird abgebaut in Salzen der Hochanden, einem hochgelegenen Feuchtgebiet in über 3000 Metern Höhe in einem sehr empfindlichen Ökosystem. Das Lithium befindet sich in flüssigem Zustand unter der Salzkruste, in der sogenannten Sole. Sole ist kein Süßwasser und enthält hohe Konzentrationen an Salzen und Mineralien, wie Lithium, Kalium, Bor und verschiedene andere Mineralien. Es handelt sich also um ein Ökosystem, in dem Wasser der entscheidende Faktor ist. Es besteht ein sehr großes Risiko der Versalzung des Süßwassers. Das Menschenrecht auf eine gesunde Umwelt, auf Kultur und auf Territorium ist in Gefahr. Für die indigenen Gemein-

schaften, die in diesen Salinen leben, führt die Notwendigkeit, Lithium so schnell wie möglich für den internationalen Markt zu genehmigen und zu fördern dazu, dass Rechte wie der Zugang zu Land, Beratung für informierte Entscheidungen, sowie der Zugang zu Informationen verletzt werden. Es ist sehr schwierig, die Einzelheiten über Projekte zu erfahren, die in den Gebieten entwickelt werden sollen.“

Pía Marchegiani, Argentinien

Lithium ist aber nicht der einzige Rohstoff in diesen Lithium-Ionen-Batterien. Da ist auch Kupfer drin, das unter anderem in Peru abgebaut wird.

„Unsere Wasseradern und Quellen wurden mit Schwermetallen verseucht, wie auch unser Körper. Für mich gibt es keine größere Gewalt an Frauen und an allen Menschen, als ihnen ihr Land wegzunehmen, um es zu verseuchen. Was sich hinter dem Bergbau verbirgt, ist eine totale Verletzung der Menschenrechte, unseres Rechtes auf Leben, auf eine intakte Umwelt, auf Gesundheit und unser indigenes Eigentum.“

Nach allem, was wir jetzt über diese E-Zigaretten gelernt haben, wollt Ihr das Zeug wirklich dampfen? Ich müsste immer daran denken, welchen Schaden Tabak, Lithium und Kupfer anrichten!

Die Interviews führte

Dinah Stratenwerth von

Unfairtobacco (Beitrag gekürzt)

Rauchverbot in Wartehäuschen

(RoRo) Die Innsbrucker Verkehrsbetriebe (IVB) geben einen zarten Hinweis, dass hier nicht geraucht werden soll. Manche wartenden Fahrgäste übersehen dieses Zeichen oder ignorieren es bewusst. Wir Nichtraucher können/müssen auf das Rauchverbot hinweisen. Manche werden sich entschuldigen und die Zigarette/E-Zigarette auslöschen oder das Wartehäuschen möglicherweise unter Protest rauchend verlassen. Besser wäre ein klares Rauchverbotszeichen (roter runder Kreis mit durchgestrichener Zigarette, Durchmesser mindestens 20 cm). Fehlt hier der Mut zu klarer Ansage? In der neuen Novelle zum Tabakgesetz wird es hoffentlich per Gesetz verordnet werden.



Foto: IVB/Berger

Seit etwa 2007 werden E-Zigaretten frei verkauft, zunächst via Internet-Vertrieb, später in Spezialgeschäften, jetzt auch in nicht spezialisierten Verkaufsstellen. Dabei wird Nikotin nicht konventionell geraucht, sondern „gedampft“ (engl. „to vape“). Auch Aromastoffe ohne Nikotin kommen zum Einsatz.

Wenn die letzten Raucher ihrer Sucht nachwetzeln, müssen die Nichtraucher mit Wucht nachsetzen!

*Schüttelreim von
Christoph Mangutsch*

„Nationale Tabak- und Nikotinstrategie 2021 - 2027“

Diese hat zum Ziel, den Konsum von Tabak - und verwandten Erzeugnissen sowie von sonstigen nikotinhaltenen Produkten in Österreich nachhaltig zu senken.

Robert Rockenbauer ist im Beirat der Tabak- und Nikotinstrategie und fordert folgende Maßnahmen:

1-11 siehe NRZ 2/2023 Seite 18-19:

- 1) Auflage der NRZ erhöhen
- 2) Kontrolle des Tabakgesetzes
- 3) Aufklärung in Schulen
- 4) Image fürs Nichtrauchen fördern
- 5) Öffentlichkeitsarbeit
- 6) Rauchende Nachbarn begrenzen
- 7) Rauchverbot im Freien
- 8) RV in Film und Fernsehen
- 9) Verbot für Zigarettensautomaten
- 10) Raucherentwöhnung
- 11) Preissteigerungen

12) Verkaufsverbot in Lebensmittelmärkten

Es ist ein besonderes Ärgernis, wenn Zigaretten in einem Lebensmittelgeschäft angeboten werden. Was hat ein Gift mit Lebensmittel zu tun?

Alleinige Verkaufsstelle für ein Produkt, das, wenn es heute auf den Markt kommen würde, nicht mal eine Zulassung bekommen würde, kann nur die Trafik sein.

Wie soll jemand, besonders Kinder und Jugendliche, an die Schädlichkeit des Rauchens glauben, wenn so ein Produkt sogar in einem Lebensmittelgeschäft angeboten wird?

Auch andere Verkaufsstellen außer den Trafiken sind zu verbieten (Kino, Gastronomie, Tankstellen usw.)

Die Bevölkerung wird nicht mit Tabakprodukten konfrontiert, wo sie es nicht zu erwarten hat.

13) Verkaufsverbot in Flugzeugen

Steuerfreie Einkäufe in Flugzeugen und Duty-free-Shops sind zu verbieten.

14) Aufklärungsvorträge

Intensive Aufklärungsvorträge ab dem 13. Lebensjahr mit 2 Unterrichtsstunden. Über 30.000 Schüler konnte ich über die Schädlichkeit des Rauchens aufklären und sie vom Positiven des Nichtrauchens überzeugen. Was hat den großen Erfolg bewirkt? Guter inhaltlicher Mix, überzeugende Darbietung, Einbeziehung der Schüler mit Fragestellung und Belohnung am Schluss für richtige Antworten. Es kommt nicht so sehr darauf an, wer etwas sagt, sondern wie es gesagt wird. Schüler müssen dem/der Vortragenden die Glaubwürdigkeit abnehmen. Ehrliche, wenn auch eine harte Vortragsweise, ist gefragt. Keine Übertreibung und Angstmache. Schüler spüren schnell, ob jemand vom Gesagten überzeugt ist, oder nur redet, weil es halt seine Aufgabe ist (unmotivierter Lehrer, Schularzt mit komplizierten medizinischen Äußerungen usw.).

15) Kompetenz

Die Wichtigkeit der vierteljährlich erscheinenden Nichtraucher-Zeitung haben wir bereits in Punkt 1) behandelt. Wir haben als erste Organisation erkannt, dass das Problem „Rauchen“ nicht über die Raucherentwöhnung lösbar ist, sondern nur durch den Zusammenschluss vieler Nichtraucher. Die Bewusstseinsstärkung der Nichtraucher war und ist das Ziel der Schutzgemeinschaft. Das führte zur Schaffung von Nichtraucherzonen und war der Wendepunkt.

Durch jahrzehntelanges Kämpfen

an der Front haben wir uns Kompetenz erworben und sollten deshalb in allen Entscheidungen der Regierung zum Nichtraucherschutz miteinbezogen werden. Es gibt keine vergleichbare Organisation in Österreich.

Neue Gesundheitswarnungen in Kanada

„Der Tabakkonsum fordert jedes Jahr 48.000 Todesopfer in Kanada. Wir ergreifen Maßnahmen, indem wir als erstes Land der Welt einzelne Zigaretten mit Gesundheitswarnungen kennzeichnen. Durch diesen mutigen Schritt werden Gesundheitswarnungen praktisch unvermeidlich, und zusammen mit den aktualisierten grafischen Darstellungen auf der Packung werden sie eine reale und erschreckende Erinnerung an die gesundheitlichen Folgen des Rauchens darstellen. Wir werden auch weiterhin alles tun, was nötig ist, um mehr Menschen in Kanada dabei zu helfen, mit dem Rauchen aufzuhören und jungen Menschen zu helfen, ein gesundes, tabakfreies Leben zu führen.“

Carolyn Bennett, Ministerin für psychische Gesundheit und Suchterkrankungen und Beigeordnete Ministerin für Gesundheit

„Die Forderung nach einem Gesundheitswarnhinweis direkt auf jeder Zigarette ist eine weltweit beispielgebende Maßnahme, die jeden Raucher mit jedem Zug erreichen wird. Diese innovative Maßnahme wird von erweiterten Warnhinweisen auf der Außenseite der Packung und von Gesundheitsbotschaften auf der Innenseite der Packung begleitet, die international einzigartig sind. Die neuen Vorschriften verdienen starke Unterstützung.“

Rob Cunningham, Senior Policy Analyst, Krebsgesellschaft Kanada

Die Vorschriften treten am 1. August 2023 in Kraft und werden schrittweise umgesetzt, so dass die meisten Maßnahmen innerhalb eines Jahres auf dem kanadischen Markt eingeführt werden.

Kanadische Regierung, Juni 2023

Spanische Tabakfirmen zahlen für die Beseitigung von Zigarettenstummeln

(6.1.2023) Tabakunternehmen müssen künftig für die Beseitigung von Zigarettenkippen auf den Straßen und an den Stränden Spaniens aufkommen. Neue Umweltgesetze machen die Unternehmen dafür verantwortlich, weggeworfene Zigarettenkippen einzusammeln und sie der Abfallbehandlung zuzuführen. Die meisten Zigarettenstummel enthalten Filter aus Zelluloseacetatfasern, einer Art Biokunststoff. Es kann Jahre, wenn nicht Jahrzehnte dauern, bis diese abgebaut sind - und die Verschmutzung durch Mikroplastik kann auch das Pflanzenwachstum beeinträchtigen. Zahlen aus dem Jahr 2020 zeigen, dass etwa ein Fünftel der erwachsenen Spanier jeden Tag raucht. Die lokalen Behörden in Katalonien zahlen zwischen 12 und 21 Euro pro Einwohner und Jahr für die Straßenreinigung von Zigaretten. In den Küstenregionen sind diese Beträge höher.

JESUS, JA ODER NEIN?

Warum gerade Jesus?

... und nicht Mohammed oder Buddha? Hat Marx nicht mehr zu sagen als Jesus?

Hier muss ich zurückblenden in die Anfangsgeschichte des Menschen, so wie es in der Bibel, dem Wort Gottes, geschrieben steht. Gott schuf den Menschen nach seinem Ebenbild, und er stellte ihn in diese Welt als ein Geschöpf, das Gemeinschaft mit IHM hatte. Gott machte sich zur einen Hälfte und bestimmte den Menschen zur anderen.

Doch dann kam durch den Ungehorsam des Menschen Sünde in die Welt. Sie zerstörte die Gemeinschaft mit Gott. Das Resultat war die Trennung von IHM. Seit dem Fall Adams befinden sich alle Menschen im Zustand der Trennung von ihrem Schöpfer. Damit kommen wir aber unserer Bestimmung, nämlich Gemeinschaft mit Gott zu haben, nicht nach. Unser Leben ist sinnlos, ziellos.

Klammert der Mensch nun Gott aus seinem Leben aus, bleibt er als einsame Hälfte zurück. Diese Lücke versucht der Mensch auf verschiedenste Art zu füllen. Geld, Macht, Erfolg, Vergnügen, Geselligkeit, Sucht oder auch Religiösität sind solche Versuche, diese innere Leere zu füllen. Es sind aber nur Ersatzbefriedigungen, die nicht wirklich befriedigen.

Im Gegensatz zu sämtlichen Religionsstiftern, die dem Menschen den Weg zu Gott zeigen sollen, behauptet Jesus, ER sei der Weg. Wörtlich sagt Jesus selbst: „**Ich bin der Weg, die Wahrheit, und das Leben, niemand kommt zum Vater, außer durch mich.**“ (Johannes 14,6)

Gott hat durch sein Handeln die Kluft überbrückt, die uns von IHM trennt; ER sandte seinen Sohn Jesus Christus, damit ER stellvertretend für uns sterben sollte. Kein anderer Religionsstifter oder Begründer heilsversprechender Philosophien oder Weltanschauungen wurde von Gott beauftragt, hatte Vollmacht. Jesus jedoch sagt: „**Meine Lehre ist nicht von mir, sondern von dem, der mich gesandt hat.**“ (Johannes 7,16)

Jesus lebte so, wie es Gott gefiel. ER hatte nie seinen Willen getan, sondern immer den des Vaters. ER allein war Gott in allem gehorsam. ER war das Lamm Gottes, das hinwegnimmt die Sünden der Welt. (Johannes 1,29) ER starb stellvertretend für uns. ER hat die Sünde - meine, deine - auf sich genommen, damit jeder, der dieses Angebot annimmt, frei ausgehen kann.

Und Jesus lebt. Dafür gibt es viele Zeugen. In der Heiligen Schrift lesen wir, dass ER auferstanden ist

am dritten Tage, gemäß der Schrift. Zuerst ist er dem Petrus erschienen, dann allen Jüngern und später sogar 500 auf einmal. (1. Korinther 15, 5-9)

Von Buddha, Mohammed, Konfuzius oder irgendeinem Religionsstifter kann man nicht behaupten, dass sie leben. Sie sind alle tot. Nach ihrem Tod verweseten ihre Körper wie die aller anderen Menschen. Und was kann ein toter Führer für seine Nachfolger tun? Gar nichts!

Jesus kommt wieder! Als die Jünger bei Jesu Himmelfahrt noch gegen den Himmel starren, kommen zwei Männer in weißen Kleidern und sagen: „**So wie ihr IHN habt auffahren sehen, so wird ER wiederkommen.**“ (Apostelgeschichte 1, 9-11)

Dann aber kommt Jesus nicht mehr um zu retten, sondern um zu richten.

Fassen wir also kurz zusammen, warum gerade Jesus!

Jesus war von Gott gesandt, sonst keiner. Jesus war sündlos, sonst keiner. Jesus starb für mich, sonst keiner. Jesus lebt auch heute. Und Jesus kommt wieder.

Glauben heißt eigentlich vertrauen. Vertraue du dich diesem Jesus an. Erlaube Jesus, in dein Leben hineinzutreten. Sag einfach: „Komm Herr Jesus in mein Leben und vergib mir all meine Sünden. Danke, dass du für mich am Kreuz gestorben bist!“ ER wird dein Vertrauen niemals enttäuschen. Kein Mensch kann sich selbst von seinen Sünden erlösen. Keine Werke, keine Sakramente, keine Religionszugehörigkeit, kein noch so frommes Leben können den Menschen in den Himmel bringen. Ich habe obiges Gebet ehrlichen Herzens am 26.1.1979 gesprochen, nachdem ich erkannt habe, dass nur in Jesus Christus die Erlösung ist und ER der einzige Weg zum Vater im Himmel ist. Nach dieser Entscheidung erlebte ich einen Frieden und eine Freude wie noch nie vorher in meinem Leben. Seitdem ist Jesus in meinem Leben. Ich bin nach wie vor nicht sündlos, aber Jesus hat alle meine Sünden, die vergangen, die gegenwärtigen und zukünftigen bereits am Kreuz von Golgatha gesühnt. ER ist HERR und Heiland in meinem Leben.

Ich mache keine Werbung für eine Religion, sondern nur für Jesus Christus und die Heilige Schrift. Luther sagte: Allein der Glaube, allein die Schrift, allein Christus, allein die Gnade! Für Fragen zum Glauben stehe ich gerne zur Verfügung.

Robert Rockenbauer, Christlicher Büchermissionar

Leserbriefe

Seite 3: Rauchverbot im Freien

Sehr geehrter Herr Rainer!

Ihre Aussage, wonach ein Rauchverbot im Freien in die persönliche Freiheit eingreifen würde, und es in Gastgärten normalerweise genug Raum und frische Luft gäbe, um Rauch aus dem Weg zu gehen, dann muss ich Ihnen mitteilen, dass es genau umgekehrt ist. Wenn ich gezwungen werde, diesen Gestank einzusatmen, dann stellt gerade diese Handlung eine Einschränkung meiner persönlichen Freiheit dar. Und wenn am Nachbartisch geraucht wird, dann muss - Ihrer Diktion folgend - ich wohl aufstehen und dem Rauch aus dem Weg gehen. Aber es war ja gerade bei uns in der Steiermark genau die Wirtschaftskammer, die sich aus falsch verstandener Solidarität zu den Gastwirten jahrelang gegen ein Rauchverbot in der Gastronomie gesträubt hat, wohl aus der völlig ungerechtfertigten Angst um Umsatzeinbußen. Heute stört das Rauchverbot nicht einmal mehr die Wirte. Schämen Sie sich!

Hofrat Mag. Dr. jur. Maximilian Rombold, Graz

Alois Rainer sagt: „**Die Folge eines Rauchverbotes wäre, dass weitere Lokale und Gastgärten schließen müssten.**“ Die gleiche Jammerei und Angstmache (Umsatzeinbußen und Schließungen) seit eh und je. Mit dieser Strategie hat die Wirtschaftskammer ein schon seit 1995 gefordertes Rauchverbot verhindert. Diese Zeiten sind längst vorbei. Heute sind Wirte froh, dass es ein absolutes Rauchverbot ab 1.11.2019 gibt: kein Wettbewerbsnachteil und deshalb hat auch kein Wirt wegen des Rauchverbots sein Lokal schließen müssen. Im Gegenteil: Viele Nichtraucher (besonders Familien) können wieder sorglos in jedes Lokal gehen und haben somit den Umsatz angekurbelt. Dazwischengekommen ist leider die Coronapandemie mit mehreren Lockdowns. Alois Rainer ist in der Realität noch nicht angekommen. Er spricht nicht im Interesse der

Wirte, sondern im Interesse der Tabakindustrie. (Schon damals wollte die Mehrheit der Wirte eine einheitliche Lösung!)

Um unsere Forderung nach einem Rauchverbot in der Außengastronomie durchzusetzen ist es notwendig, dass sich die Nichtraucher auch dafür einsetzen. Sagen Sie dem Wirt, dass Sie der Rauch stört und weitere Besuche nicht mehr möglich sind, solange Raucher Narrenfreiheit haben und an allen Tischen rauchen können. Wo bleibt der Schutz der Nichtraucher? Besonders wenn Sie mit Kindern den Gastgarten besuchen wollen und den Nichtraucherschutz für Ihre Kinder einfordern, wird der Wirt in einen Argumentationsnotstand kommen. Kann er keinen gesicherten rauchfreien Platz im Freien anbieten, verliert er die Gäste. Und das sind keine Einzelfälle. Dem Wirt wäre sehr geholfen, wenn nicht er eine Entscheidung treffen müsste, sondern die Regierung ein einheitliches Rauchverbot in der Außengastronomie beschließt. Weitere Argumente finden Sie auf Seite 2 und 3.

Robert Rockenbauer

Saubere Stadt?

Wie sich die Stadt Innsbruck heute präsentiert, ist beschämend: bei den Geschäftseingängen alter Staub, Zigarettenstummel überall, Flecken von Getränken und einiges mehr.

Raucher sollten einen Taschensaschenbecher (gibt es in jeder Trafik und in allen Formen) mit sich führen. Das Wegwerfen von Zigarettenstummeln sollte geahndet werden wie in anderen Ländern. In Wien gibt es auch dafür so genannte Waste Watchers. Die Hoffnung bleibt, dass jeder Stadtbesucher selbst eine saubere Stadt genießen möchte.

Anita Koppelstätter

Leserbrief in der „TT“, 25.3.2023

Wichtiger Hinweis!

Gendern ist eine sprachliche Veranstaltung, deshalb verzichten wir darauf. Bei der Bezeichnung „er“ ist auch die weibliche Form gemeint. Frauen haben bei uns den gleichen Stellenwert wie Männer. Ein Hervorheben der weiblichen Form macht die Texte zudem unnötig länger, aber nicht besser. Wir bitten um Verständnis!

Nichtraucherschutz mangelhaft

Keiner kann ernsthaft bestreiten, dass das Rauchen und Passivrauchen für unzählige Krankheiten und den frühzeitigen Tod vieler Menschen verantwortlich ist. Ständig mahnen Mediziner, Krankenkassen und einzelne Medien, aber die Politik hinkt ihrer Verantwortung weit hinterher. Die Tabaklobby macht Druck und die hohen Steuereinnahmen sorgen für wenig Aktionismus seitens des Gesetzgebers.

Warum sollen/müssen Nichtraucher bei gesellschaftlichen Ereignissen bzw. Veranstaltungen die Gesundheitsgefährdung durch Passivrauch ertragen? Die eingeforderte Toleranz seitens vieler Raucher ist Nonsense, denn oft ist die jeweilige Situation für die Betroffenen eine echte Gesundheitsgefährdung. Zudem werden die Freiheitsrechte gesundheitsbewusster Bürger eingeschränkt.

In Kalifornien (USA) ist das Rauchen in vielen Bereichen massiv reglementiert. Beim Strandbesuch kann der Besucher dort einen rauch- und cannabisfreien Erholungstag genießen. Bei uns muss bei einem Besuch im Freibad oder am Baggersee erstmal die unmittelbare Umgebung auf dem Gelände sondiert werden, bevor man sich irgendwo niederlässt, um nicht durch qualmende Badebesucher belästigt zu werden. Manche missbrauchen sogar das nähere Umfeld ihrer Liegefläche als Aschenbecher. Das ist schlichtweg Ignoranz! Wo bleibt die vielbeschworene Verantwortung und Vorbildfunktion von Gesellschaft und Politik für Heranwachsende? Aber diese Vorbildfunktion hat es seitens der Politik meines Erachtens eigentlich nie gegeben und die Mehrheit akzeptiert und toleriert nur das, was heutzutage als „Mainstream“ bezeichnet und gerade opportun bzw. „Lifestyle“ ist.

Unbequeme Entscheidungen werden von der Politik gerne ausgeblendet, die daraus folgenden Konsequenzen müssen andere ausbaden. Ist der Einzelne damit nicht einverstanden, droht ihm der erhobene Zeigefinger der Intoleranz. Das Ergebnis ist eine neuerdings oft diskutierte und immer mehr gespaltene Gesellschaft. Gesundheitsbewusste Bürger stehen oft auf verlorenem Posten. Rüdiger Münch

Blut, ein kostbarer Saft

Der Körper eines erwachsenen Menschen enthält rund fünf Liter dieses „kostbaren Saftes“.

Unser Blut ist dabei eine Körperflüssigkeit, die sich aus festen Bestandteilen, den Blutzellen, und dem Blutplasma zusammensetzt und unermüdlich im Blutgefäßsystem zirkuliert.

Die festen Bestandteile des Blutes, die Blutzellen, haben einen Anteil von 40-50 % am Gesamtblut und setzen sich aus den roten Blutkörperchen (Erythrozyten), den weißen Blutkörperchen (Leukozyten) und den Blutplättchen (Thrombozyten) zusammen.

Die roten Blutkörperchen erfüllen eine der wesentlichsten Aufgaben des Blutes: das Atmen. Rund 30 Billionen Erythrozyten fließen durch die Gefäßpipeline eines Erwachsenen, nehmen Sauerstoff in der Lunge auf und transportieren diesen zu allen Zellen, die dieses Gas zur Energiegewinnung benötigen. Der rote Blutfarbstoff, das Hämoglobin, ist dabei der „Koffer“ der Erythrozyten, in den der Sauerstoff gepackt wird, um ihn zur richtigen Zeit und am richtigen Ort wieder freizugeben.

Zur wichtigsten Verteidigungswaffe des menschlichen Körpers zählen die weißen Blutzellen bzw. Leukozyten, die sich aus mehreren Unterarten zusammensetzen. Laufend wird von den Leukozyten nach Bakterien, Viren oder bösartig veränderte Zellen gefahndet und diese dann vernichtet. Eine wesentliche Stütze des Immunsystems sind dabei die Lymphozyten. Das Besondere dieser Zellen liegt in ihrem immunologischen Gedächtnis, das heißt sie prägen sich jeden Krankheitserreger ein, mit dem sie einmal in Kontakt getreten sind. Ein Umstand, den man sich zum Beispiel bei Schutzimpfungen zu Nutze macht.

Die dritte Gruppe der Blutzellen, die Blutplättchen, sind unerlässlicher Bestandteil der Blutstillung. Kommt es zu einer Verletzung eines Blutgefäßes, sind diese Zellen sofort am Ort des Geschehens und beginnen mit der Reparatur und Abdichtung der geschädigten Stelle.

Doz. Dr. Christof Ludescher, Facharzt für Innere Medizin und Facharzt für Hämathologie und Onkologie, Innsbruck. Tiroler Tageszeitung, 18.5.2000

Anmerkung RoRo: Dieser interessante Beitrag über unser Blut zeigt auf, dass der rote Blutfarbstoff Hämoglobin der Sauerstofftransporter in unserem Körper ist und den gesamten Organismus mit Sauerstoff versorgt. Das Kohlenmonoxid (CO), das beim Rauchen einer Zigarette entsteht, bindet sich aber viel mehr und schneller an die roten Blutkörperchen, als normalerweise der Sauerstoff. Bis zu 20-30 % der Blutkörperchen können nun aufgrund des Kohlenmonoxids keinen Sauerstoff mehr transportieren. Die Folge ist, dass die Organe und Gewebe unterversorgt sind. Die Giftigkeit von CO beruht bekanntlich auf seiner 210 mal höheren Bindungsfähigkeit an den Blutfarbstoff Hämoglobin im Vergleich zum Sauerstoff der Luft. Sauerstoffmangel im Körper hat schwerwiegende Folgen besonders im Gehirn und Herz. Passivraucher sind noch stärker betroffen!

Tiroler
SPARKASSE

AT

ZAHLUNGSANWEISUNG

österr. Schutzgemeinschaft für Nichtraucher
Robert Rockenbauer

EmpfängerInName/Firma	österr. Schutzgemeinschaft für Nichtraucher		
IBANEmpfängerIn	Robert Rockenbauer		
IBAN	AT56	2050 3000 0007 5960	Cent
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank	Ein BIC ist verpflichtend anzugeben, ungleich AT beginnt		
Nur zum maschinellen Bedrucken der Zahlungsreferenz		EUR	Betrag
Prüfziffer			
Verwendungszweck wird bei ausgefüllter Zahlungsreferenz nicht an EmpfängerIn weitergeleitet			
<input type="radio"/> MB 30,00 inkl. Zeitung <input type="radio"/> Spende <input type="radio"/> Neuankündigung			
IBANKontoinhaberIn/AuftraggeberIn			
KontoinhaberIn/AuftraggeberInName/Firma			

+ 0 0 6

Betrag

30+

Betrag +

Unterschrift Zeichnungsberechtigter

Tiroler
SPARKASSE

AT

ZAHLUNGSANWEISUNG
AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

österr. Schutzgemeinschaft für Nichtraucher
Robert Rockenbauer

EmpfängerInName/Firma	österr. Schutzgemeinschaft für Nichtraucher		
IBANEmpfängerIn	Robert Rockenbauer		
IBAN	AT56	2050 3000 0007 5960	Cent
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank	Ein BIC ist verpflichtend anzugeben, ungleich AT beginnt		
Nur zum maschinellen Bedrucken der Zahlungsreferenz		EUR	Betrag
Prüfziffer			
Verwendungszweck wird bei ausgefüllter Zahlungsreferenz nicht an EmpfängerIn weitergeleitet			
<input type="radio"/> MB 30,00 inkl. Zeitung <input type="radio"/> Spende <input type="radio"/> Neuankündigung			
IBANKontoinhaberIn/AuftraggeberIn			
KontoinhaberIn/AuftraggeberInName/Firma			

Unterschrift Zeichnungsberechtigter

CHRISTLICHE BUCHHANDLUNG

Robert Rockenbauer

6020 Innsbruck, Haller Str. 3

Montag - Freitag

10.15 - 12.30 Uhr und 15 - 18 Uhr

und nach Vereinbarung

Telefon 0664 9302 958

www.christlichebuchhandlung.at

Große Auswahl - Beste Beratung

Parkplätze vor dem Geschäft

32
Jahre
1991
2023

- Fachbuchhandlung für biblisch fundierte Literatur. Für alle christlichen Konfessionen u. Altersgruppen.
- Große Auswahl an Geschenkartikeln aller Art.
- Aufgrund des 32-jährigen Bestehens gibt es sehr viele Sonderangebote mit 20, 30 und 40 Prozent Rabatt!
- **Sie finden:** Bibeln, Sachbücher zur Bibel, Kommentare, Glaubenshilfen, Lebenshilfen, Andachten, Gebete, Ehe, Familie, Erziehung, Gesundheit, Bilderbücher, Kinderbibeln, Biografien, Romane, Bildbände, Billets, Karten, Poster, div. Geschenkartikel, Kalender, Weihnachtliches usw.

Die ganz große Liebe

Der Evangelist Moody hat einmal in einzigartiger Weise die Liebe Jesu dargestellt. Er schildert ein Zwiegespräch zwischen dem Auferstandenen und Petrus: Petrus fragt: „Ist es wirklich deine Meinung, Herr, dass wir das Evangelium allen Menschen predigen sollen? Auch diesen Sündern, die dich gemartert haben?“ „Ja, Petrus“, antwortete der Herr, „bietet denen zuerst das Evangelium an. Macht euch auf die Suche nach jenem Mann, der mir ins Gesicht gespuckt hat. Sagt ihm, dass ich ihm vergebe. Sucht den Mann, der mir die Dornenkrone auf die Stirn gedrückt hat. Sagt ihm, dass ich in meinem Reich eine Krone für ihn bereithalte, wenn er das Heil annehmen will. Sucht den Mann, der mir das Rohr aus der Hand nahm und mich damit geschlagen hat. Ich will ihm ein Zepter geben, und er soll mit mir auf meinem Thron sitzen. Sucht den Mann, der mir mit der Hand ins Gesicht geschlagen hat. Sagt ihm, dass mein Blut rein macht von allen Sünden und dass es auch für ihn vergossen wurde. Sucht den Soldaten, der mir den Speer in die Seite stieß. Sagt ihm, dass es einen näheren Weg zu meinem Herzen gibt als diesen!“

Aus „Überlebensgeschichten für jeden Tag“ von Axel Kühner, zu beziehen bei: Christliche Buchhandlung, Haller Straße 3, 6020 Innsbruck, Telefon 0664 9302 958, Mo - Fr 10.15 - 12.30 Uhr und 15 - 18 Uhr.

GEMEINSAM SIND WIR STARK

Unterstützen auch Sie unsere Anliegen mit einem Jahresbeitrag von 30,- Euro oder Spende. Keine weiteren Verpflichtungen!

- **Nichtraucherschutz bei Menschenansammlungen auch im Freien:** Außengastronomie, Sportstadien, Konzerte, Festivals, Freilichtkino, Bäder, Liegewiesen, Parks, Zoos, Spielplätze, Bus- u. Straßenbahnhaltstellen, Fußgängerzonen, Flohmärkte, Bauernmärkte, usw.
- **Jugendaufklärungsarbeit**
- **Öffentlichkeitsarbeit**
- **Raucherberatung**
- **Raucherzeiten festlegen bei rauchenden Nachbarn**



Österreichische Schutzgemeinschaft
für Nichtraucher
Thomas-Riss-Weg 10, 6020 Innsbruck
nichtraucherschutz@aon.at
www.nichtraucherverein.at

Bestellungen für Schulen gratis, sonst 2,20 Euro.
Poster P/30, 42 x 59 cm auf A4 gefaltet.

