

Rauchzeichen



Rauchen und Gesundheit
Programm für Schulen

Deutsche
Herzstiftung



Tabakrauch das schlechte

Seit mehr als dreihundert Jahren wird in Deutschland geraucht.

Aber erst seit 60 Jahren gibt es wissenschaftliche Untersuchungen über die Folgen des Rauchens.

Lungenkrebs war die erste Krankheit, für die bewiesen wurde, dass sie eine direkte Folge des Rauchens ist.

Jedes Jahr erkranken in Deutschland 40 000 Menschen an Lungenkrebs. Nur jeder 20. kann geheilt werden. Früher waren es fast nur Männer. Seit auch Mädchen rauchen, steigt die Zahl der betroffenen Frauen stetig an.

Heute weiß man, dass auch viele andere Krebsarten durch Rauchen gefördert werden, so Krebs von Kehlkopf, Mundhöhle, Blase, Niere, Magen-Darm, Gebärmutter, Brust und Blut.

In Deutschland sterben
an den Folgen

ist ein Gift, händ tötet.

Aber nicht nur Krebs, sondern auch andere schwere Krankheiten treten bei Rauchern gehäuft auf. Durch direkten Kontakt mit dem Rauch kommt es zu Erkrankungen von Kehlkopf, Rachen, Luftröhre und ihren Verzweigungen (Bronchien). Chronische Bronchitis (Raucherhusten), Asthma sind typische Folgen.

Krankheiten anderer Organe werden durch die Giftstoffe des Tabakrauchs verursacht, die in den Lungenbläschen bei der Atmung gleichzeitig mit dem Sauerstoff in das Blut übertreten. Besonders gefährdet sind die empfindlichen arteriellen Blutgefäße. Es kommt zu Verengungen und Verstopfungen.

Lebensbedrohliche Herzinfarkte, Hirninfarkte und das Raucherbein sind typische Folgen.

jedes Jahr 140 000 Menschen
des Rauchens.

Ist „Passivrauchen“ ungefährlich? _____

Kohlenwasserstoffe
20 - 100 mal soviel!



Wenn der Raucher an der Zigarette zieht, entsteht eine heiße Glut von etwa 950 °C. Dabei verbrennt ein Teil der Giftstoffe. Dagegen schwelt eine im Aschenbecher glimmende Zigarette „nur“ mit 500 °C. Dieser Rauch enthält bis 170 mal mehr Giftstoffe als der Rauch, den der Raucher mit jedem Zug einatmet. Auch kleine Mengen von Passivrauch („Nebenstromrauch“) sind daher schädlich.

Ein striktes Rauchverbot
retten als alle

NEIN!

Formaldehyd
7 mal soviel!

Ammoniak
40 - 170 mal
soviel!



Drei Jahre nach Einführung eines konsequenten Rauchverbots hat in der Stadt El Pueblo in den USA die Häufigkeit der Klinikeinweisungen wegen Herzinfarkt um 41% (!) abgenommen.

Die Wirkung dieser Maßnahme geht auf die Vermeidung des Passivrauchens zurück; die Anzahl der Aktivraucher war gleich geblieben.

Aus Italien und Kanada liegen ähnliche Erfahrungen vor.

kann mehr Menschenleben
Medikamente!


Ist Shisha-Rauchen
weniger gefährlich als
Zigarettenrauchen? _____



Shisharauch enthält noch mehr



NEIN!



Bei der Wasserpfeife wird der Tabak oben auf ein Stück glühende Kohle gelegt, und beim Ziehen am Mundstück wird der Rauch durch das Wasser in Mund und Lungen gezogen.

Der Rauch aus der Wasserpfeife enthält – ähnlich wie der „Passivrauch“ – besonders viele Giftstoffe wie Teer, Arsen, Kohlenmonoxid, Blei, Chrom und aromatische Kohlenwasserstoffe, weil die Temperatur im Pfeifenkopf nur etwa 400 °C beträgt.

Beim Zigarettenrauchen atmet man pro Zug ca. 35 ml Rauch ein, beim Shisha-Rauchen sind es 500 ml! Diese gelangen tief in die Lungen, weil man bei jedem Zug einen kräftigen Unterdruck erzeugen muss.

Giftstoffe als Zigarettenrauch!



Gesundheit ist die Voraussetzung für ein erfülltes Leben.

Wir Ärzte informieren über die Funktion von Herz, Lungen, Blutkreislauf und über die Folgen des Rauchens. Wir wollen jungen Menschen bewusst machen, welche Risiken sie mit dem Beginn des Rauchens eingehen.



Informationen und Kontakt:
rauchzeichen@herzstiftung.de

Deutsche Herzstiftung e.V.
Vogtstraße 50
60322 Frankfurt am Main
Telefon 069 955128-0
Fax 069 955128-313
www.herzstiftung.de

Deutsche Herzstiftung 