

29.05.2018 – 16:00 Uhr

## Welttag ohne Tabak: Die schädlichen Auswirkungen von Tabak werden zu oft unterschätzt

Bern (ots) -

In Sachen Tabakprävention hat die Schweiz immer noch Nachholbedarf. Dabei leidet die Gesundheit bereits unter einigen wenigen Zigaretten pro Tag. Für einen wirksameren Jugendschutz unterstützt die Krebsliga eine Volksinitiative, die Werbung, Sponsoring und Promotion von Tabakprodukten derart beschränken will, dass Kinder und Jugendliche davon nicht mehr erreicht werden.

«Eine ist keine». Zünden sich Raucherinnen und Raucher eine Zigarette an, geht ihnen möglicherweise dieser Satz durch den Kopf. Sie gehen davon aus, dass eine oder ein paar wenige Zigaretten pro Tag unbedenklich für ihre Gesundheit sind. Die schädliche Wirkung von Tabak wird jedoch oft unterschätzt, denn das Risiko für eine Erkrankung verhält sich nicht proportional zur Menge der konsumierten Zigaretten.

Mit jedem inhalierten Zug Tabak gelangen mindestens 70 krebserregende Stoffe in den Körper. Bereits eine Zigarette pro Tag richtet deshalb verhältnismässig grossen Schaden an. Mit Tabakrauch können Körperzellen nur sehr schlecht fertigwerden. Ihr natürlicher Reparaturmechanismus wird durch das Rauchen erheblich gestört.

Zudem macht der Konsum von Nikotin körperlich sehr schnell süchtig und die Entwicklung von alltäglichen Gewohnheiten, bei denen zur Zigarette gegriffen wird, wie etwa während der Kaffeepause im Büro, an der Bushaltestelle oder nach dem Essen, führt zu einer psychischen Abhängigkeit. Diese Mechanismen zu durchbrechen und mit dem Rauchen aufzuhören, ist nicht einfach.

Ein erfolgreicher Rauchstopp beginnt deshalb nicht erst nach der letzten Zigarette. Catherine Abbühl, Leiterin der Rauchstopplinie von der Krebsliga, empfiehlt, sich bereits im Vorfeld Situationen zu notieren, in denen normalerweise zur Zigarette gegriffen wird, etwa beim Warten auf den Zug oder in der Kaffeepause. Dann können sich Alternativen in Form von Ablenkungen für Hand, Kopf und Mund überlegt werden.

Der eigentliche Rauchstopp erfolgt am besten nach der «Schlusspunktmethode», ohne langsames Reduzieren. Anschliessend ist es wichtig, dem Verlangen nach einer Zigarette mit aller Kraft zu widerstehen. Während dieser Zeit kann man stattdessen einen Apfel essen, Zähne putzen oder sich die Hände massieren. Unterstützung bietet auch die Rauchstopplinie (0848 000 181) [www.rauchstopplinie.ch](http://www.rauchstopplinie.ch). Ausgebildete Fachpersonen coachen hier in mehreren kostenlosen und vertraulichen Gesprächen von den Vorbereitungen bis hin zur Stabilisierung nach einem Rauchstopp.

Noch besser ist es jedoch, gar nie mit dem Rauchen anzufangen. In Sachen Tabakprävention zeigt sich die Schweiz allerdings säumig. Fast nirgends in Europa darf derart offen für Tabakprodukte geworben werden wie hierzulande. Mit verheerenden Folgen: Immer noch sterben in der Schweiz 9500 Personen an den direkten Folgen des Tabakkonsums. Mehr als 40 Prozent davon an Lungenkrebs. Das sind 26 vermeidbare Todesfälle pro Tag.

Ein wirksames Mittel für die Prävention sind Werbeverbote. Bereits 2011 hat eine Studie gezeigt, dass ein Verbot aller Formen von Werbung, Promotion und Sponsoring eine signifikante Senkung des Tabakkonsums bewirkt. Hier ist auch die Politik stärker gefordert. Im Entwurf für das neue Tabakproduktegesetz, den der Bundesrat Ende 2017 vorgelegt hat, fehlen allerdings griffige Massnahmen zur Tabakprävention.

Eine besonders wichtige Zielgruppe für Tabakkonzerne sind Jugendliche. 65 Prozent der Raucherinnen und Raucher geben an, vor ihrem 20. Lebensjahr zur ersten Zigarette gegriffen zu haben. Um Kinder und Jugendliche wirksam vor Tabakwerbung schützen zu können, haben Schweizer Gesundheitsorganisationen eine Volksinitiative lanciert, welche Werbung für Tabakprodukte derart beschränken will, dass sie Kinder und Jugendliche nicht mehr erreicht.

Derzeit werden Unterschriften für die Volksinitiative «Ja zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor Tabakwerbung» gesammelt. Die Unterschriftenbögen liegen in Apotheken, Arztpraxen und Drogerien auf oder können online unter [www.kinderohnetabak.ch](http://www.kinderohnetabak.ch) bestellt werden.

Die Rauchstopplinie (0848 000 181) wird von der Krebsliga Schweiz in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention betrieben und durch den Tabakpräventionsfonds finanziert. Ein Rauchstoppcoaching umfasst je nachdem mehrere kostenlose Rückrufe und wird in zehn Sprachen angeboten.

Das Beratungsteam ist jeweils montags bis freitags von 11 bis 19 Uhr für Sie da.

Weitere Informationen: [www.rauchstopplinie.ch](http://www.rauchstopplinie.ch)

Kontakt:

Beatrice Bösiger  
Kommunikationsbeauftragte

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40  
CH-3001 Bern  
Tel.: +41 31 389 93 12  
media@krebsliga.ch  
www.krebsliga.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100003316/100816164> abgerufen werden.