



## Psychische Auswirkungen des Rauchens

- Nikotin stimuliert die Ausschüttung von Dopamin und anderen Neurotransmittern mit ihren zahlreichen psychischen und körperlichen Wirkungen: Stimulierung, Steigerung der Wahrnehmungsfähigkeit und der Gedächtnisleistung sowie Appetithemmung. (Sucht Schweiz)
- Wachheit, Aufmerksamkeitssteigerung, Entspannung, Wohlbefinden (feel-ok.ch)
- Die psychische Sucht zeigt sich z. B. darin, dass der innere Zwang zum Konsum und das Verlangen danach sehr stark sind oder dass die Person häufig an diese Substanz denkt und auch Unannehmlichkeiten in Kauf nimmt, um sich diese Substanz zu besorgen. Dieses Verlangen ist oft verbunden mit Nervosität, Aggressivität und Angstzuständen. (feel-ok.ch)

## Kurzfristige Auswirkungen des Rauchens

- Husten, Halsschmerzen und Erkältungen häufen sich (der Rauch reizt die Atemwege).
- Die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt deutlich ab. Dies ist vor allem bei sportlichen Aktivitäten spürbar. Kohlenmonoxid (CO) behindert den Sauerstofftransport im Blut.
- Die Zähne verfärben sich durch das Nikotin schon nach kurzer Zeit gelblich.
- Die Haut von Raucherinnen und Rauchern ist oft unrein und blass. Sie altert schneller und wird faltig. Das Blut befördert zu wenig Sauerstoff, aber viele schädliche Stoffe in die Haut.



## Risiken nach mehreren Jahren

- Der Rauch einer Zigarette enthält mehr als 7'000 chemische Verbindungen, von denen mindestens 70 krebserregend sind. Teer, Kohlenmonoxid (CO) sowie die radioaktiven Elemente Polonium und Plutonium und viele andere Giftstoffe im Zigarettenrauch können schwere Gesundheitsschäden bewirken:
- 25-mal höheres Risiko für Krebserkrankungen (Lunge, Atemwege, Speiseröhre, Nieren, Blase usw.) als bei Nichtraucher:innen
- Entzündungen und Atemprobleme durch Teerablagerungen
- Kreislaufstörungen mit Folgen
- Herzinfarkt
- Asthma
- Schlaganfall (ein Teil des Gehirns wird nicht mehr durchblutet)
- Thrombose (Blutgerinnsel in den Venen)
- Augen- und Sehstörungen sowie ein 4-mal höheres Risiko, im Alter zu erblinden, als bei Nichtrauchenden
- Raucherbein durch Gefässverengung (führt in 10 % der Fälle zur Amputation des Beines)
- Erhöhtes Risiko, an Diabetes zu erkranken



## Spezielle Risiken für rauchende Frauen

- Raucherinnen, die die Pille nehmen, haben ein erhöhtes Krebsrisiko sowie ein erhöhtes Risiko für Thrombosen (Blutgerinnsel in den Venen), Schlaganfälle und Herzinfarkte.
- Schädigung der Eizelle und dadurch mögliche Unfruchtbarkeit
- Vermindertes Lustempfinden beim Sex aufgrund von Durchblutungsstörungen
- Risiken während der Schwangerschaft und Stillzeit für das Kind und die Mutter: erhöhte Wahrscheinlichkeit einer Fehlgeburt, höheres Risiko einer Früh- oder Totgeburt, plötzlicher Säuglingstod (SIDS), niedriges Geburtsgewicht, geringerer Kopfumfang und vermindertes Körperwachstum, verzögertes Lungenwachstum, verminderte Lungenfunktion, Kariesbildung an den Milchzähnen, Erbgutschädigungen, erhöhtes Risiko einer Hirnhautentzündung, geringere Milchproduktion beim Stillen.

## Spezielle Risiken für rauchende Männer

- Erektionsstörungen durch Schädigung der feinen Blutgefässe und vermindertes Lustempfinden beim Sex – bereits ab 30 Jahren steigt das Risiko um 50 %
- Erbgutschädigungen



## Risiken für die Nachkommen

- Nachkommen von Rauchern: 7,7-faches Risiko für Nasenkrebs
- Nachkommen von Raucherinnen: 3-faches Risiko für Nasenkrebs, ca. 1,5-faches Risiko für Lungen- und Blasenkrebs
- Höhere Wahrscheinlichkeit des Tabakkonsums im Teenageralter
- Erhöhtes Risiko für Leukämie

## Risiken für Passivrauchende

- Grundsätzlich gleiche Risiken wie für Rauchende
- Passivrauchende Kinder haben ein erhöhtes Risiko für Lungen-, Blasen- und Nierenkrebs sowie für Asthma
- Erhöhtes Risiko, selbst mit dem Rauchen zu beginnen