

Lebenselixier

Gabriele R. Pietruska

Tabak - die tödlichste Droge der Welt

Rauchen gefährdet nicht nur Ihre Gesundheit - es könnte auch Ihren Arbeitsplatz gefährden. Doppelt so viel Raucher wie Nichtraucher sind arbeitslos. Die meisten Arbeitgeber würden bei zwei gleichwertig qualifizierten Anwärtern auf eine Arbeitsstelle den Nichtraucher dem Raucher vorziehen - obwohl sie das natürlich nicht öffentlich zugeben würden.

Aber werden die negativen Auswirkungen des Rauchens nicht übertrieben?

Absolut nicht! Bei einer Untersuchung einer großen amerikanischen Firma, *Dow Chemical*, kam man zu folgenden Ergebnissen: Raucher hatten im Vergleich zu Nichtrauchern 6 unentschuldigte Fehltage mehr, 8 Krankheitstage mehr und 12% mehr Krankheiten. Dadurch entstanden der Firma zwischen 1.900 und 2.300 Dollar Mehrkosten pro Raucher und Jahr.

Unwiderlegbare Fakten stellen eindeutig fest: Tabak ist die tödlichste Droge der Welt. Im letzten Jahr wurden 430.000 Amerikaner tödliche Opfer dieser Gesellschaftsdroge - in Deutschland waren es ca. 120.000. Das sind mehr als alle Opfer von AIDS, harten Drogen, Feuer, Verkehrsunfällen, Selbstmorden und Morden zusammengenommen. Darüber hinaus ist Tabak verantwortlich für den Tod Tausender *unfreiwilliger Raucher* - Personen, die gezwungen sind, den Rauch anderer passiv mit einzuzatmen.

Wie entsteht durch Rauchen Lungenkrebs?

Normalerweise sind die Atemwege des Körpers innen mit einer Schicht von Millionen winziger Härchen, Zilien genannt, ausgekleidet. Die Zilien wirken wie winzige, kleine Besen, die dafür sorgen, daß in die empfindlichen Lungenbläschen keine Fremdstoffe hineingelangen. Staubteilchen, Teer und andere unerwünschte Stoffe werden unermüdlich nach oben gewedelt. Sie werden auf einer dünnen Schleimschicht wie auf einem Förderband allmählich nach oben befördert, wo sie dann ausgespuckt oder unbemerkt heruntergeschluckt werden.

Jedes Mal jedoch, wenn diese winzigen Härchen von einer Wolke Tabakqualm eingenebelt werden, verlangsamen sie ihren Schlagrhythmus und hören nach kurzer Zeit gänzlich auf zu schlagen. Die Folge ist, daß die in der dünnen Schleimschicht eingefangenen Teerteilchen nicht mehr hinausbefördert werden, sondern die Zellen der Bronchial-Innenauskleidung angreifen. Mit der Zeit führt diese ständige Reizung dazu, daß einige der Zellen krebsig entarten.

Diese Umwandlung der Zellen findet gewöhnlich über einen Zeitraum von Jahren statt. Aber wenn erst einmal der Anstoß zur Krebsbildung gegeben ist, frißt sich der

Krebs immer weiter in die Umgebung des Bronchus. Wenn er dann endlich entdeckt wird, ist es gewöhnlich zu spät.

Ist Lungenkrebs die führende Todesursache bei Rauchern?

Nein. Rauchen ist die Ursache für 115.000 Lungenkrebstote jährlich in den USA. Was zahlenmäßig noch schwerer wiegt, ist, daß 30% aller tödlichen Herzinfarkte auf Rauchen zurückzuführen sind - das sind ca. 165.000 Todesfälle im Jahr - und außerdem für mindestens 33.000 tödliche Schlaganfälle verantwortlich ist.

Nikotin und Kohlenmonoxid im Zigarettenrauch sind die Hauptverantwortlichen bei der Entstehung von Gefäßerkrankungen. Rauchen verdankt seine Beliebtheit der Wirkung des **Nikotins** - es bewirkt ein Gefühl der angenehmen Entspannung und ein allgemeines Wohlfühlgefühl. Auf der anderen Seite jedoch bewirkt Nikotin eine Verengung der kleinen Arterien, was zu einer Mangelversorgung des Herzens, des Gehirns, der Lungen und anderer wichtiger Organe mit lebenswichtigem Sauerstoff führt. Darüber hinaus wirkt Nikotin suchterzeugend.

Kohlenmonoxid hat eine direkte negative Wirkung auf die Fähigkeit der roten Blutkörperchen, Sauerstoff zu transportieren. Folgen sind Kurzatmigkeit und mangelnde Ausdauer. Außerdem wird die Verengung und Verhärtung der Arterien gefördert und beschleunigt.

Das sind eigentlich schon genug schlechte Nachrichten. Gibt es noch mehr?

Leider ist das lange nicht alles.

- Raucher haben sehr viel häufiger Krebs im Mundbereich, am Kehlkopf, an der Speiseröhre, der Bauchspeicheldrüse, der Blase, den Nieren und dem Gebärmutterhals als Nichtraucher.
- Ein Lungenemphysem, eine häufige Krankheit bei Rauchern, zerstört allmählich das Gewebe der feinen Lungenbläschen, so daß der Patient langsam erstickt. In den Vereinigten Staaten sterben als Folge des Rauchens jedes Jahr 60.000 Menschen diesen grausamen Tod.
- Geschwüre im Magen und Zwölffingerdarm sind bei Rauchern um 60% häufiger.
- Rauchen entzieht dem Knochenskelett Kalzium, so daß Knochenschwund - bekannt als Osteoporose - beschleunigt wird.
- Rauchen während der Schwangerschaft hat einen schädigenden Effekt auf die Entwicklung des Fetus und erhöht das Risiko für einen Tod des Säuglings kurz nach der Geburt um 35%.

Wenn jemand schon lange stark raucht, lohnt es sich dann, mit dem Rauchen aufzuhören?

Mehr als 80% der Fälle von Lungenkrebs und 50% der Fälle von Blasenkrebs könnten verhindert werden, wenn die Menschen einfach mit dem Rauchen aufhören würden.

Bei Rauchern, die aufhören, beginnt sich der Heilungsprozeß augenblicklich zu zeigen. Wenn Nikotin und Kohlenmonoxid nicht mehr dem Körper zugeführt werden

und die Restmengen (innerhalb von Tagen) ausgeschieden worden sind, fällt das tabakinduzierte Herzrisiko radikal ab. Obwohl das Risiko für Lungenkrebs nicht so dramatisch abfällt, verringert sich die Gefahr doch deutlich während der nächsten Wochen und Monate.

Und es gibt noch eine ganze Menge anderer positiver Auswirkungen, wenn man mit dem Rauchen aufhört: das Gefühl, einen Sieg errungen zu haben, erhöhtes Selbstwertgefühl, angenehmer Atem, besserer Geschmacks- und Geruchssinn, verbesserte Ausdauer, mehr Energie, allgemein bessere Gesundheit, ein erhöhtes Allgemeinbefinden und die Freiheit von einer unpraktischen, unpopulären, kostspieligen Gewohnheit. Und noch eins: Nichtraucher zu sein kann Ihnen wahrscheinlich die Aussicht auf einen Arbeitsplatz verbessern.

Es ist schon seltsam. Die Menschen zeigen auf der einen Seite oft eine starke Überreaktion auf die kleinste, unscheinbare Gefahr, während sie viel realistischere, deutliche Bedrohungen ihrer Gesundheit und ihres Lebens nicht als große Gefahr einschätzen. Ein Beispiel: Mehr als 30% der regelmäßigen Raucher werden an einer Krankheit sterben, die im direkten Zusammenhang mit ihrem Rauchen steht. Sie werden im Durchschnitt 8,3 Jahre kürzer leben als ein Nichtraucher. Anders ausgedrückt: jede Zigarette wird ihr Leben um 13 Minuten verkürzen. Aber viele Menschen reagieren viel stärker auf die Gefahr, mit einem Risiko von eins zu einer Million Krebs als Folge von Chemikalien im Trinkwasser zu bekommen.

Setzen Sie die Schwerpunkte in ihrem Leben wieder neu! Der größte Gefallen, den Sie sich und ihrem Körper tun können, ist, den Absprung vom Rauchen zu schaffen und endlich wieder frei saubere Luft einzusatmen.

“Wißt ihr nicht, daß euer Körper ein Tempel ist? Deshalb gebt Gott die Ehre mit dem, was ihr mit eurem Körper tut.” _____ 1. Korinther 6,19.20