



## 1. Die Mehrheit der Jugendlichen in der Schweiz raucht oder dampft hin und wieder. Schwerwiegende gesundheitliche Folgen tragen letztlich nur wenige davon.

### Antwort

Ca. 25 % der Schweizer Bevölkerung rauchen. Viele Jugendliche glauben, dass die Mehrheit der Gleichaltrigen raucht. Tatsächlich aber rauchen von den 15-Jährigen 5,6 % der Jungen und 3,5 % der Mädchen täglich, etwa jeder oder jede Zehnte regelmässig. Wer früh mit dem Rauchen beginnt, hat ein höheres Risiko, langfristig abhängig zu werden. Die gesundheitlichen Konsequenzen von Raucher:innen sind erheblich. Auch das Dampfen gefährdet die Gesundheit in vielerlei Hinsicht.

Jugendliche, die rauchen, haben deutlich häufiger als Nichtraucher:innen Freunde und Bekannte, die ebenfalls rauchen. Das soziale Umfeld beeinflusst, was als «normal» wahrgenommen wird. Ist man mehrheitlich mit rauchenden Personen zusammen, überschätzt man oft die Zahl der Raucher:innen in der Gesamtbevölkerung: Rauchen scheint die Norm zu sein, ein alltägliches Verhalten.

Die Aussage ist also falsch. Eine Minderheit der Jugendlichen in der Schweiz raucht, die gesundheitlichen Konsequenzen sind aber erheblich.

- Quellen**
- Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz (2022): Rauchverhalten unter Jugendlichen. [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)
  - BAG (2022): Monam Tabakkonsum (Alter 15+). [www.admin.ch](http://www.admin.ch)
  - Sucht Schweiz (2016): Rauchen oder nicht? Gründe und Motive. Ein pädagogisches Heft für Lehrpersonen der Oberstufe mit Vorschlägen zur Unterrichtsgestaltung.
  - Sucht Schweiz (2022): Tabakkonsum in der Schweiz: Kennzahlen - Zahlen und Fakten. [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)



## 2. Je früher jemand mit dem Rauchen beginnt, desto grösser ist das Risiko, gesundheitliche Folgen zu erleiden.

### Antwort

Die Aussage ist richtig. Je früher eine Person mit dem Rauchen anfängt, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie auch im Erwachsenenalter raucht und desto höher ist der Konsum. Dies ist insofern relevant, als Raucher:innen mit langem und hohem Konsum ein besonders hohes Risiko für Folgeerkrankungen und eine besonders niedrige Rauchstoppquote haben.

**Quellen**

- Sucht Schweiz (2022): Rauchbeginn Tabakkonsum in der Schweiz: Kennzahlen - Zahlen und Fakten. [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)
- Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz (2022): Rauchereinstieg. [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)
- BAG (2022): Folgen des Tabakkonsums: Gesundheitliche Folgen des Rauchens. [www.admin.ch](http://www.admin.ch)



### 3. Das Rauchen von Tabakzigaretten gefährdet die Gesundheit. Das grösste Risiko für Raucher:innen besteht darin, dass sie Krebs bekommen.

## Antwort

Der Rauch einer Zigarette enthält über 7'000 chemische Verbindungen, die meisten davon sind lungengängige Feinstaubpartikel. Ein beträchtlicher Teil davon ist giftig. Von diesen giftigen Stoffen sind mindestens 70 nachweislich krebserregend (= Kanzerogene), weitere sind potenziell krebserregend. Rund 80 % aller Lungenkrebsfälle sind auf Tabakkonsum zurückzuführen. Auch die Wahrscheinlichkeit, an anderen Krebsarten wie Mundhöhlen-, Kehlkopf-, Speiseröhren-, Bauchspeicheldrüsen- oder Blasenkrebs zu erkranken, ist bei Rauchenden um ein Vielfaches höher als bei gleichaltrigen Nichtrauchenden. Aber: Der Tabakkonsum erhöht das Risiko auch für folgende Krankheiten: Asthma, Bronchitis und die Chronisch-Obstruktive Lungenerkrankung (COPD = Chronic Obstructive Pulmonary Disease) und begünstigt Herz- und Herz-Kreislauf-Krankheiten sowie die Entstehung von Arteriosklerose (Verdickung der Gefässwände) und die Bildung von Blutgerinnseln.

Die Aussage ist also teilweise richtig.



## 4. E-Zigaretten haben im Gegensatz zu normalen Zigaretten keine gesundheitlichen Risiken.

### Antwort

Die Aussage ist falsch. E-Zigaretten wurden 2013 von einer Expertengruppe als 95 % weniger schädlich eingeschätzt als herkömmliche Zigaretten, da die für Krebs und Herzkrankheiten verantwortlichen Schadstoffe im Aerosol von E-Zigaretten nur zu einem Bruchteil nachgewiesen werden konnten. Dennoch sind krebserregende Stoffe wie Formaldehyd, Benzylalkohol und Nitrosamin NNK enthalten.

Es ist nicht klar, ob die Schädlichkeit linear mit der konsumierten Menge zunimmt. Erst Langzeitstudien werden die tatsächlichen Gesundheitsrisiken aufzeigen können. Im Moment ist auch noch nicht eindeutig geklärt, ob E-Zigaretten Asthma und Bronchitis fördern.



## 5. Snusen steigert die Leistungsfähigkeit.

### Antwort

Bei Snus gelangt das Nikotin über die Mundschleimhaut ins Blut. Diese nimmt das Nikotin nur halb so schnell auf wie bei Zigaretten, doch durch den höheren Nikotingehalt von Snus und den längeren Konsum wirkt das Nikotin länger. Eine leistungssteigernde Wirkung kann allerdings nicht nachgewiesen werden.

Nikotin wirkt auf das Belohnungssystem im Gehirn und kann ein starkes Hochgefühl auslösen, man fühlt sich hellwach, fokussiert und entspannt zugleich. Durch das rasche Absinken des Nikotinspiegels im Körper wird dieser Effekt jedoch wieder aufgehoben; bei regelmässigen Konsument:innen verlangt der Körper nach weiterem Nikotin. Für den Körper bedeutet dies Stress, der nur durch die Zufuhr von Nikotin abgebaut werden kann. Das Empfinden negativer Stimmungen zwischen dem Konsum bedeutet, dass Snus-Konsument:innen tendenziell ein leicht überdurchschnittliches tägliches Stressniveau erleben.

Die Aussage «Snusen steigert die Leistungsfähigkeit» ist folglich falsch.



## 6. Wasserpfeifen werden seit Jahrhunderten geraucht. Wasserpfeifenrauchen bringt Menschen zusammen, was schön ist und guttut. Die positiven Effekte überwiegen.

### Antwort

Ob die positiven Effekte die negativen überwiegen, lässt sich nicht eindeutig beurteilen. Zu den Auswirkungen des Shisha-Rauchens bestehen nicht viele Forschungsergebnisse. Die Aussage ist aber sicherlich kritisch zu beurteilen.

- Nach heutigem Wissensstand ist regelmässiges Shisha-Rauchen kaum weniger schädlich als Zigarettenrauchen, denn das Wasser filtert nur wenige Schadstoffe heraus.
- Das Aerosol enthält mehr toxische Stoffe als Zigaretten, da dem Tabak mehr Zusätze beigemischt werden.
- Durch das Verbrennen der Holzkohle in der Shisha wird mehr Kohlenmonoxid (CO) freigesetzt.
- Da das Wasser den Tabakrauch abkühlt, kann der Rauch noch tiefer inhaliert werden und die zum Teil krebserregenden, im Rauch enthaltenen Substanzen können so besonders tief in das Lungengewebe eindringen.
- Die Rauchdauer bei einer Shisha ist wesentlich länger als die einer Zigarette. Eine Zigarette raucht man in rund 5 Minuten. Wer eine Stunde lang eine Wasserpfeife raucht, inhaliert 100- bis 200-mal mehr Tabakrauch und nimmt mehr Nikotin auf als bei einer einzigen Zigarette.
- Zudem besteht die Gefahr einer CO-Vergiftung: Beim Rauchen ohne Pause (und auch wegen der Kohle) gelangen viele Kohlenmonoxid-Moleküle in die roten Blutkörperchen und behindern so die Sauerstoffaufnahme. Es drohen Erstickungserscheinungen.
- Beim Rauchen in geschlossenen Räumen entsteht ausserdem viel Passivrauch.