

Medienmitteilung zum Welttag ohne Tabak am 31.05.2017

29.05.2017

Tunichtgut Tabak: Jugendverführer und Herzensbrecher

Tabakkonsum ist schädlich – so viel ist bekannt. Doch der Schaden, den das Rauchen anrichtet, greift auf verschiedenen Ebenen. Anlässlich des Welttages ohne Tabak soll auf die Vielseitigkeit des Problems aufmerksam gemacht werden.

In westlichen Industrienationen ist Rauchen das grösste vermeidbare Gesundheitsrisiko. Allein in der Schweiz sterben jährlich [9'500 Personen](#) an den Folgen des Tabakkonsums – das sind 26 Personen pro Tag. [Der Welttag ohne Tabak](#) wurde 1987 von der WHO ins Leben gerufen mit dem Ziel, auf die Folgen des Rauchens aufmerksam zu machen.

Um die vielschichtigen Probleme aufzuzeigen, die mit Tabakkonsum verbunden sind, soll das Thema aus verschiedenen, in diesem Zusammenhang teilweise auch ungewohnten Perspektiven beleuchtet werden. Die Folgen des Rauchens werden aus der Sicht von (a) Kinder- und Jugendschutz, (b) der Gefahr von Herzerkrankungen und (c) der Perspektive von Adipositas-Fachleuten gezeigt.

(a) Jugendschutz als wichtiges Anliegen

Die meisten Menschen beginnen als [Jugendliche mit dem Rauchen](#) – was die Schwierigkeiten steigert, damit aufzuhören. Denn Personen, die im Alter vor 15 Jahren mit regelmässigem Tabakkonsum beginnen, sind [abhängiger](#), als Personen die später damit anfangen. Die Tabakindustrie zielt deshalb mit ihrer Werbung auf Jugendliche, indem sie suggeriert, dass mit Zigarettenkonsum ein [bestimmter Lifestyle erreicht werden kann](#). «Kinder und Jugendliche werden durch solche Werbung erwiesenermassen stark beeinflusst», erklärt Ruth Verhofnik, Leiterin Kommunikation der Stiftung [IdéeSport](#). «Dies muss mit einem gezielten Kinder- und Jugendschutz und einem entsprechenden Werbeverbot verhindert werden». [Gespräche mit Jugendlichen aus den Programmen von IdéeSport](#) zeigen zudem, dass diese nach entsprechender Aufklärung über die schädlichen Inhaltsstoffe der Zigaretten schockiert sind. So sagt eine Jugendliche, die für das IdéeSport-Tabakpräventionsprojekt [«EverFresh»](#) als Coachin tätig ist: «Es ist schlimm, was das Rauchen mit der Gesundheit betroffener Menschen macht».

(b) Das kranke Herz

Besonders betroffen von den tabakbedingten Beeinträchtigungen ist das [Herz-Kreislauf-System](#). Oft fehlt jedoch das [Bewusstsein](#) für den Zusammenhang zwischen Rauchen und kardiovaskulären Risiken. So ist zum Beispiel ein Herzinfarkt unter 45 Jahren bei 4 von 5 betroffenen [auf Tabakkonsum zurückzuführen](#). «Vielen Rauchern ist nicht klar, dass sie mit ihrem Zigarettenkonsum ihr Herz und Hirn gefährden», sagt Peter Ferloni, Leiter Kommunikation der Schweizerischen Herzstiftung. «Denn langfristig werden so die Gefässinnenwände geschädigt, was das Risiko für einen Hirnschlag verdoppelt und das Herzinfarktrisiko vervierfacht».

(c) Die unterschätzte Dimension des Rauchstopps: Gewichtszunahme

Ein weiteres Problem, das im Zusammenhang mit Tabakkonsum nur wenig berücksichtigt wird, ist der Fehlanreiz, aus Angst vor Gewichtszunahme nicht mit dem Rauchen aufzuhören. So berichten viele der Leute, die bei der Schweizerischen [Adipositas-Stiftung SAPS](#) um Rat nachsuchen, dass ihr Gewichtsproblem nach dem Rauchstopp begonnen hat – denn starke Raucher neigen dazu, den Entzug mit Süssem zu kompensieren. «Diese Nebenerscheinung des Rauchstopps kann verhindert werden», sagt Heinrich von Grünigen, Präsident der Schweizerischen Adipositas-Stiftung. «Da heisst es aufpassen und bewusst darauf achten, wie man sich nach der Umstellung ernährt und ob man sich auch ausreichend bewegt». Die SAPS bietet auf ihrer Webseite und über ihre Helpline entsprechende Beratung an ([http://www.saps.ch/044 251 54 13](http://www.saps.ch/0442515413)).

Kontakt:

Peter Ferloni, Leiter Kommunikation der Schweizerischen Herzstiftung, 031 388 80 85, ferloni@swissheart.ch

Ruth Verhofnik, Leiterin Kommunikation Stiftung IdéeSport, 062 296 10 15, ruth.verhofnik@ideesport.ch

Heinrich von Grünigen, Präsident Schweizerische Adipositas-Stiftung, 044 251 54 13, vgn@saps.ch