

## Es ist noch nicht zu spät

Über die Gefahren des Rauchens gibt es ungezählte Studien. 18 Millionen Raucher in Deutschland haben schon von Mitmenschen gehört, die nie im Leben eine Zigarette angerührt haben und dennoch an Lungenkrebs starben. Alle kennen persönlich wenigstens irgendeinen 50-jährigen Nichtraucher, der mit Herzinfarkt ins Krankenhaus eingeliefert wurde. Der Konsument von Camel und Marlboro weiß natürlich, daß das Raucherbein nichts mit Nikotin und Teer zu tun hat - ein Professor Raucher aus der Schweiz hat sich wissenschaftlich so intensiv mit den Ursachen und dem Verlauf von Durchblutungsstörungen befaßt, daß man schlecht funktionierende Gehwerkzeuge ihm zu Ehren "Raucherbeine" getauft hat. Und jeder Tabakfreund hat einen Opa oder Onkel, der mit 90 noch jeden Tag eine Packung vom "Duft der großen Welt" durch die Lunge zieht. Von irgendwelchen Untersuchungen, die Krankenkassen in Auftrag gegeben haben, läßt sich ein Raucher nicht beeindrucken "... ohne Rauch stirbst Du auch".

Die Raucher unter unsern Lesern, die bis hierher gekommen sind, haben jetzt noch Gelegenheit, das Heft zur Seite zu legen und lieber zur HB zu greifen. Nachher schmeckt es vielleicht nicht mehr so.

In Großbritannien sind 34.000 Raucher 40 Jahre lang beobachtet worden. Im Oktober 1994 wurden die Ergebnisse der Untersuchung veröffentlicht:

Rauchen verursacht über 25 tödliche Krankheiten. Die gefährlichsten:

- Lungenkrebs: unheilbar, bei Rauchern 20 mal so häufig wie bei Nichtrauchern
- chronische Bronchitis: die Lunge löst sich auf, bei Rauchern keine Therapie möglich
- Herz- und Gefäßkrankheiten: Raucherbein, Herzinfarkt, Schlaganfall

Rauchen läßt die Leber schrumpfen (Zirrhose) und verursacht Magengeschwüre.

Jeder zweite Raucher stirbt an den direkten Folgen des blauen Dunstes. Jedes Jahr rafften Teer und Nikotin 70.000 Bundesbürger hin - gegenüber 30.000 Deutschen, die an den Folgen ihrer Alkoholsucht sterben.

Im Alter zwischen 35 und 69 Jahren ist die Todesrate bei Rauchern dreimal höher als bei Nichtrauchern.

Mit 70 Jahren leben zwar noch 80% der Nichtraucher, aber nur noch 50% der registrierten starken Raucher.

Es lohnt sich auch für Langzeitraucher mit dem Qualmen aufzuhören. Das Risiko sinkt SOFORT. Wer vor dem 35. Lebensjahr den Glimmstengel aus der Hand legt, hat sogar statistisch die gleiche Lebenserwartung wie ein Nichtraucher.

## Sterblichkeit von Rauchern und Nichtrauchern je nach Krankheit

je 100.000	Raucher	NR
Krebs der oberen Atemwege	24	1
Speiseröhrenkrebs	30	4
Lungenkrebs	209	14
andere Atemwegserkrankungen	313	107
Magenkrebs	43	26
Bauchspeicheldrüsenkrebs	35	16
Blasenkrebs	30	13
Krebsarten gesamt	656	305
Herz-Kreislauf	1643	1037

aus ECHO 1/95

---

25.04.2004

<http://www.suchtkrankenhilfe.net/nnzspaet.htm>  
<http://home.t-online.de/home/hbkost/sucht/nnzspaet.htm>