

Mehr Menschen vom Tabak abhängig als vom Alkohol

Tabak - reich an Inhaltsstoffen und an Folgen

Tabak ist die am zweithäufigsten konsumierte Substanz in Deutschland, die Abhängigkeit erzeugt. Alkohol wird zwar häufiger konsumiert, hat jedoch ein deutlich geringeres Abhängigkeitspotential als Tabak. So sind erheblich mehr Menschen von Tabak abhängig als von Alkohol.

Hinzu kommen zahlreiche besondere Wirkungen des Tabaks, die die Gesundheit schädigen. Daher besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass Tabakkonsum über längere Jahre zu schweren Erkrankungen und vorzeitigem Tod führt.

Was Tabak so alles enthält

Zur Herstellung von Tabak werden sowohl die Blätter der Tabakpflanze wie auch die Pflanze selbst aufbereitet. Die wichtigste Wirksubstanz ist das Nikotin, das sowohl beruhigt wie auch anregt und ein starkes Abhängigkeitspotential besitzt.

Tabak enthält mehr als 4.000 Inhaltsstoffe, informiert die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen DHS. Der Hauptwirkstoff Nikotin ist je nach Herkunft und Zubereitung des Tabaks in unterschiedlichen Mengen in den Blättern enthalten und ist toxisch (giftig).

Hinzu kommen zahlreiche andere Stoffe wie Cyanwasserstoff, Benzol, Formaldehyd, Hydrazin, Vinylchlorid, Cadmium, Blei, Nickel, Chrom, Aluminium und Kohlenmonoxid. Unter den Schadstoffen befinden sich allein mehr als 40 Substanzen, die nachweislich krebserregend sind, teilt die DHS mit und erläutert im folgenden weiter:

Diese zusätzlichen Schadstoffe sind es, auf die in erster Linie die gesundheitsschädigende Wirkung des Rauchens zurückzuführen ist. Sie sind auch im Nebenstromrauch der Zigarette enthalten und können somit auch Nichtraucherinnen schädigen (Passivrauchen).

6 Billionen Zigaretten werden im Jahr weltweit geraucht

Tabak wird zu 90 Prozent in Form von Zigaretten mit oder ohne Filter geraucht, das sind pro Jahr etwa sechs Billionen Zigaretten weltweit. Über 30 Prozent der Weltbevölkerung im Alter von über 15 Jahren konsumieren Tabakprodukte.

Anders als z.B. bei Alkohol oder Drogen tritt beim Rauchen ein typischer Rausch mit Störungen im Bereich der Wahrnehmungen, der Emotionen, des Antriebs oder der Motorik nicht auf.

Beim ungewohnten Tabakkonsum stehen in der Regel Vergiftungserscheinungen im Vordergrund, die sich in Form von Speichelfluss, Schwindelgefühl, Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen, Herzjagen bis hin zu Bewusstseinsstörungen und komatösen Zuständen äußern können, schildert die DHS.

Die Situation und Stimmung beeinflussen die Wirkung

Diese Erscheinungen gehen mit zunehmender Gewöhnung an die Substanzen zurück, und die psychische Wirkung gewinnt an Bedeutung. Die Aufmerksamkeit wird erhöht, das Gedächtnis wird unterstützt, die Stresstoleranz nimmt zu, während gleichzeitig Erregung und Aggression abnehmen.

Allerdings wird die akute Wirkung des Rauchens in erheblichem Maße von der individuellen Situation und Stimmungslage des Konsumenten beeinflusst, so die DHS. So kann es in Stresssituationen beruhigend, bei Niedergeschlagenheit anregend wirken. Von wesentlicher Bedeutung für das Genussempfinden beim Rauchen ist darüber hinaus die persönliche Verknüpfung des Rauchens mit Situationen, die positiv erlebt werden, wie Rauchen in Gesellschaft, die Zigarette nach dem Essen oder die Pausenzigaretten.

Nikotin: Höchst wirkungsvoll für die Suchtentstehung

Beim Rauchen werden etwa 30 Prozent des in der Zigarette enthaltenen Nikotins freigesetzt; davon werden bis zu 95 Prozent beim intensiven Inhalieren resorbiert (in Blut und Lymphe aufgenommen).

Ein Viertel des inhalierten Nikotins erreicht innerhalb von 7 - 8 Sekunden das Gehirn, wo es auf die "nicotinergen Acetylcholinrezeptoren" trifft und eine Reihe physiologischer Reaktionen auslöst. In deren Verlauf werden bestimmte Botenstoffe und Hormone ausgeschüttet. Das führt u.a. zu einer Zunahme der Herzfrequenz, einem Blutdruckanstieg, einer Abnahme des Hautwiderstandes und einem Absinken der Hauttemperatur.

Zentral führt die Wirkung des Nikotins dazu, dass vor allem gesteigert werden die psychomotorische Leistungsfähigkeit, die Aufmerksamkeitsleistungen und die Gedächtnisleistungen.

Das hohe Suchtpotential wird vor allem der Beeinflussung des Dopaminsystems zugeschrieben. Es wird angenommen, dass durch diesen Botenstoff maßgeblich der Belohnungseffekt des Rauchens vermittelt wird. Da die regelmäßige Nikotinaufnahme eine Vermehrung der zentralen "nicotinergen Acetylcholinrezeptoren" bewirkt, kommt es zu Entzugssymptomen, wenn nicht weiter Nikotin zugeführt wird.

Etwa 10 Prozent des Nikotins werden über den Urin ausgeschieden, während die restlichen 90 Prozent auf verschiedenen Stoffwechselwegen - hauptsächlich über die Leber - abgebaut werden.

Schadstoffe: Krebserregend und Verengung der Blutgefäße

Ist das Nikotin in erster Linie für die Suchterzeugung verantwortlich, so werden die eigentlichen Gesundheitsschäden vornehmlich durch die zahlreichen anderen Schadstoffe verursacht, von denen etliche nachweislich krebserzeugend sind, zu besonderen Gefährdungen in der Schwangerschaft führen und auf die Gefäße wirken.

So fördert das Rauchen die Verengung und Verkalkung der Blutgefäße, was zu schwerwiegenden Durchblutungsstörungen insbesondere der Herzkranzgefäße und der äußeren Gliedmaßen führen kann und die Thromboseneigung begünstigt.

Folgen: Täglich sterben fast 300 Raucherinnen an Tabakfolgen

Durch Rauchen sind insbesondere die Atmungsorgane von Schädigungen bedroht - von einer chronischen Bronchitis bis hin zu Lungenkarzinomen. 90 - 95 Prozent dieser Fälle im Alter zwischen 35 und 69 Jahren werden als Folge des Rauchens eingeschätzt. Darüber hinaus werden 40 - 45 Prozent aller Krebstodesfälle ursächlich auf das Rauchen zurückgeführt.

In Deutschland muss jährlich von weit über 100.000 tabakbedingten, frühzeitigen Todesfällen ausgegangen werden, das heißt täglich sterben ca. 270 Raucher-innen. Die durch das Rauchen verursachten Kosten (Karzinome, Herz-Kreislaufkrankungen) schätzt die Deutsche Gesellschaft für Nikotinforschung auf 150 Milliarden Deutsche Mark.

Suchtwirkung: Der positive Effekt verpufft immer schneller

Nikotin hat eine suchterzeugende Wirkung, die mit anderen Rauschmitteln wie Amphetaminen, Kokain oder Morphin vergleichbar ist und sowohl zu körperlicher wie auch psychischer Abhängigkeit führt. Bei wiederholtem Rauchen treten die anfänglichen, eher Widerwillen erzeugenden Effekte völlig in den Hintergrund, während gleichzeitig die stimulierenden Effekte immer stärker wahrgenommen werden.

Die hohe Suchtgefahr erklärt sich durch die unmittelbar einsetzende Wirkung des Nikotins, das bereits wenige Sekunden nach der Inhalation angenehme psychische Effekte entfaltet. Sie werden während des Konsums an bestimmte Situationen, Tätigkeiten oder Schlüsselreize gekoppelt.

Durch Gewöhnung sinken jedoch Empfindlichkeit und Reaktion des Körpers (Toleranzbildung), so dass bei starken Rauchern die positiv empfundenen Wirkungen des Rauchens schon innerhalb von 20 - 30 Minuten wieder abklingen. Dadurch entsteht der Drang, erneut eine Zigarette anzuzünden.

Bleibt die Nikotinzufuhr aus, kommt es aufgrund der Gewöhnung zu Entzugerscheinungen, wie beispielsweise verminderte Frustrationstoleranz, Ärger, Aggressivität, Angst, depressive Stimmung, Konzentrationsstörungen, Unruhe, Schlafstörungen und Appetitsteigerung. Sie werden durch eine erneute Nikotinaufnahme unterdrückt und begünstigen somit eine Fortsetzung des Konsums.

Image: Raucher-innen sind erwachsen, reif, attraktiv, spontan, frei...

Raucher-innen sind erwachsen, reif, attraktiv, spontan, frei, weltoffen und und - Attribute wie diese bestimmen immer noch das positive Image der Tabakraucher-innen, das vor allem durch Werbung aufrechterhalten wird.

Ähnlich wie der Alkoholkonsum genießt auch das Rauchen eine weitgehende gesellschaftliche Anerkennung. Darin liegt größtenteils der Grund dafür, dass meist schon in der Jugend und Adoleszenz mit dem Rauchen begonnen wird und derzeit sogar von einem steigenden Zigarettenkonsum unter Jugendlichen auszugehen ist.

Quelle und Näheres: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen, www.dhs.de
Tabakabhängigkeit behandeln! Memorandum der DHS [Download](#)
JF 01/2012