



Remote
Health

Kursunterlagen

Gute Gewohnheiten schaffen

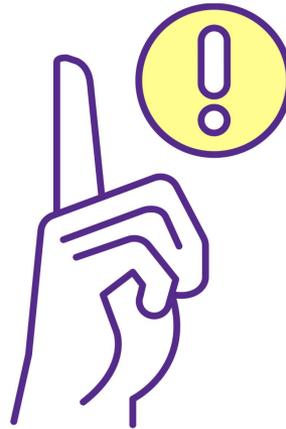
Rauchen



Inhalt

- **Die wichtigsten Fakten**
- **Wie wirkt sich Rauchen auf die Gesundheit aus?**
 - Gesundheitliche Folgen von Rauchen
 - Rauchen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- **Passivrauchen**
- **Gesundheitliche Ungleichheiten und Rauchen**
- **Mit dem Rauchen aufhören**
 - Vorteile mit dem Rauchen aufzuhören
 - Wie höre ich mit dem Rauchen auf?

Die wichtigsten Fakten ⁽⁴⁾





- Der Tabakkonsum wurde als eine der Hauptursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, vorzeitige Todesfälle und Behinderungen weltweit identifiziert
- Bis 2030 wird der Tabakkonsum jedes Jahr mehr als 7 Millionen Todesfälle verursachen.
- Rauchen ist weltweit für 12 % der Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich



- Tabak macht stark süchtig. Er tötet bis zur Hälfte seiner Konsumenten.
- Alle Tabakerzeugnisse enthalten gefährliche Chemikalien, nicht nur Zigaretten.
- Rauchen schadet auch den Menschen in der Umgebung, insbesondere den Ehepartnern und Kindern.

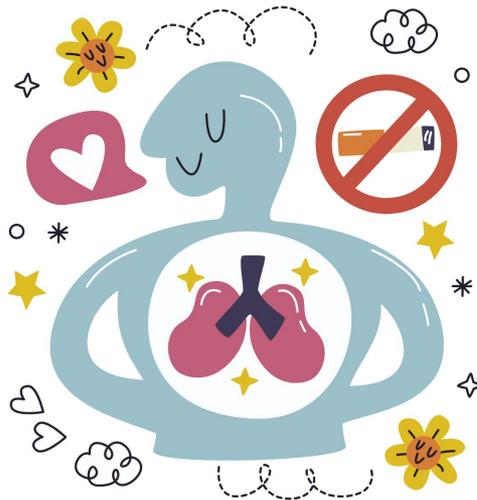
Wie wirkt sich Rauchen auf die Gesundheit aus ^(1,2,5)

Gesundheitliche Folgen von Rauchen
Rauchen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Gesundheitliche Folgen von Rauchen

Rauchen schädigt fast alle Organe des Körpers, verursacht viele Krankheiten und beeinträchtigt die Gesundheit der Raucher im Allgemeinen sehr negativ.

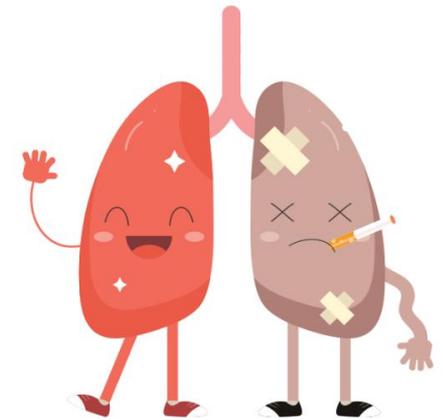


Gesundheitliche Folgen von Rauchen

Rauchen schädigt die Blutgefäße und kann dazu führen, dass sie sich verdicken und verengen. Dies führt dazu, dass das Herz schneller schlägt und der Blutdruck steigt. Außerdem können sich Gerinnsel bilden, was als häufige Ursache für einen Schlaganfall gilt.

Ein Schlaganfall tritt auf, wenn:

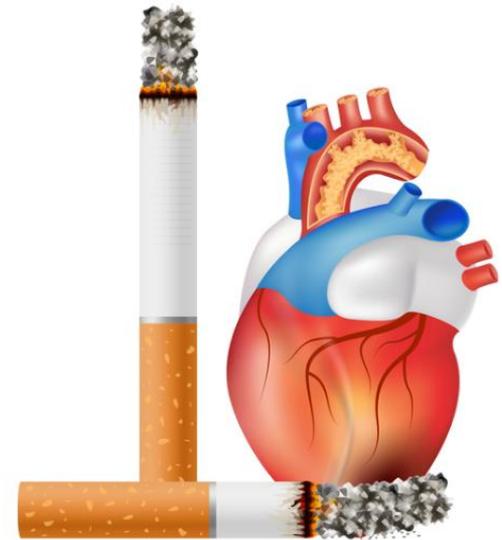
- Ein Gerinnsel den Blutfluss zu einem Teil Ihres Gehirns blockiert
- Ein Blutgefäß in oder um das Gehirn platzt



Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Raucher haben ein höheres Risiko für Krankheiten, die das Herz und die Blutgefäße betreffen (Herz-Kreislauf-Erkrankungen)

Dazu gehören Schlaganfall, koronare Herzkrankheiten und Durchblutungsstörungen, welche zu den häufigsten Todesursachen zählen.



Passivrauchen (1)



- Passivrauch ist der Rauch von brennenden Tabakerzeugnissen wie Zigaretten, Zigarren, Wasserpfeifen oder Pfeifen.
- Passivrauchexposition tritt auf, wenn Menschen Rauch einatmen, der von rauchenden Personen oder von brennenden Tabakprodukten ausgeatmet wird.
- Selbst eine kurze Exposition kann ernsthafte Gesundheitsprobleme verursachen und tödlich sein.
- Der vollständige Verzicht auf das Rauchen ist die einzige Möglichkeit, Menschen, die nicht rauchen, vollständig vor Passivrauchen zu schützen.



Warum ist Passivrauchen schädlich?

Kommerzieller Tabakrauch enthält Hunderte von schädlichen Chemikalien, die giftig sind und Krebs verursachen können.



Hier sind nur einige der Chemikalien und Toxine im kommerziellen Tabakrauch:



Benzol
Kommt in
Benzin vor



Toluol
Wird in
Farbver-
dünnern
verwendet



Butan
Wird in
Feuerzeugbenzin
verwendet



Cadmium
Wird bei der
Herstellung
von Batterien
verwendet

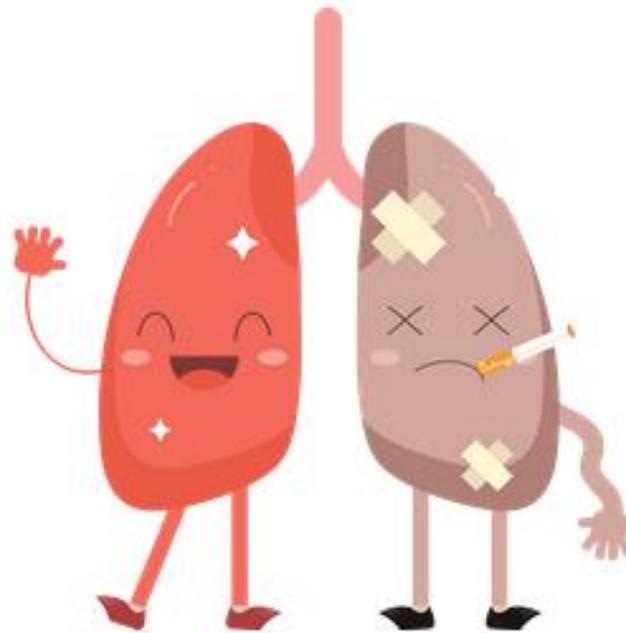


Ammoniak
Wird in
Haushalts-
Reinigern
verwendet



Cyanwasserstoff
Verwendet in
chemischen
Waffen

Gesundheitliche Ungleichheiten und Rauchen (3)



Gesundheitliche Ungleichheiten sind vermeidbare Unterschiede in Gesundheitszustand und Lebenserwartung innerhalb der Bevölkerung

Beispiel 1: vorzeitiger Tod kommt bei Männern im arbeitsfähigen
Alter häufiger vor als bei Frauen derselben Gruppe

Beispiel 2: Ärmere Menschen haben statistisch eine niedrigere
Lebenserwartung



- Rauchen ist ein wichtiger Einflussfaktor für Unterschiede in Todes-/ Krankheitsraten
- Menschen mit niedrigerem Einkommen rauchen häufiger und sterben oft früher
- Kinder von Rauchern rauchen häufiger auch selbst
- Sozial benachteiligte Menschen rauchen eher, was wiederum ein Nachteil für ihre Gesundheit ist



Einflussfaktoren für Rauchen

Unter anderem:

- Niedriges Einkommen
- Psychische Störungen
- Arbeitslosigkeit
- Niedriger Bildungsgrad
- Schwierige familiäre Verhältnisse



Mit dem Rauchen aufhören (2, 4,5)

Vorteile mit dem Rauchen aufzuhören

Wie höre ich mit dem Rauchen auf?



Vorteile mit dem Rauchen aufzuhören

Wer mit dem Rauchen aufhört...

- verringert das Risiko an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu leiden/sterben
- ist ein gutes Vorbild für andere
- schützt auch die Gesundheit anderer
- spart Geld



Was passiert im Körper wenn du nicht mehr rauchst

- Der Geschmacks- und Geruchssinn verbessern sich.
- Bessere Durchblutung in Händen und Füßen
- Geringeres Risiko für Herzinfarkt
- Der Sauerstoffgehalt des Blutes steigt



Wie höre ich mit dem Rauchen auf?

Beobachte deine Gewohnheiten und vermeide Situationen oder in denen du sonst rauchst.

Informiere dich über die Gefahren des Rauchens.

Suche Unterstützung bei Familie, Freunden oder andere die mit dem Rauchen aufhören wollen.





Suche nach Ersatzmöglichkeiten und denke nach was du in Situationen tun kannst, in denen du sonst geraucht hättest.

Setze dir ein Ziel: Was machst du mit dem Geld, das du durch das Aufhören mit dem Rauchen sparst.



Quellen:

- (1) Office on smoking and health, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2021, October 29). Health Effects of Cigarette Smoking
[Health Effects of Cigarette Smoking | CDC](#)
- (2) Centers for Disease Control and Prevention (2021). SMOKING AND CARDIOVASCULAR DISEASE
[Smoking and Cardiovascular Disease \(cdc.gov\)](#)
- (3) action on smoking and health (2019, September). Health Inequalities and Smoking
[ASH-Briefing_Health-Inequalities.pdf](#)
- (4) World Health Organization (2018). Smoking and Cardiovascular health
[Fact Sheet TFI 2018 EN 20398.pdf \(who.int\)](#)
- (5) National Heart Foundation of Australia (2016). Smoking and your heart health
[CON-074-v4 Smoking and your health-WEB.PDF \(heartfoundation.org.au\)](#)

©Remote Health EU, 2023, gefördert von Erasmus+

Autoren & Design: Lilli Elias, Studentin der Gesundheitswissenschaften,
Technische Universität München;
Eva Smeyers, European school the Hague



Co-funded by
the European Union

Editorial: Lulu Jiang, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva

www.remote-health.eu