



Tabak

Substanz

Die Tabakpflanze gehört zur Familie der Nachtschattengewächse, genauso wie die Nutzpflanzen Tomate und Kartoffel aber auch die Giftpflanzen Tollkirsche und Giftbeere. Die Blätter der Tabakpflanze werden getrocknet, zerkleinert und je nach Sorte als Pfeifentabak, Zigaretten, Zigarren, Schnupftabak oder Kautabak weiterverarbeitet.

Konsumform

Tabak wird in Pfeifen oder als Zigaretten oder Zigarren verarbeitet geraucht. Auch Kautabak und Schnupftabak sind erhältlich.

Verbreitung

Rund 2 Millionen Menschen in der Schweiz rauchen Tabakwaren, mehrheitlich Zigaretten. Dies entspricht einem Raucheranteil von rund 30% in der Bevölkerung. Es rauchen mehr Männer als Frauen, bei den jüngeren Altersgruppen gibt es allerdings fast keinen Unterschied zwischen den Geschlechtern. Die meisten Konsumierenden beginnen im Jugendalter mit dem Rauchen. Mit steigendem Alter erhöht sich der Raucheranteil und beträgt gegenwärtig bei den 20-Jährigen rund 35%. Wer mehr als 20 Zigaretten pro Tag raucht, gilt als abhängig. Dies trifft auf einen Drittel der Rauchenden in der Schweiz zu.

Wirkung

Nikotin ist der wichtigste psychoaktive Wirkstoff im Tabak. Die Intensität der Nikotinaufnahme im menschlichen Körper ist abhängig vom Nikotingehalt des Tabaks, von der Anzahl gerauchter Zigaretten und vom persönlichen Rauchstil. Zigarren- und Pfeifenrauch transportiert das Nikotin vor allem über die Schleimhäute von Mund und Nase. Das Nikotin des Zigarettenrauchens gelangt über die Inhalation durch die Lungen ins Blut. Nikotin überwindet die Blut-Hirn-Schranke leicht und erreicht bereits nach wenigen Sekunden das Gehirn. Je nach Stimmungslage und Tabakmenge ist die Wirkung anregend oder beruhigend. Weitere Nikotineffekte sind eine Steigerung der Wahrnehmungs- und Gedächtnisleistung sowie Angst-, Stress-, Schmerz- und Appetithemmung. Die Herzfrequenz wird um bis zu 15 Schläge pro Minute beschleunigt. Die Blutgefässe werden verengt, die Durchblutung gestört. Herzkranzgefässe, Gehirn und Gliedmassen werden nicht ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Dies kann Müdigkeit und Kopfschmerzen verursachen.

Risiken und Nebenwirkungen

Nikotin ist stark abhängigkeitsbildend. Nikotinabhängigkeit zeigt sich im zwanghaften Konsum, im wiederkehrenden Verlangen, in der Toleranzentwicklung, in den Entzugserscheinungen und im anhaltenden Gebrauch trotz erkannter Gesundheitsrisiken.

Beim Tabakrauchen werden über 4'000 unterschiedliche chemische Stoffe freigesetzt. Hauptsächliche Schadstoffe sind neben dem Nikotin Teer, Kohlenmonoxyd und Reizgase. Die tödliche orale Dosis Nikotin liegt bei Erwachsenen bei ungefähr 60 Milligramm. Zu einer Nikotinvergiftung, bei der Übelkeit, Brechreiz und Durchfall auftreten, kann es bereits bei deutlich geringerer Nikotinmenge kommen. Für ein Kleinkind kann bereits eine einzige geschluckte Zigarette tödlich sein.



Belegt sind die zahlreichen gesundheitsschädigenden Auswirkungen des Rauchens. Die Flimmerhärchen der Luftröhre und der Bronchien, die verhindern, dass Staubteilchen in die Lungen gelangen, werden durch den Teer verklebt. Schmutzstoffe können sich so ungehindert in den Lungen ablagern. Daraus kann sich Husten und eine chronische Bronchitis (Entzündung der Bronchien) entwickeln. Das Kohlenmonoxyd erhöht den Fettgehalt im Blut und führt zu Durchblutungsstörungen und Gefässschädigungen. Das Risiko eines Schlaganfalls oder einer Alzheimer-Erkrankung ist erhöht. Herzinfarkt, plötzlicher Herztod oder Angina Pectoris sind die Folgen von langjährigem Rauchen. Bei Frauen erhöht sich dieses Risiko in Kombination mit der Pilleneinnahme. Es wird angenommen, dass das Rauchen mit 1/3 aller Krebstodesfälle zusammenhängt. Rauchen fördert die Entstehung von Mundhöhlen-, Kehlkopf-, Speiseröhren-, Blasen-, Nieren-, Bauchspeicheldrüsen- und Magenkrebs. Am direktesten erwiesen ist der Zusammenhang von Rauchen und Lungenkrebs. 90% aller Menschen, die an Lungenkrebs sterben, haben geraucht.

Auch Passivrauchen ist gesundheitsschädigend. Wer langfristig Tabakrauch ausgesetzt ist, bei dem steigt das Risiko, Krebs oder eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu bekommen. Kinder von stark rauchenden Eltern leiden häufiger an Atemwegerkrankungen.

Gesetzliche Grundlagen

Mehrere Gesetze und Verordnungen regeln den Umgang mit Tabakprodukten. Die Tabakbesteuerung und die Finanzierung des Verkaufs der einheimischen Tabakprodukte sind im Bundesgesetz über die Tabakbesteuerung geregelt. Die neue Tabakverordnung wurde 2004 in Kraft gesetzt. Sie regelt Herstellung, Kennzeichnung und Abgabe von Tabakprodukten. Seit dem 1. Mai 2006 stehen auf Zigarettenpackungen und ab dem 1. Mai 2007 auch auf allen übrigen Tabakprodukten neue Hinweise zu den gesundheitlichen Folgen des Tabakkonsums sowie Ratschläge zum Rauchstopp.

Im Oktober 2008 wurde ein neues Gesetz zum Schutz vor Passivrauchen verabschiedet. So soll das Rauchen künftig in geschlossenen Räumen, die öffentlich zugänglich sind oder die als Arbeitsplatz dienen, verboten sein. In mehreren Kantonen bestehen bereits Regelungen zum Schutz der Bevölkerung vor dem Passivrauchen. Sie betreffen die öffentlichen Gebäude sowie die Hotellerie und das Gastgewerbe.

Mehrere Kantone verfügen über Gesetze, die das Mindestalter für den Verkauf von Zigaretten auf 16 oder 18 Jahren festlegen. Werbung für Tabakerzeugnisse und für Raucherwaren mit Tabakersatzstoffen, die sich speziell an Jugendliche unter 18 Jahren richtet, ist untersagt.