



Länger besser leben.

**Institut**



## **Auch Passivrauchen kann töten**

*Von Prof. Gerd Glaeske, Wissenschaftlicher Leiter „Länger besser leben.“-Institut, Universität Bremen*

Wir haben uns bereits daran gewöhnt, dass auf Zigarettenpackungen Fotos aufgedruckt sind, die uns allen die Folgen des Rauchens drastisch zeigen sollen: Gefäßschäden, die zu Durchblutungsstörungen oder zu Amputationen an Füßen und Beinen führen, oder dunkel gefärbte Lungen mit Teerablagerungen oder Krebs sind die schlimmen Begleiterscheinungen von dauerndem Zigarettenkonsum, mit dem die Menschen sich letztlich selber schaden.

2012 sind in Deutschland 47.000 Menschen an Lungenkrebs gestorben. Aber es gibt weitere Folgen: Rauchen ist nämlich neben mangelnder Bewegung und ungesunder Ernährung einer der wichtigsten Risikofaktoren für chronische, nicht übertragbare Krankheiten wie Herz-Kreislaufkrankheiten, chronische Atemwegserkrankungen, Krebs und Typ 2 Diabetes – nahezu jedes Organ im Körper kann geschädigt werden, besonders natürlich die Atemwege und das Herz-Kreislaufsystem. Chronisch obstruktive Lungenerkrankungen, vielen besser mit der Abkürzung COPD bekannt, sind fast ausschließlich auf das Rauchen zurückzuführen.

Insgesamt kostet Rauchen nicht nur viel Geld, es „kostet“ auch Lebensjahre: Das Leben wird um durchschnittlich 10 Jahre verkürzt, jedes Jahr sterben 110 000 bis 140 000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Daher ist es längst überfällig, dass die Werbung und die Automaten für Zigaretten verboten und die die Zigarettenpackungen teurer werden, damit gerade junge

Menschen nicht mehr mit dem Rauchen anfangen. Es sind aber nicht nur die Raucher selber, die sich schaden, sie schaden auch den Menschen um sie herum, wenn sie in geschlossenen Räumen rauchen. Von den 47.000 Todesfällen durch Lungenkrebs entfallen etwa 6.000 auf Passivrauchen, 7,6% der männlichen und 4,7% der weiblichen Lungenkrebstodesfälle. Dies sind die Folgen, die durch das Einatmen des Zigarettenqualms und vor allem des Nebenstromrauchs zustande kommen, der beim Glimmen der Zigaretten entsteht und mehr Schadstoffe enthält als der Zigarettenrauch.

Ein Rauchstopp wirkt sich sofort positiv auf die Gesundheit aus und reduziert langfristig das Risiko für die durch das Rauchen verursachten Erkrankungen. Im BKK-Präventionsprojekt „Länger besser leben“ werden Antiraucherkurse angeboten, die Ihnen helfen, von den Glimmstängeln loszukommen. Nutzen Sie dieses Angebot – Ihr Körper und die Menschen um sie herum werden es Ihnen danken.

### ***Kontakt***

„Länger besser leben.“-Institut  
an der Universität Bremen  
Wissenschaftlicher Leiter Prof. Gerd Glaeske  
E-Mail: [glaeske@uni-bremen.de](mailto:glaeske@uni-bremen.de)  
Telefon: 0421 218 58558

[www.socium.uni-bremen.de/ueber-das-socium/mitglieder/gerd-glaeske/projekte/laenger-besser-leben-institut/](http://www.socium.uni-bremen.de/ueber-das-socium/mitglieder/gerd-glaeske/projekte/laenger-besser-leben-institut/)

[www.bkk24.de/lbl-institut](http://www.bkk24.de/lbl-institut)