

USTER

REPORT

Das sympathische Stadtmagazin für Uster und Umgebung

Ausgabe 5 | 2018

«im Wandel»



BLAUER DUNST IM WANDEL

TEIL 2

Interview mit LUNGE ZÜRICH

Früher verströmten rauchende Detektive, Bösewichte, der charmante James Bond oder Cowboys wie Lucky Luke und der texanische «Marlboro Man» Freiheit pur, Abenteuerlust und lässige Coolness. Heute kann man sich kaum mehr vorstellen, dass im Flugzeug, im Zug, im Büro und in öffentlichen Gebäuden geraucht werden durfte. Ist dieser Wandel ein Ausdruck einer «gesünderen» Generation, die von Antiraucherkampagnen und Verboten geprägt ist? Inwiefern hat sich der Zeitgeist gewandelt?

Corinna Lex, Rauchstoppexpertin von LUNGE ZÜRICH, gewährt Einblick in Vergangenes und Aktuelles. Die kantonale Lungenliga ist ebenfalls in Uster mit einer Beratungsstelle vertreten.

Frau Lex, welches ist aus Ihrer Sicht der grösste Wandel, den das Rauchen durchgemacht hat?

Die E-Zigarette, denn die hat mit dem herkömmlichen Zigarettenrauchen kaum noch etwas gemeinsam. Aber von vorne: Rauchen ist mehr als nur die Befriedigung von Bedürfnissen, es ist eine Art Ritual und hat Tradition und gehört seit vielen hundert Jahren zur Kultur der Menschheit. Im 17. Jahrhundert war der Tabak ein bedeutsames Handelsgut auf der ganzen Welt und wurde in Holz-, Ton- oder Porzellanpfeifen geraucht. Im 18. Jahrhundert verweigerten viele den anno dazumal bekannten Tabakrauch und führten den Schnupftabak ein. Der Inbegriff von Freiheit war jedoch die Zigarre, und der Schnupftabak geriet in Verruf. Erst im 19. Jahrhundert hat es die Zigarette geschafft, sich von Pfeifen, Zigarren und Schnupftabak loszulösen, und sie erfuhr ihren Aufschwung. Den



unvergleichbaren Erfolg der Zigarette machte aber vor allem das Lebensgefühl aus, für das sie stand: Raucher waren frei, sexy und cool. Hollywood-Filmstars rauchten auf der Leinwand, Politiker zeigten sich im Wahlkampf mit Zigarette und die Bevölkerung tat es ihnen gleich. Erst in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurden die Sterberaten von Rauchern und Nichtrauchern verglichen und erschütterten die Welt. Viele Staaten haben daraufhin die Tabaksteuer

Corinna Lex,
Rauchstoppexpertin
von LUNGE ZÜRICH.

«Das Rauchen erlebt zurzeit einen Wandel mit der E-Zigarette.»

erhöht, um das Rauchen in der Bevölkerung einzudämmen. Dies ebnete der elektronischen Zigarette den Weg, die nun langsam die herkömmliche Zigarette ablöst. Wobei die E-Zigaretten ausser enormem Dampf nicht mehr viel mit den altbekannten Zigaretten zu tun haben: Das Anzünden und Ausdrücken sowie das Abaschen entfallen. Einen grösseren respektive moderneren Wandel kann es kaum geben. Zu den elektronischen Zi-



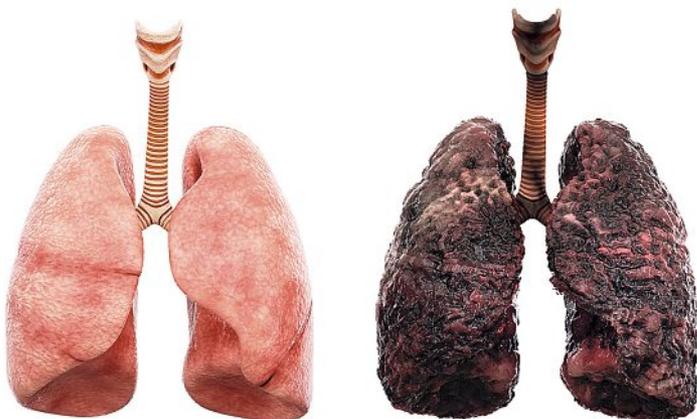
Der Anteil rauchender Jugendlicher hat zugenommen.

garetten merken wir an, dass die langfristigen, gesundheitlichen Risiken noch weitgehend unbekannt sind. Es fehlen Studien, die belegen, dass die neuen Produkte im Vergleich zu herkömmlichen Zigaretten wirklich weniger schädlich sind.

Wer ist heute im Jahr 2018 der typische Raucher?

Das lässt sich nicht so leicht beantworten. Jedoch besteht bei Personen mit einer niedrigeren Schulbildung eine grössere Wahrscheinlichkeit, dass sie rauchen. Dies gilt vor allem für Männer, die die obligatorische Schulausbildung abgeschlossen haben. Hier sind es rund 27 Prozent, die täglich rauchen. Bei Männern mit einem universitären Abschluss lassen sich lediglich 10,2 Prozent verzeichnen, die ebenfalls täglich rauchen. Bei den Frauen sind solche Unterschiede nicht festzustellen, und es ist kein klarer Sprung zwischen niedrigerer und höhe-

Die gesunde und die Raucherlunge.



rer Schulbildung hinsichtlich Rauchverhalten erkennbar. Bezüglich Erwerbsstatus sind wiederum Unterschiede erkennbar, so rauchen Nicht-Erwerbstätige mit 41,8 Prozent verstärkt, wohingegen Berufstätige mit 30,9 Prozent etwas weniger zur Zigarette greifen.

Over all: Von wie viel Prozent Rauchern sprechen wir in der Schweiz?

Rund 25,3 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer ab 15 Jahren rauchen, sprich jede vierte Person. Jedoch ist in den vergangenen 15 Jahren ein Rückgang des Tabakkonsums festzustellen. Er ist von 33 Prozent im Jahr 2001 auf 25,3 Prozent im Jahr 2016 zurückgegangen und seitdem relativ konstant geblieben.

Täuscht der Eindruck oder hat das Rauchen bei Jugendlichen an Popularität eingebüsst?

Der rauchende Anteil der Bevölkerung nimmt zwar eher ab, im Bereich der Jugendlichen gab es aber in der Erhebung 2014 (im Vergleich zu 2012) einen Anstieg. Dies ist äusserst besorgniserregend und unterstreicht die Wichtigkeit des Jugendschutzes im Bereich Tabak.

Können Sie nachvollziehen, dass Rauchen unter Jugendlichen als «cool» empfunden wird?

Ja, weil Rauchen unter anderem der Kommunikation dient. Besonders in Raucherpausen werden oftmals die lustigsten Geschichten und tollsten Themen besprochen. Viele Jugendliche sind noch in der Selbstfindungsphase, zu der auch ein gewisser Grad an Schüchternheit gehört. Mit einem «hast du mal Feuer» lässt es sich leichter ins Gespräch kommen und die eigentliche Unsicherheit verdecken. Darüber hinaus hat man etwas in der Hand und es stellt sich nicht die Frage, wohin man mit den eigenen Händen soll. Cool finden Jugendliche das Rauchen vor allem deshalb, weil viele Vorbilder rauchen und es bei ihnen zum Coolheitsfaktor gehört, lässig locker eine Zigarette zu rauchen. Rauchen sie

ebenfalls, fühlen sie sich automatisch genauso cool und manchmal sogar ein bisschen unnahbar.

So hat Rauchen bei Jugendlichen oft mit Unsicherheit zu tun?

Ja. Es trifft sicherlich nicht auf alle Jugendlichen zu, aber der Grossteil raucht, um von der eigentlichen Unsicherheit abzulenken. Besonders während unangenehmer Situationen oder solchen, die verunsichern, kann man sich an einer Zigarette «festhalten». So hat man etwas zu tun, wirkt erwachsener und fühlt sich etwas sicherer. Man nennt dies auch Übersprungshandlung, denn anstatt sich dem unangenehmen Gefühl zu stellen, wird es mit dem Anzünden einer Zigarette zunichtegemacht. Leider lernen die Jugendlichen so nicht, wie sie diese Unsicherheit auch ohne Zigarette meistern könnten.

Welche Aufgaben übernimmt LUNGE ZÜRICH?

Der Verein LUNGE ZÜRICH setzt sich seit mehr als 100 Jahren für gesunde Lungen und saubere Innen- und Aussenluft ein. Als eine von 19 kantonalen Lungenligen beraten und betreuen wir Menschen mit Lungenkrankheiten, Asthma, chronischer Bronchitis oder Schlafapnoe im Kanton Zürich. Einen Schwerpunkt setzen wir auf die Prävention von Lungenkrankheiten. Dazu gehört einerseits die Früherkennung, beispielsweise mittels Lungenfunktionsmessungen. Andererseits ist saubere Innen- und Aussenluft die Grundvoraussetzung für gesunde Lungen; die Luftqualität liegt uns deshalb besonders am Herzen. Bezüglich Rauchstopp bieten wir individuelle Beratungen an, bei denen wir gezielt auf die Bedürfnisse eingehen und die Personen persönlich über ein halbes Jahr hinweg auf ihrem Weg zum Nichtraucher begleiten.

Was raten Sie jemandem, der mit dem Rauchen aufhören will?

Wichtig ist, der Person Mut zu machen und ihr, wenn nötig, eine Hilfestellung

zu geben. Die Person muss von sich aus aufhören wollen und bereit sein, den Rauchstopp durchzuziehen. Dabei spielt der richtige Zeitpunkt eine wesentliche Rolle. Ist er da, dann sollen alle Rauchutensilien entsorgt werden, angefangen beim halbvollen Zigarettenpäckchen und Feuerzeug bis hin zum Aschenbecher und möglichen Vorratsrationen. Der Rauchstopp sollte ganz oder gar nicht durchgezogen werden, denn halbe Sachen funktionieren nicht. Das bedeutet, die tägliche Zigaretten dosis soll nicht reduziert, sondern komplett gestoppt werden. Darüber hinaus ist Motivation das A

«Raucher waren frei, sexy und cool.»

und O, immerhin gehört die Person jetzt zum Kreis der Nichtraucher. Jede Person, die aufhört zu rauchen, muss und soll ihr Umfeld von ihrem Vorhaben in Kenntnis setzen, sodass ihr unter keinen Umständen eine Zigarette angeboten wird und auch Freunde, Familie oder Partner sie unterstützen können. Dann werden auch mögliche Reizbarkeit oder Stimmungsschwankungen besser verstanden. Jeder Raucher und jede Raucherin hat seine eigenen Rituale, wann, wo oder bei welcher Gelegenheit oder Situation er/sie geraucht hat. Diese Rituale müssen durch neue, rauchfreie Methoden

«Dampfpalast» an der Florastrasse liegt mit seinen E-Zigaretten voll im Trend.



wie etwa Hände eincremen, Zähneputzen oder bewusstes Durchatmen ersetzt werden, um schnell auf andere Gedanken zu kommen und nicht an die heiss ersehnte Zigarette zu denken. Nichtraucher spart Geld. Allein dies sollte Anreiz genug sein, um das Geld, welches früher für Zigaretten ausgegeben wurde, für einen Herzenswunsch anzusparen oder sich hin und wieder mit etwas zu belohnen. Oder man packt die Chance, gezielt mit Sport anzufangen. Sport lenkt nicht nur vom Verlangen nach einer Zigarette ab, er setzt auch Glückshormone frei und liefert einem damit den gewissen Kick, den früher nur eine Zigarette beschaffen konnte.

Wie oft sind Lungenkrankheiten auf das Rauchen zurückzuführen?

Rund zwei Drittel aller Lungenkrankheiten wie COPD, im Volksmund Raucherlunge genannt, oder Lungenkrebs lassen sich auf das Rauchen zurückführen. Im Anfangsstadium von COPD werden die Flimmerhärchen in der Lunge zerstört. Dadurch wird die Selbstreinigung der Lunge Stück für Stück behindert. COPD engt die Atemwege langsam, aber stetig ein, bis hin zu starker Atemnot. Die Betroffenen können körperlich immer weniger leisten. In schweren Fällen reicht ihr Aktionsradius gerade noch bis zur Haustüre. Diese Patienten sind oft abhängig von einer Sauerstofftherapie.

Welche weiteren Krankheiten sind bei Rauchern verbreitet?

Das Rauchen hat mehrere negative Auswirkungen auf unseren Körper. Dazu gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt und das Raucherbein. Die Gefahr für Lungenkrankheiten (COPD und Lungenkrebs) verdoppelt sich nahezu. Zudem haben viele Raucher mit Erektionsstörungen bzw. Unfruchtbarkeit zu kämpfen.

Wie viele Tote sind dem Rauchen zuzuschreiben?

Laut dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) sterben pro Jahr in der Schweiz



Die Filiale von LUNGE ZÜRICH an der Amtsstrasse 3 in Uster.

9500 Personen in Folge des Tabakkonsums. Das sind rund 26 Todesfälle pro Tag. Erschreckend: 15 Prozent aller Todesfälle in der Schweiz lassen sich auf das Rauchen zurückführen. In der Europäischen Union sterben jährlich mehr als 650 000 Menschen an den Folgen des Zigarettenkonsums. Aufgrund des Rauchens gibt es weltweit jedes Jahr 7 Millionen frühzeitige Todesfälle, das heisst, alle 8 Sekunden stirbt auf der Welt ein Mensch aufgrund des Rauchens. Das wäre vermeidbar. Rauchen ist somit weltweit die grösste Ursache für einen frühzeitigen Tod.

Es gibt Raucher, die werden 100 Jahre alt und sind bis zuletzt topfit. Sind die Lungen der Menschen so verschieden?

Ja. Das ist jedoch noch lange kein Grund, nicht mit dem Rauchen aufzuhören. Die Vorteile eines Rauchstopps überwiegen in jedem Fall.

Was erhoffen Sie sich für die Zukunft?

Natürlich hoffen und wünschen wir uns in Zukunft einen weiteren Rückgang der Raucherquote, einen bewussteren Umgang mit Suchtmitteln und ein Werbeverbot für Tabakwaren respektive dass die Einflussnahme der Tabakindustrie in der Schweiz endlich geknackt wird. Toll wäre natürlich auch, wenn sich das Pilotprojekt mit den rauchfreien Perrons bewährt und es zukünftig mehrere rauchfreie Bahnhöfe und andere öffentliche Areale gäbe.

Manuela Schlumpf