

BLICK-  
PUNKT

Simone de Beauvoir hat's getan, ebenso wie Jean-Paul Sartre, Albert Camus und Karl Marx. Sie haben exzessiv geraucht. Vielleicht hätten sie sogar mehr Bücher schreiben können. Denn – wie Wissenschaftler in den USA jetzt herausfanden – Raucher sind weniger produktiv, öfter krank und für Arbeitgeber 4300 Euro teurer im Jahr als Nichtraucher. Weil ein Viertel der Bevölkerung raucht, sei die wirtschaftliche Belastung enorm. Die DNN haben nachgefragt, warum viele Menschen süchtig sind und wie in Dresden Nichtrauchergesetze eingehalten werden.

Während Rauchen früher als schick und gebildet galt, wenden sich seit Jahren immer mehr Menschen von Zigaretten ab. Laut Ärzteblatt rauchten in den 1960er Jahren noch 40 Prozent der Menschen aus Mittel- und Oberschicht, heute sind es nur noch 19 Prozent. Professor Gerhard Bühringer und Diplom-Psychologe Sören Paul von der Professur für Suchtforschung an der TU Dresden erklären, warum Rauchen so gefährlich ist und trotzdem viele nicht aufhören können.

**Rauchen galt einmal als schick und intellektuell. Warum sollte man überhaupt aufhören?** Diese Entscheidung, zu rauchen oder damit aufzuhören, können wir niemandem abnehmen. Aus gesundheitlicher und psychologischer Sicht ist es ratsam. Gesamtgesellschaftlich wird dem ebenfalls jeder zustimmen. Es gibt natürlich viele Personen, Institutionen und Unternehmen, die von Herstellung und Verkauf von Tabakwaren leben. Auf persönlicher und gesellschaftlicher Ebene überwiegen aber die negativen Folgen. So kostet in Großbritannien die medizinische Behandlung der Folgen des Rauchens etwa 15 Mal mehr als ein professionelles Entwöhnungsprogramm.

**Wie viele Menschen sterben an ihrem Zigarettenkonsum?**

Rauchen ist eine der fünf häufigsten, vermeidbaren Todesursachen – sowohl weltweit als auch in Deutschland. Pro Tag sterben mehr als 350 Menschen an den Folgen des Rauchens und damit mehr Menschen als durch HIV/AIDS, Alkohol, Morde und Selbstmorde, Verkehrsunfälle sowie illegale Drogen zusammen. Etwa 3000 Menschen pro Jahr erliegen den Folgen des Passivrauchens, das sind fast zehn am Tag.

**Wie viele Lungenkrebspatienten sind Raucher?**

Lungenkrebs ist eine der häufigsten Krebsarten. Bis zu 85 Prozent der Lungenkrebserkrankungen stehen in Zusammenhang mit dem Rauchen.

**Was verführt zum Rauchen?**

Weil Nikotin das Belohnungszentrum im Gehirn anregt und innerhalb von zehn Sekunden wirkt, ermöglicht es eine rasante Veränderung der Stimmung.

**Wie viele Raucher sind süchtig?**

Nikotin, der süchtigmachende Stoff der Zigarette, macht Probierer schneller und häufiger abhängig als viele andere Substanzen, auch schneller als Alkohol, Heroin, Cannabis oder Kokain. Jeder dritte, der Zigaretten probiert wird später abhängig. Tabakabhängigkeit ist eine ernstzunehmende Einschränkung von Gesundheit und Wohlbefinden mit gravierenden Folgen für den Raucher, dessen Familie und Kollegen.

**Ab wann ist das Rauchen eine Sucht?**

Raucher sind süchtig, wenn sie ein Ver-



## Warum Rauchen als Sucht gilt

Dresdner Wissenschaftler erklären, wieso Menschen nicht vom Glimmstängel lassen können

Rauchen ist extrem schädlich, das wissen alle. Trotzdem können viele Dresdner einfach nicht vom Glimmstängel lassen.

Foto: Jens Kalaene/dpa

langen spüren, das nicht oder kaum kontrollierbar ist. Im Alltag wird Tabaksucht mit Nikotinabhängigkeit gleichgesetzt. In Forschung und Praxis sprechen Wissenschaftler von Sucht als eine extreme Erscheinungsform menschlichen Verhaltens, während Abhängigkeit eine diagnostizierbare psychische Störung ist. Damit ist Abhängigkeit eine genauso diagnostizierbare und behandelbare „Erkrankung“ im Alltag vieler Menschen wie etwa ein Knochenbruch.

**Wie hoch ist das Gesundheitsrisiko?**

Ob Kettenraucher, Gelegenheitsraucher, Partyraucher – die Folgen betreffen jeden. Neben Kurzatmigkeit, verringerter Sauerstoffversorgung und höherem Blutdruck sind Raucher anfälliger für Infekte, Herzinfarkte, Schlaganfälle und chronische Atemwegserkrankungen. Rauchen gilt als Mitverursacher von Krebs in Mund, Zunge, Rachen, Luftröhre, Lunge, Speiseröhre, Bauch-

speicheldrüse, Brust und Blase. Da im Gegensatz zu anderen Suchtmitteln wie Alkohol oder Cannabis die krebserregenden Substanzen auch von Umstehenden eingeatmet werden, sind auch Passivraucher gefährdet. Dies gilt besonders für Kinder. Das Risiko für Lungenkrebs ist bei Passivrauchern um 25 Prozent erhöht.

**Gibt es gefühlte Vorteile aufzuhören?**

Ja. Ein Rauchstopp hebt die Stimmung und das Wohlbefinden, wie Antidepressiva bei Depressionen. Auch das Gefühl, nicht mehr frei entscheiden zu können – ein Kernmerkmal von Sucht – sinkt beträchtlich. Zudem verbessert sich die Geschmackswahrnehmung und die

Durchblutung, beispielsweise auch bei Potenzproblemen. Die Lebenserwartung steigt und die Kosten sinken.

**Lässt Rauchen die Haut altern?**

Es gibt Hinweise, dass sich das Hautbild durch starkes Rauchen verändert. Umgekehrt berichten Teilnehmer von geständer aussehender Haut nach dem Rauchstopp, insbesondere die Frauen. Als mögliche Ursachen werden Sauerstoffmangelversorgung, Verlust von Vitamin A und Feuchtigkeit oder die Hitze der brennenden Zigarette diskutiert. Schwerwiegender als jede optische Veränderung ist das Risiko, durch Rauchen an Hautkrebs zu erkranken – immerhin eine der häufigsten Krebsarten.

**Was ist schlimmer, Rauchen oder Übergewicht?**

Beides sind ernste Gesundheitsrisiken und zählen laut WHO zu den Top 5 der vermeidbaren Verhaltensweisen, die zu Krankheit und Tod führen. Besonders die Kombination aus Rauchen und erhöhtem Gewicht birgt ein großes Risiko.

**Wann können sich Menschen an die Dresdner Raucherambulanz wenden?**

Jederzeit, egal ob sie nur gelegentlich Zigaretten rauchen oder „Kettenraucher“ sind. Wer sich belastet fühlt, unsicher ist, wem dazu geraten wird vom Arzt oder Freunden und Verwandten – alle können am Rauchfrei-Kurs teilnehmen. Laut unserer Wirksamkeitsnachweise waren 2013 direkt zum Kursende 59 Prozent aller Teilnehmer rauchfrei, 31 Prozent aller Teilnehmer blieben es auch nach einem Jahr.

➔ [www.rauchfrei-programm.de](http://www.rauchfrei-programm.de)



Gerhard Bühringer



Sören Paul

## Mit der Fluffe gegen den Terror

Dass Rauchen schädlich ist, ist allgemein bekannt. Die DNN haben einen überzeugten Raucher gefragt, warum er trotzdem nie aufhören möchte:



Foto: Helge Weichardt

Mit größter Selbstverständlichkeit geht alle Welt davon aus, dass ich mit Rauchen aufhören will, ja muss. Dass dieser Wunsch tief in meinem Innern schlummert, ich nur noch nichts davon weiß, da ich von der heimtückischen Tabakindustrie mental versklavt wurde. Doch wer gibt den Gesundheits-Kreuzzügler eigentlich das Recht, mich zu meinem „Glück“ zu zwingen? Ist doch (mehr oder minder) ein freies Land, oder? Kommt mir jetzt bitte nicht mit dem schalen Argument gesamtgesellschaftlicher Kosten. Das Gegenteil ist der Fall: Mit jedem Zug verringere ich statistisch die Wahrscheinlichkeit, als multimorbider Hochbetagter (originales Seniorenhilfe-Sprech!) jahrelang den Krankenkassen zur Last zu fallen. Nicht zu vergessen, dass ich via Tabaksteuer meinen staatsbürgerlichen Beitrag zum Anti-Terror-Kampf leiste. Nicht mit der Knarre in der Hand, sondern mit der Fluffe im Mund.

Warum aufhören, da Rauchen so viele Vorteile bietet? Lassen wir mal den ständigen „TBC im Endstadium“-Husten beiseite. Das Lungenpeifen bei jeder Schrittgeschwindigkeit. Die strafenden Blicke der Damen oder die tiefen Löcher im Kontostand. Dafür kann ich jederzeit den coolen Humphrey Bogart raushängen lassen. Tue etwas für meine Gesundheit, weil ich ständig gezwungen bin, mich auf's Fahrrad zu schwingen, um an der Tanke die nächste Stange zu holen. Kann eingefrorene Smalltalk-Pausen stilvoll überbrücken. Vermag fanatisierte Ex-Raucher in den Wahnsinn zu treiben... Ääh. Keuch. Bell-Bell. Smokie

## 28 Verstöße gegen Nichtrauchergesetz in Dresden

Zigaretten in Kneipen sind verboten – trotzdem kommen Raucher in Dresden auf ihre Kosten

VON KATRIN TOMINSKI

In Discotheken darf nicht mehr geraucht werden, in Gaststätten nur in extra abgetrennten Bereichen. Die Einführung des Nichtrauchergesetzes und damit auch des Rauchverbotes in Restaurants, Kneipen und Festsälen hat Anfang 2008 zu einem Aufschrei geführt. Mittlerweile sind über sechs Jahre vergangen und in jeder zweiten Kneipe der Neustadt sowie in vielen anderen Bars der Stadt ziehen Dresdner, ihre Gäste und auch Touristen vergnügt an Zigaretten aller Art. Das Rauchverbot scheint irgendwie aufgeweicht, zumindest locker gehandhabt. Einzig in öffentlichen Räumen, Gebäuden und Festsälen wirkt die Verbannung der Zigaretten konsequent. Lediglich 28 Verstöße gegen das Sächsische Nicht-

rauchergesetz hat die Stadt Dresden im vergangenen Jahr registriert. Im Jahr 2012 waren es immerhin 35 Verstöße. Um ein Fünftel sind die Delikte innerhalb eines Jahres gesunken. Wenn sich dieser Abwärtstrend fortsetzt, dürften in einigen Jahren gar keine Verstöße mehr gemeldet werden. Der Dresdner, der Sache überhaupt scheint vorbildlich. Viele rauchen, doch irgendwie stört sich keiner daran.

„Grundsätzlich gilt: Erlaubt ist, was nicht verboten ist“, sagte Karl Schuricht, Sprecher der Stadt Dresden. Im Sächsischen Nichtrauchergesetz seien die Bedingungen für erlaubtes und unerlaubtes Rauchen geregelt. Auch, dass in Gaststätten geraucht werden darf – wenn es ein abgeschlossenes Séparée gibt. Neben dieser Ausnahme gibt es eine zwei-

te: Bestehen Gaststätten nur aus einem Raum und sind weniger als 75 Quadratmeter groß, darf in ihnen geraucht werden, sofern die Etablissements als Raucherkneipen gekennzeichnet sind. Allerdings ist im Gesetz nicht zu lesen, wie spätes Rauchen ab 22 Uhr bewertet wird. Da es nicht klar verboten ist, müsste es den Ausführungen der Stadt nach erlaubt sein.

Geahndet werden also in Zeiten moderner Nichtrauchergesetze nicht per se alle Raucher und Gastronomen. Wenn es jedoch doch einmal dazu kommt, kann es teuer werden. Für einen Verstoß gegen das Nichtrauchergesetz erhebt das Ordnungsamt eine Strafe von bis zu 5000 Euro. „Im Regelfall jedoch werden Bußgelder zwischen 50 und 150 Euro verhängen“, erklärte Sprecher Schuricht.

Wie viel Bußgeld insgesamt Dresden aus dem Vergehen der Zigarettenräucher jährlich einnimmt, vermochte die Stadt nicht zu sagen. „Eine Statistik in dieser Fragestellung wird nicht geführt“, sagt Schuricht. Da es keine spezielle „Raucherpolizei“ gebe, welche die Durchführung des Nichtrauchergesetzes überwacht, würden die Verstöße zusammen mit anderen Angelegenheiten überwacht und auch dokumentiert. Für die Kontrolle auf Flügen und Bahnhöfen sei das Dresdner Ordnungsamt jedoch nicht verantwortlich. In öffentlichen Räumen ist das Rauchen grundsätzlich verboten, doch auch hier gibt es Ausnahmen. Bei Vernehmungen der Polizei und Staatsanwaltschaft beispielsweise darf geraucht werden, sofern der Leiter der Vernehmung zustimmt.

## Viele Kneipen erlauben Zigaretten

Bei Konzerten in der Scheune rauchen Gäste heimlich

In der bekannten Kult-Kneipe „Raskolnikoff“ in der Böhmisches Straße der Dresdner Neustadt ist es ganz klar definiert: Im rechten Raum sitzen die Nichtraucher, links die unbeherrschbaren Freunde des Zigarettenkonsums. Manchmal kommen zu später Stunde auch die Gäste des rechten Raumes in den linken, oder Gruppen diskutieren, ob sie den Abend lieber im Nebel oder in gesunder Umgebung verbringen möchten.

Die kompromisslose Rauchfreiheit lockt exzessive Künstler, Rocker und Existenzialisten hingegen gleich in die Nachbarschaft in die nicht minder bekannte Kneipe „Sidedoor“. Das Nichtrauchergesetz hat dem ungesunden Treiben hier keinen Abbruch getan. Legal. Die Bar kann mit 74 Quadratmetern Fläche problemlos als Raucherneipe de-

klariert werden. Das hat Inhaber Frank Grahl auch getan. „Wir haben uns dafür nicht entschieden, bei uns wurde immer geraucht“, sagt Grahl, als ob es zur größten Selbstverständlichkeit gehöre. „Die Kundschaft ist über Jahre gewachsen, die rauchen fast alle.“

Tolerant gibt sich auch das Café Continental am Anfang der Görlitzer Straße. Hier dürfen alle Gäste ab 20 Uhr rauchen, Probleme mit dem Nichtraucherschutz hat es noch nie gegeben. In der Scheune hingegen wird nicht geraucht. „Das ist schon ungünstig wegen des Holzparketts im Konzertsaal“, erklärt Sprecher Thomas Natzscha. „Trotzdem zünden sich immer wieder Leute heimlich zu Konzerten eine Zigarette an.“ Doch 90 Prozent aller Gäste hielten sich an das Verbot. kt



Ein Luftraum voller Nebel: Im „Sidedoor“ in der Böhmisches Straße können sich alle Raucher exzessiv an unendlich vielen Zigaretten laben. Foto: Christian Juppe

## Infos und Fakten

**Passivrauchen kann zum Tod führen:**

Passivraucher haben laut Weltgesundheitsorganisation ein bis zu 20 Prozent höheres Lungenkrebsrisiko, die Wahrscheinlichkeit einer Herzkrankheit wird durch Passivrauchen um 35 Prozent erhöht. Nach einer Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums sterben in Deutschland jedes Jahr über 260 Nichtraucherinnen und Nichtraucher an passivrauchbedingtem Lungenkrebs und etwa 3000 an passivrauchbedingten Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder chronischen Lungenerkrankungen. Tabakrauch enthält über 70 Substanzen, die krebserregend sind oder in diesem Verdacht stehen.

**950 Grad an der Zigaretzenspitze:**

Zieht ein Raucher an einer Zigarette, entstehen an der Glutspitze Temperaturen von bis zu 950 Grad Celsius. Der vom Raucher eingeatmete Hauptstromrauch besteht aus 12 000 Substanzen, von denen einige von der Weltgesundheitsorganisation als krebserregend oder möglicherweise krebserregend eingestuft sind. Der Nebenstromrauch – der einer brennenden Zigarette zwischen zwei Zügen entweicht – ist wegen der niedrigeren Verbrennungstemperatur jedoch noch viel giftiger.

**Wie kann man aufhören?**

Hilfe aus der Sucht bieten Nikotinpflaster, Nikotinkaugummi, Akupunktur und Hypnose. Zudem berät das Bundesgesundheitsamt zur Raucherentwöhnung unter Tel. 01805/31 31 31. Infos über Raucherentwöhnung in Sachsen gibt es unter [www.slsev.de](http://www.slsev.de). Hilfreich sind auch Raucherentwöhnungskurse. Hier sollen Menschen das Rauchen schrittweise verlieren, indem sie ihre Motivationen genau hinterfragen. In Dresden bieten solche Kurse unter anderem die Raucherambulanz der Technischen Universität sowie die AOK und andere Krankenkassen an.

## Was die Gesetze sagen

**Wie das Rauchen unpopulär wurde: Chronologie des Nichtraucherschutzes in Sachsen**

**1. September 2007:** Rauchverbot an allen Bahnhöfen von Bus, Bahn und Straßenbahn, an Taxiständen sowie an allen Flughäfen. Grundlage ist das Bundes-Nichtraucherschutz-Gesetz. Die Deutsche Bahn hat das Rauchverbot schließlich von den Gebäuden auf den gesamten Bahnhofsbereich ausgedehnt. Ausgenommen davon sind nur gekennzeichnete Raucherbereiche. Bei Verstößen gegen die Hausordnung drohen Hausverbot und/oder ein Bußgeld in Höhe von 15 Euro.

**1. September 2007:** Die Altersgrenze für den Erwerb von Tabakwaren wird von 16 auf 18 Jahre angehoben.

**1. Februar 2008:** In allen Schulen und auf allen Schulgrundstücken in Sachsen gilt ab jetzt ein generelles Rauchverbot.

**1. Februar 2008:** Das sächsische Nichtrauchergesetz tritt in Kraft. Demnach ist das Rauchen nicht nur im sächsischen Landtag, in allen Gerichten oder auch im Mitteldeutschen Rundfunk strikt verboten. Zigaretten dürfen auch nicht in Altenheimen, Jugendherbergen oder Krankenhäusern gezündet werden. Verboten ist das Rauchen auch an den Hochschulen des Landes, in Sportstätten, Gaststätten sowie Spielhallen. Hier dürfte sich die Umsetzung vielleicht schwieriger erweisen. Immerhin: In einem überdachten Sportstadion gilt das Rauchverbot nicht – welch ein Segen für viele Dynamo-Fans.