



<https://blz.li/3d0r>

NIKOTINNEBEL: MYTHEN UND FAKTEN RUND UMS RAUCHEN

Veröffentlicht am 06.05.2024

Wenn eine Auszeit benötigt wird, greifen viele Menschen zur Zigarette. Sie glauben, Rauchen sei eine Art Ventil, das Stress abbaut. Aber hinter dem Rauchvorhang verbirgt sich eine Welt, die von wissenschaftlichen Erkenntnissen geprägt ist. Dieser Artikel setzt sich mit modernen Alternativen wie Tabakerhitzer auseinander.

Die Psychologie des Qualms: Warum rauchen?

Die beeindruckende IQOS Technologie ermöglicht es mit dem IQOS um so weniger Schadstoffe freizusetzen. Man fragt sich aber, ob das in der Luft liegt. Es ist ein Zusammenspiel aus sozialen, psychologischen und biologischen Faktoren.

Rauchen hat oft eine soziale Dimension; es wird von Gleichaltrigen beeinflusst oder in gesellschaftlichen Kontexten praktiziert. **Stressabbau:** Viele Raucher berichten von einer stressmindernden Wirkung des Rauchens, obwohl dies wissenschaftlich umstritten ist. **Suchtfaktor:** Rauchen kann hochgradig abhängig machen, was das Aufgeben erschwert.



/ Foto: Unsplash

Gesundheitliche Konsequenzen: Der Blick ins Innere

Rauchen ist untrennbar mit verschiedenen Gesundheitsrisiken verbunden. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Rauchen die Hauptursache für vermeidbare Todesfälle weltweit. Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und respiratorische Probleme stehen hier an vorderster Front. Der Drogenbeauftragte der Bundesregierung befürwortet das britische Tabakverbot als Modell für Deutschland. **Respiratorische Erkrankungen:** Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) und Lungenkrebs sind häufige Folgen. **Herz-Kreislauf-Erkrankungen:** Rauchen beschleunigt die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Störungen. **Krebsrisiko:** Neben Lungenkrebs werden zahlreiche andere Krebsarten mit Rauchen in Verbindung gebracht.

Die Irreführung des "sicheren" Rauchens

Der Mythos, es gäbe eine "sichere" Art des Rauchens, hält sich hartnäckig. Sogenannte "leichte" oder "milde" Zigaretten werden oft als weniger schädlich wahrgenommen – eine fatale Täuschung. Studien zeigen, dass Raucher dazu neigen, von diesen Sorten mehr zu konsumieren oder tiefer zu inhalieren. Dies untergräbt die angenommene Sicherheit durch geringere Teer- oder Nikotinkonzentration.

Innovation im Tabakkonsum: Ein Blick auf Tabakerhitzer

Inzwischen haben Unternehmen eine vermeintlich "sauberere" Art zu rauchen entwickelt, darunter Produkte wie das IQOS-System. Die Funktionsweise basiert darauf, Tabak zu erhitzen, statt ihn zu verbrennen. Es entstehen dadurch weniger schädliche Verbrennungsprodukte. Allerdings ist das letzte Wort hinsichtlich der Langzeitfolgen noch nicht gesprochen. Einige Punkte zu Tabakerhitzern: **Reduzierte Schadstoffemissionen:** Es wird behauptet, dass diese Geräte bis zu 95% weniger Schadstoffe freisetzen als herkömmliche Zigaretten. **Nikotiningehalt:** Das enthaltene Nikotin ist jedoch vergleichbar, was das Suchtpotenzial nicht mindert. **Wissenschaftliche Bewertung:** Unabhängige Studien sind notwendig, um langfristige Auswirkungen zu verstehen.

Die wirtschaftliche Dimension: Ein Faktor, der bleibt

Die Tabakindustrie ist ein Milliardengeschäft, und die Einführung von Produkten wie IQOS zeigt deren Fähigkeit, sich

anzupassen. Dies bedeutet auch, dass die Wirtschaft von Rauchern abhängig ist. Dies bringt uns zu einem Dilemma: Einerseits ist die gesundheitliche Aufklärung deutlich besser geworden, andererseits ist es für die Wirtschaft gut, wenn Menschen rauchen.

Raucherentwöhnung: Ein schwerer, aber lohnender Weg

Viele Raucher stellen sich die Frage, wie man sich von der Nikotinsucht befreit. Raucherentwöhnung ist ein individueller Prozess, der meist mehr als nur Willenskraft erfordert. Eine Kombination aus medizinischer Unterstützung, Therapie und oft auch Medikamenten kann notwendig sein. Dabei spielt auch die Bereitschaft zur Veränderung des Lebensstils eine große Rolle.

Rauchen ? eine Facette unserer Gesellschaft

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass das Rauchen tief in der gesellschaftlichen Struktur verwurzelt ist. Es ist nicht nur eine Angewohnheit, sondern auch ein großer Wirtschaftsfaktor. Produkte wie Tabakerhitzer ermöglichen tendenziell einen weniger schädlichen Konsum, doch langfristige Studien bleiben abzuwarten. Es bleibt dabei, dass die beste Wahl für die Gesundheit das vollständige Aufgeben von Tabakprodukten ist. Eine Umstellung auf alternative Methoden sollte nicht als harmlos, sondern als potenzieller Schritt zur Raucherentwöhnung betrachtet werden. Nur durch eine kontinuierliche Auseinandersetzung mit wissenschaftlichen Erkenntnissen und Gesundheitsaufklärung kann man der Nebelwand entkommen.