

Raucherentwöhnung: Todesfälle verhindern und Kosten senken

Laut WHO ist Tabakkonsum eine der größten Bedrohungen für die Volksgesundheit und hat negative Auswirkungen auf die wirtschaftliche Situation und das Sozialleben von Menschen.¹ Aktuell gibt es weltweit mehr als eine Milliarde Raucher¹. Bei Jugendlichen zeigt sich eine höhere Anfälligkeit für schädliche Wirkungen von Nikotin – sie entwickeln viel rascher als Erwachsene eine Nikotinsucht.²

In Österreich rauchen 2,4 Millionen Menschen, das ist über ein Viertel (28%) der Gesamtbevölkerung!³ Damit liegt Österreich etwas über dem europäischen Schnitt. Allerdings sind wir neben Zypern Europameister, was die Menge an Zigaretten pro Tag anlangt: Im Durchschnitt raucht der Österreicher täglich 18 Zigaretten³. Der europäische Durchschnitt liegt bei 13,7 Zigaretten.³

Über ein Viertel der Österreicher raucht

28 % Raucher



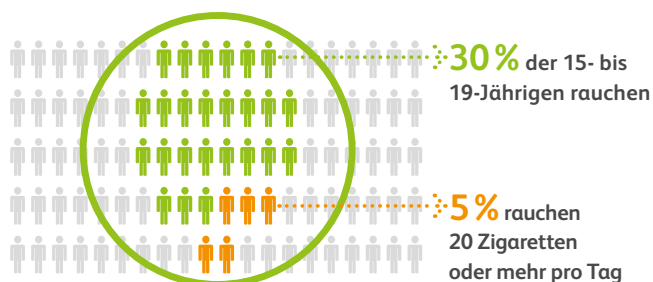
Zigarettenkonsum pro Tag

1%	<1 Zigarette
8%	1-5 Zigaretten
14%	6-10 Zigaretten
53%	11-20 Zigaretten
24%	21 und mehr Zigaretten

Quelle: Eurobarometer Austria 2017

Besonders beunruhigend ist die Situation bei den rauchenden Jugendlichen in Österreich: Zirka ein Drittel der 15- bis 19-Jährigen (30%) raucht, 15 Prozent der Jugendlichen greifen täglich zur Zigarette!⁴

Jugendliche Raucher in Österreich⁴



AUF EINEN BLICK

In Österreich sterben jedes Jahr rund 11.400 Menschen an den Folgen des Rauchens. Anders gesagt: 143 Männer und 76 Frauen sterben pro Woche – das ist mehr als 1 Tabak-Toter pro Stunde!⁵

Der Tabakkonsum verursacht in Österreich Jahr für Jahr einen hohen finanziellen Schaden. Stellt man Einnahmen und Ausgaben gegenüber, kosten Raucher die österreichische Volkswirtschaft jährlich rund 500 Millionen Euro.¹¹

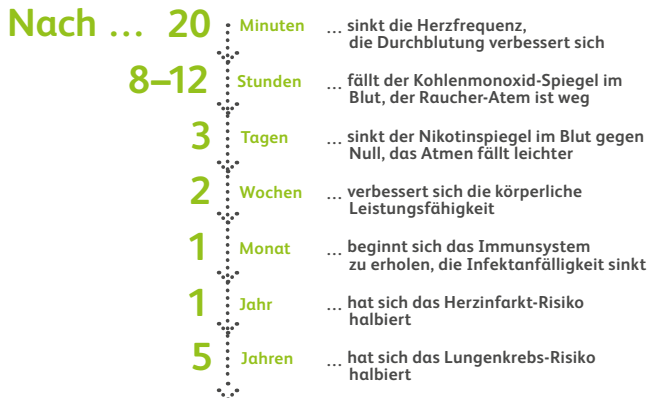
Mit einer Kombination aus Medikamenten und ärztlicher Beratung gelingt Rauchern deutlich öfter ein erfolgreicher Rauchstopp, als ohne diese Unterstützung.⁶

Rauchen – eine vermeidbare Todesursache

Zurzeit sterben jedes Jahr weltweit mehr als 7 Millionen Menschen durch Rauchen und zusätzliche 890.000 durch Passivrauchen.¹ Zigarettenkonsum ist und bleibt weltweit die Nummer 1 der vermeidbaren Todesursachen.

- Rauchen verursacht bis zu 90 Prozent aller Lungenkrebsfälle (und zahlreiche weitere Krebsarten), verdoppelt das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung und erhöht das Schlaganfallrisiko.⁷
- Die gesundheitlichen Vorteile mit dem Rauchen aufzuhören, sind umfangreich und gut dokumentiert. Ein Jahr nach dem Rauchstopp sinkt das Risiko für einen Herzinfarkt um die Hälfte. Nach 15 Jahren Abstinenz ist das Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko gleich hoch wie das von Nichtrauchern.⁸

Rauchstopp: Wie sich der Körper erholt⁹



Ärztliche Beratung hilft

- Die Beratung durch einen Arzt kann die Abstinenzrate um 30 Prozent steigern.¹⁰
- Mit einer Kombination aus ärztlicher Beratung und Medikamenten gelingt Rauchern deutlich öfter ein erfolgreicher Rauchstopp, als ohne diese Unterstützung.⁶



Der Arzt hat eine wichtige Rolle. Durch regelmäßiges Ansprechen des Rauchverhaltens kann ein Raucher zum endgültigen Verzicht auf die Zigarette motiviert werden. Dazu kann der Arzt seine Patienten auf dem Weg zum rauchfreien Leben begleiten oder sie zu einem Spezialisten überweisen.

Quellen

1 WHO factsheet Tobacco, Mai 2017
 2 US Department of Health and Human Services. How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Diseases, A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office of Smoking and Health, 2010
 3 Eurobarometer 2017, „Attitudes of Europeans towards tobacco and electronic cigarettes“
 4 Bundesministerium für Gesundheit, „Bevölkerungserhebung zu Substanzgebrauch 2015“

Unterstützung beim Rauchstopp

Nikotin ist durch seine pharmakologische Wirkung für die Abhängigkeit beim Rauchen verantwortlich. Experten sprechen von einem Suchtpotential, das mit Heroin, Kokain oder Alkohol vergleichbar ist. Zur körperlichen Abhängigkeit kommt die psychische. Dabei wird der Tabakkonsum mit bestimmten Situationen und positiven Emotionen verknüpft (z.B. Belohnung, Auszeit, Genuss etc.). Beim Inhalieren benötigt Nikotin etwa 10 Sekunden, um das Gehirn zu erreichen. Dort stimuliert es Rezeptoren, wodurch unter anderem der Neurotransmitter Dopamin freigesetzt wird, der für das Genussgefühl sorgt. Moderne Medikamente setzen hier an:

- 1978 wurde die Nikotinersatz-Therapie erstmals in Form eines Kaugummis zugelassen. Dabei werden nach und nach kleine Mengen Nikotin freigesetzt, wobei die Nikotinmenge über den Zeitraum der Behandlung reduziert wird. Diese Methode hilft ausgeprägte körperliche Entzugserscheinungen zu vermeiden.
- Darauf folgte ein Medikament, das die Wiederaufnahme von Dopamin blockiert, wodurch das vom Raucher erwünschte Genussgefühl verschwindet.
- Das zurzeit modernste Medikament bindet an die Nikotin-Rezeptoren im Gehirn und reduziert die Freisetzung des genusserzeugenden Dopamins. Es stoppt das Verlangen nach einer weiteren Zigarette und durchbricht den Teufelskreis der Nikotinsucht.

Entwöhnung hilft Kosten sparen

Rauchen ist teuer. Nicht nur für den Raucher selbst, durch die Besteuerung von Zigaretten, sondern auch für die österreichische Volkswirtschaft. Stellt man die Einnahmen aus der Tabaksteuer oder dem Entfall der Pension durch frühzeitigen Tod den Ausgaben wie Arbeitsausfällen, Gesundheitsausgaben, Kranken- und Pflegegeld, Invaliditätspensionen, etc. gegenüber, kosten Raucher die österreichische Volkswirtschaft jährlich rund 500 Millionen Euro.¹¹

5 The Tobacco Atlas, 5th edition, World Lung Foundation, factsheet Austria 2015
 6 Ebbert JO et al. Effect of Varenicline on Smoking Cessation Through Smoking Reduction. A Randomized Clinical Trial. JAMA. 2015;313(7):1-8
 7 Dt. Krebsforschungszentrum 2008, www.dkfz.de
 8 Gometz, Edward T. Health Effects of Smoking and the Benefits of Quitting. AMA Journal of Ethics. 2011; 13:31-35
 9 Centers for Disease Control and Prevention & American Cancer Society
 10 WHO. Treatment of tobacco dependence and smoking cessation methods
 11 Volkswirtschaftliche Effekte des Rauchens. Eine ökonomische Analyse für Österreich. IHS 2008