

Frauen und Rauchen

INFORMATIONEN RUND UM DAS THEMA



AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL

Abteilung 23 - Gesundheitswesen



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Ripartizione 23 - Sanità

Inhalt

Vorwort.....	01
01 WAS SIE ÜBER DAS RAUCHEN WISSEN SOLLTEN	03
So ist es bei uns in Südtirol	03
Die Zigarette und ihre Inhaltsstoffe	04
Warum Mädchen rauchen...	05
Gewichtige Gründe?	06
Die „Light“-Zigarette ein typisches Frauenprodukt	07
02 RAUCHFREI LEBEN... MEHR GESUNDHEIT UND SCHÖNHEIT	09
Frauen riskieren mehr...	11
Risiken im Zusammenhang mit der Antibabypille	12
Rauchen und Schwangerschaft	12
03 AUFHÖREN LOHNT SICH IMMER!	15
So kann ein Ausstieg klappen	15
Hilfsangebote	16

Vorwort



→ Rauchen macht krank - sowohl Männer als auch Frauen. Doch Frauen, die rauchen, haben ein paar Risiken zusätzlich zu tragen. Dabei sagen uns die neuesten statistischen Daten, dass der Anteil der Frauen unter den Rauchenden zunimmt.

Die gute Nachricht gibt es aber auch: Alle, die aufhören wollen zu rauchen oder sich einschränken möchten, finden qualifizierte Hilfe und Betreuung im öffentlichen Gesundheitsdienst.

Mit der vorliegenden Broschüre wollen wir Sie ausführlich über das Rauchen und die Folgen informieren und Ihnen ein paar nützliche Tipps für einen Ausstieg geben. Jeder angehenden Nichtraucherin drücke ich die Daumen.

A handwritten signature in black ink that reads "Richard Theiner". The signature is fluid and cursive, with a large, stylized 'R' at the beginning.

Dr. Richard Theiner

Landesrat für Gesundheits- und Sozialwesen

01



WAS SIE ÜBER DAS RAUCHEN WISSEN SOLLTEN

Der Anteil an rauchenden Frauen und Mädchen hat in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen und betrifft vor allem die Altersgruppe zwischen 18 und 25 Jahren. Früher war der Tabakkonsum bei der männlichen Bevölkerung bedeutend höher, heute rauchen Frauen fast gleich viel wie Männer.

Unterstützt durch Werbung und Marketingstrategien wird Rauchen als Weg in die Freiheit und die Emanzipation angesehen. Dabei wird das Rauchen mit vielen positiven Dingen verbunden, wie z.B. Spaß, Romantik, sexuelle Attraktivität, Sport, Geselligkeit, Entspannung, Jugend, Weiblichkeit, Rebellion, Risikobereitschaft und Schlanksein.

Um „neue“ Konsumentinnen besser zu erreichen, wurden u.a. eigene Frauen-Zigaretten und irreführende „Light“-Produkte entwickelt und an die Frau gebracht.

Rauchen ist weltweit eines der größten vermeidbaren Gesundheitsrisiken.

→ SO IST ES BEI UNS IN SÜDTIROL

Den Daten des Landesgesundheitsberichtes 2005 zufolge werden die Raucher/innen in der Landesbevölkerung auf ca. 82.000 geschätzt (45.000 Männer und 37.000 Frauen), das entspricht fast 24% der Männer und 19% der Frauen über 14 Jahren.

Gegenüber 2003 ist der Anteil der Raucherinnen und Raucher leicht gesunken. Die „Jugendstudie 2004“ ermittelt unter den Südtiroler Jugendlichen zwischen 14 und 25 Jahren 36% Raucher/innen, 51% Nichtraucher/innen und 13%, die jetzt nicht mehr, aber früher einmal geraucht haben. Es rauchen insgesamt immer noch mehr Männer als Frauen, wobei in den jüngeren Altersgruppen die Unterschiede nur mehr relativ gering sind.

→ DIE ZIGARETTE UND IHRE INHALTSSTOFFE

Zigaretten machen 90% aller Tabakprodukte aus. Sie bestehen aus zerkleinerten und getrockneten Tabakblättern, Füllmasse, Papier, meist einem Filter und mehr als 600 verschiedenen beigemengten Zusatzstoffen. Das hochgiftige Alkaloid Nikotin ist ein natürlicher Bestandteil der Tabakpflanze und ist der Hauptwirkstoff im Zigarettenrauch, der auf das Nervensystem Einfluss nimmt. Es wirkt wie ein natürlicher Botenstoff in den Nervenzellen und kann im Gehirn Entspannung, Glücksgefühle sowie Aufgeregtheit erzeugen. Von diesen erlebten Effekten geht auch die hohe Suchtgefahr des Nikotins aus. Diese wurde lange Zeit verharmlost. Durch den fortgesetzten Tabakkonsum wird die körperliche Toleranz gegenüber Nikotin gesteigert und es kommt zur Gewöhnung und zur Abhängigkeit. Dies wird zudem durch die Verbindung von Rauchen und bestimmten Verhaltensweisen z.B. die Pausenzigarette, das Rauchen beim Telefonieren, nach dem Essen, in Stresssituationen, gegen Schüchternheit verstärkt. Mit der Zeit scheint das Rauchen ganz einfach dazugehören und dass ohne diese Zigaretten das Leben unvollständig wird.

→ WARUM MÄDCHEN RAUCHEN...

Es gibt für Mädchen viele mögliche Gründe mit dem Rauchen zu beginnen, oft einfach nur um selbstbewusster und erwachsener zu wirken.

Häufig folgen sie einer Mode, manchmal mit dem Ziel, einer bestimmten Gruppe anzugehören. Rauchen soll Aufgeschlossenheit symbolisieren und sexuell attraktiv machen.

Es wird häufig eingesetzt, um das Gewicht zu halten, und viele fürchten eine Gewichtszunahme nach dem Rauchstopp. Rauchende Eltern oder auch das Bedürfnis, sich dem elterlichen Verbot zu widersetzen, rauchende Mitschüler/innen und die aus den Medien vermittelten Rollenbilder, Schönheitsideale und Trends haben einen großen Einfluss. Dadurch wird Rauchen oft Teil der eigenen Identität.

Mädchen bzw. Jugendliche im Allgemeinen sind sich oft der Risiken nicht bewusst, die sie eingehen, wenn sie mit dem Rauchen beginnen. Eine Abhängigkeit von Nikotin entwickelt sich bei Heranwachsenden schneller als erwartet.



Typischer Frauenrauchertypus

Bei Frauen findet man einen Typus des Rauchverhaltens häufiger als bei Männern: das Konflikttrauchen. Wegen Nervosität und in schwierigen Situationen, in Krisen und bei Verstimmungen wird mehr geraucht. Für angehende Nichtraucherinnen ist es deshalb wichtig, solche Risikosituationen zu erkennen und sich bereits in der Vorbereitung eine Alternativhandlung zu überlegen.

→ GEWICHTIGE GRÜNDE?

Die Angst vor einer Gewichtszunahme wird besonders von Frauen oft als Grund genannt, auf einen Rauchstopp zu verzichten oder wieder mit dem Rauchen anzufangen. Ein Rauchstopp kann, muss aber nicht mit einer Gewichtszunahme verbunden sein. Eine Gewichtszunahme lässt sich mit einigen **vorbeugenden Maßnahmen durchaus unter Kontrolle halten**. Dabei sind drei Dinge wesentlich: **Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend trinken**.

Es gibt viele Tipps und Hilfen, das Gewicht unter Kontrolle zu halten, trotz Rauchstopp. Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder an die auf Seite 17 angeführten Dienste.



→ DIE "LIGHT"-ZIGARETTE EIN TYPISCHES FRAUENPRODUKT

Das „Light“-Image einer Zigarette lässt sich an gesundheitsbewusste Raucher und vor allem Raucherinnen vermarkten, die auf der Suche nach weniger schädlichen Produkten sind. Die Bezeichnung „light“ neben dem Markennamen ist mittlerweile verboten und so sind die Hersteller inzwischen dazu übergegangen, den ehemaligen „Light“-Produkten andere Namen zu geben und sie durch entsprechende Farben und Design kenntlich zu machen.

Zigaretten mit niedrigerem Nikotin- und Teergehalt sind nicht weniger gesundheitsschädlich. Es hat sich herausgestellt, dass Raucherinnen und Raucher durch intensiveres Inhalieren und einen höheren Konsum den Nikotinmangel ausgleichen.

02



RAUCHFREI LEBEN... MEHR GESUNDHEIT UND SCHÖNHEIT

Rauchen verursacht nicht nur schlechten Atem, sondern schadet der Gesundheit und hat auch Auswirkungen auf die Schönheit.

Durch das Rauchen ziehen sich die Blutgefäße zusammen; die Haut wird schlechter durchblutet und weniger mit Sauerstoff versorgt. Beim Rauchen entstehen freie Radikale, Teilchen, die Hautzellen schädigen.

Die Gesichtshaut wird somit faltig und fahl und Fingerspitzen und Zähne sind gelblich verfärbt.

Zahngesundheit

Der negative Einfluss des Rauchens auf die Zahngesundheit wird weitgehend unterschätzt. Da beim Einatmen des Tabakrauchs die Mundhöhle fortgesetzt giftigen und krebsverregenden Stoffen ausgesetzt wird, werden die Mundschleimhäute geschädigt. Dies führt zu einem erhöhten Erkrankungsrisiko im Kiefer- und Gesichtsbereich.

Rauchen ist der wichtigste Risikofaktor für Mundhöhlenkrebs, Veränderungen in der Mundhöhle und für Parodontitis, die Entzündung des Zahnfleisches und des Zahnbettes, die eine Lockerung der Zähne und vorzeitigen Zahnausfall zur Folge hat.



Tabakrauch und seine Bestandteile schädigen die Gewebe und die Organe der rauchenden Person. Rauchende haben im Vergleich zu Nichtrauchenden ein vielfach höheres Risiko, an Bronchitis, Emphysemen, Asthma, Lungenentzündung und Grippe zu erkranken.

Zudem ist die Wahrscheinlichkeit für Erkrankungen wie Herzinfarkt, Hirnschlag, Raucherbein, Lungenkrebs und Tumore des Rachens, des Mundes, der Speiseröhre, der Bauchspeicheldrüse, der Nieren und der Harnblase erhöht.

Insbesondere der Lungenkrebs, bis vor wenigen Jahrzehnten ein seltener Tumor bei Frauen, wird in den letzten Jahren mit der Zunahme an Raucherinnen deutlich häufiger diagnostiziert und die Zahl der tabakbedingten Todesfälle bei Frauen hat dementsprechend zugenommen. **Denn „Wenn Frauen rauchen wie Männer, werden sie sterben wie Männer“ - doch Frauen riskieren noch mehr...**



→ FRAUEN RISKIEREN MEHR...

Gebärmutterhalskrebs

Gebärmutterhalskrebs kann durch eine HPV-(humanes Papillomavirus)Infektion verursacht werden. HPV-Infektionen sind sehr häufig, wobei der größte Teil allerdings spontan heilt. Bei Raucherinnen ist die Wahrscheinlichkeit einer spontanen Heilung geringer und somit die Gefahr, an Gebärmutterhalskrebs zu erkranken, größer.

Osteoporose

Das Rauchen ist u.a. ein Risikofaktor für die Entwicklung einer Osteoporose. Dies ist eine Erkrankung, die durch niedrige Knochenmasse und Zerstörung des Knochengewebes gekennzeichnet ist. Die Osteoporose ist gekoppelt mit vermehrten Knochenbrüchen, hauptsächlich Hüftknochen- und Wirbelbrüchen, was eine Beweglichkeitseinschränkung zur Folge hat und die Lebensqualität stark herabsetzt. Die nährstofftransportierenden Blutgefäße für die Knochen werden durch das Nikotin verengt. Außerdem führen andere Inhaltstoffe des Tabaks zu weiterem Knochenabbau.

Hormonstörungen

Rauchende Frauen leiden zudem an weiteren frauenspezifischen Störungen so z.B. Menstruationsproblemen wie Zyklusstörungen, da es zu einem Östrogenmangel kommt, und u.a. einer verfrühten Menopause.



→ RISIKEN IM ZUSAMMENHANG MIT DER ANTIBABYPILLE

Die Antibabypille und die Zigarette ergänzen sich äußerst schlecht. Raucherinnen, die die Pille nehmen, gefährden ihre Gesundheit stärker. Das Risiko einer Thrombose (Blutpropfen, der die Venen verstopft) und eines Herzinfarkts oder Hirnschlags steigen deutlich. Bei der Mikro-Pille mit einem reduzierten Östrogengehalt nimmt dieses Risiko ab, ohne jedoch vollständig zu verschwinden.

→ RAUCHEN UND SCHWANGERSCHAFT

Wenn Sie ein Kind erwarten

Das Rauchen hat unterschiedlichste Wirkungen, wenn es um das Thema Schwangerschaft geht. Es wirkt sich bei Frauen, wie auch bei Männern, auf die Fruchtbarkeit aus. Im Vergleich zu Nichtraucherinnen ist die Empfängnis bei Raucherinnen verzögert.

Eine Frau, die schwanger ist und raucht, entzieht dem Ungeborenen Sauerstoff. Kohlenmonoxid gelangt in das Blut des Fötus und verhindert, dass genügend Nährstoffe aufgenommen werden können. Das wirkt sich negativ auf die Gesamtentwicklung und somit auf die Gesundheit des Babys aus. Die Gefahr von Fehl-, Früh- und Totgeburten ist erhöht. Weitere mögliche Auswirkungen sind geringeres Geburtsgewicht, verminderter Kopfumfang, chronische Atemwegserkrankungen, Mittelohrentzündungen sowie Asthma und eine erhöhte Anfälligkeit für Allergien. **Hören schwangere Frauen auf zu rauchen, können die Startbedingungen für das Baby entscheidend verbessert werden.**



Nach der Geburt

Für Neugeborene ist die **Muttermilch** das beste Nahrungsmittel. Bei rauchenden Müttern gehen die schädlichen Inhaltstoffe des Rauchs beim Stillen über die Muttermilch auf den Säugling über. Rauchen beeinflusst zudem ungünstig die Milchbildung. **Aufhören ist dringend empfohlen!**

Die Gefahren des Umgebungsrauches, also des Passivrauchens, wurden lange Zeit ignoriert. Heute weiß man, dass es gefährliche Auswirkungen hat. Tabakrauch in der Raumluft stellt nicht nur eine Geruchsbelästigung, sondern auch eine enorme Feinstaubbelastung dar und ist somit gesundheitsschädlich.

Säuglinge und Kinder reagieren auf Tabakrauch und Nikotin sehr empfindlich. Babys, die **Zigarettenrauch ausgesetzt sind**, sind **häufiger krank und sind anfälliger** z.B. gegenüber Asthma, Infektionen der Atemwege und der Lunge wie Bronchitis und Lungenentzündungen. Es kommt zu Reizung der Augen, der Nase und des Halses. Zudem besteht ein erhöhtes Risiko des plötzlichen Kindstodes (SIDS).

Die Gesundheit der Kinder ist besonders gefährdet, wenn auf kleinem Raum geraucht wird wie z.B. im Auto.

Um sie nicht unnötigen Gesundheitsgefahren auszusetzen, sollten Kinder in einer **rauchfreien Umgebung** aufwachsen.

Alle tragen dazu bei, die Gesundheit des Babys zu schützen. Also sollten Partner, Familienangehörige, Freunde und Bekannte zu einer rauchfreien Umgebung beitragen.

03



AUFHÖREN LOHNT SICH IMMER!

→ Wer aufhört zu rauchen, kann die gesundheitsbeeinträchtigenden Entwicklungen zumindest teilweise rückgängig machen. Je früher dies geschieht, desto früher gleicht sich das Risiko nach mehreren Jahren wieder an das eines Nichtrauchers an. **Ein Rauchstopp** bedeutet somit nicht nur eine höhere Lebenserwartung, sondern auch **eine bessere Lebensqualität für Sie und Ihre Umgebung**.

So kann ein Ausstieg klappen

- Erstellen Sie einen Ausstiegsplan: Wählen Sie einen Ausstiegstag, bereiten Sie diesen vor, informieren Sie Familie und Freunde über diesen Entschluss.
- Trinken Sie Tee, Wasser oder Fruchtsäfte. Dies lenkt ab und spült das Nikotin aus dem Körper.
- Essen Sie viel Obst und Gemüse. Vermeiden Sie Süßigkeiten.
- Beschäftigen Sie in kritischen Situationen Ihre Hände z.B. mit Basteln, Malen, Gartenarbeit.
- Suchen Sie Entspannungsmöglichkeiten, z.B. Entspannungsübungen und Atemübungen, gönnen Sie sich vielleicht eine Massage, tun Sie sich was Gutes.

- Bleiben Sie aktiv, gehen Sie z.B. Schwimmen oder Radfahren oder machen Sie einen Spaziergang. Bei einem guten Bewegungsprogramm haben Entzugserscheinungen wenig Chancen.
- Schaffen Sie für sich einen rauchfreien Lebensraum.
- Überlegen Sie auch, wie Sie sich für das Weglassen der Zigarette belohnen können. Kaufen Sie sich vom gesparten Geld z.B. Blumen.
- Loben Sie sich selbst, denn mit dem Rauchen aufzuhören ist eine tolle Leistung.

In der Broschüre „**Eine Selbsthilfe für Raucher und Raucherinnen - Tu es für dich. Du schaffst es!**“ der Abteilung Gesundheitswesen finden Sie weitere Tipps und Tricks zur eigenständigen Rauchentwöhnung.

➔ HILFSANGEBOTE FÜR EINEN RAUCHERAUSSTIEG

Nichtrauchen liegt im Trend und die Zahl der Ex-Raucher/innen steigt. Menschen, die mit dem Rauchen aufhören wollen, können aus einer Vielzahl von Hilfsangeboten wählen:

- In der **Einzelberatung** unterstützen Fachpersonen mit motivierenden Gesprächstechniken und speziellen Methoden (z.B. Verhaltenstherapie, Hypnose, Akupunktur) den Ausstieg.



- Entwöhnungskurse sind **professionell geleitete Kurse** zur Rauchentwöhnung und besonders für jene geeignet, die den Ausstieg gemeinsam mit anderen schaffen wollen.
- **Nikotinersatzpräparate** ermöglichen einen pharmakologisch unterstützten Nikotinentzug. Sie unterstützen den Körper in der Umstellungsphase und bewirken, wenn sie in absteigender Dosierung verwendet werden, dass Entzugserscheinungen nicht so drastisch erlebt werden.

Das Online-Angebot „**Check yourself**“ auf www.forum-p.it gibt eine Risikoeinschätzung zum eigenen Tabakkonsum und Infos zu Aufhörlhilfen. Im **Forum Prävention** erhalten Sie weitere Informationsmaterialien.



Informationen zu Einzelberatung, Nikotinersatz und Kursen finden Sie im **Internet**: www.provinz.bz.it/rauchen oder direkt bei den Beratungsstellen des **Pneumologischen Dienstes** im Südtiroler Sanitätsbetrieb unter Tel. 0471 909 615 und den **Diensten für Abhängigkeitserkrankungen**, und zwar Meran - Tel. 0473 443 299; Brixen - Tel. 0472 835 695; Bruneck - Tel. 0474 586 200.

Informationen zu **Diät und Ernährung** erteilt der **Dienst für Diät und klinische Ernährung** der Gesundheitsbezirke: Bozen - Tel. 0471 908 545/908 842; Meran - Tel. 0473 251 250; Brixen - Tel. 0472 813 250; Bruneck - Tel. 0474 581 136

Auch der eigene **Hausarzt** bietet Unterstützung.

Impressum

Herausgeber:

Autonome Provinz Bozen - Südtirol, Abteilung Gesundheitswesen
Amt für Hygiene und öffentliche Gesundheit
Kanonikus M. Gamper Str. 1, Bozen
Tel.: 0471 41 81 60, Fax: 0471 41 81 89
E-Mail: hygiene@provinz.bz.it

Ausgearbeitet von:

Forum Prävention
Talfergasse 4, Bozen
Tel.: 0471 32 48 01, Fax: 0471 94 02 20
E-Mail: info@forum-p.it
www.forum-p.it

in Zusammenarbeit mit der Abteilung Gesundheitswesen

Grafik: online-meran.it

Druck: Tezzele Print GmbH 2008