

Weltnichtrauchertag: Rauchen bei Jugendlichen erzeugt frühzeitig Sucht und Langzeitschäden

Experte des Kepler Universitätsklinikums warnt „Das Rauchen bei Jugendlichen erzeugt frühzeitig Sucht und Langzeitschäden und muss uncool werden!“

Am 31. Mai findet der jährliche Weltnichtrauchertag statt. Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Högler nimmt dies zum Anlass vor den schädlichen Auswirkungen speziell auf Kinder und Jugendliche zu warnen. Diese Zielgruppe der Tabakindustrie ist besonders vulnerabel, da sie für Werbung und Gruppenzwang besonders empfänglich sind. Neben einem hohen Suchtpotential, haben Zigaretten und Co. vielfältige negative Auswirkungen auf die Entwicklung von Lunge, Blutgefäßen, Knochen und die Krebsentstehung.

Körperliche Auswirkungen

Rauchen schädigt kurz- und langfristig [Bronchien](#) und Lunge, die ersten sichtbaren Folgen sind häufiger Husten und Heiserkeit, im weiteren entsteht eine chronische [Bronchitis](#). Jugendliche Raucher/-innen leiden häufiger unter erhöhtem Puls, geringem Durchhaltvermögen beim Sport und an niedriger Lungkapazität, was [Kurzatmigkeit](#) zur Folge hat. Die Zähne verfärben sich gelblich und Zahnfleisch und Knochensubstanz leiden. Auswirkungen des Rauchens zeigen sich auch an der Haut. Sie wird unrein, blass und altert rascher, da das Blut zu wenig Sauerstoff bekommt und gleichzeitig viele schädliche Stoffe in die Haut transportiert. Auch Geschmacks- und Geruchssinn werden beeinträchtigt. Langfristig sind lebensgefährliche Krankheiten wie Krebs, Herz-Kreislauferkrankungen (Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt, Gehirnschlag) die Folge, die die Lebenserwartung deutlich verkürzen.

Einfluss auf die Knochendichte

„Neben den vielen bekannten negativen Auswirkungen des Rauchens, über die in jungen Jahren viel zu wenig informiert wird, wirkt sich das Rauchen auch auf die Knochengesundheit aus. Bereits bei 18- bis 20-jährigen Raucher/-innen kann eine Schwächung der Knochen durch Nikotin festgestellt werden, was das Risiko für Knochenbrüche erhöht“, erklärt **Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Högler, Vorstand der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde**, dem eine entsprechende Aufklärung besonders am Herzen liegt. „Hier geht es auch um den Schutz unserer Kinder. Ich rate dringend zu Informationskampagnen in Schulen, Fernsehen und Sozialen Medien“.

Suchtpotential

Erschwerend kommt beim Rauchen im Jugendalter hinzu, dass die mit dem Substanzmissbrauch verbundenen Langzeit-Risiken besonders hoch sind. Das spätere Rauchverhalten hat seinen Ursprung fast immer im Jugendalter, einer Zeit der Selbstfindung, Neugier und Unsicherheit, in der man anfällig ist für Gruppenzwänge im sozialen Umfeld und man sich im Bedürfnis dazuzugehören einreden lässt, was cool ist. Die meisten Raucher hatten im Alter zwischen 15 und 17 Jahren bereits ihre erste Zigarette geraucht oder waren zu diesem Zeitpunkt bereits abhängig. Im Vergleich zu Erwachsenen sind bei jungen Menschen weniger Zigaretten und weniger Zeit erforderlich, um eine

Nikotinabhängigkeit zu entwickeln.

Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Högler, Vorstand der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde, warnt daher eindrücklich: *„Jugendliche Raucher/-innen gehen ein ernsthaftes Gesundheitsrisiko ein – wer mit 14 Jahren zu rauchen beginnt, kann mit einer um über 10 Jahre kürzeren Lebenserwartung rechnen. Es ist mir daher ein großes Anliegen, anlässlich des Weltnichtrauchertages mit Nachdruck darauf hinzuweisen, wie schädlich Rauchen ist – denn Rauchen kostet wertvolle Lebensjahre.“*

DDP DeutschesGesundheitsPortal

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“