

## Wenn beim Sport die Luft wegbleibt

**Expertengespräch zum Thema Nichtrauchen bei Kindern und Jugendlichen mit Prim. Priv.-Doz. Dr. Bernd Lamprecht, Vorstand der Klinik für Lungenheilkunde am Kepler Universitätsklinikum in Linz und Generalsekretär der Österreichischen Gesellschaft für Pneumologie.**

(Wien, 2019-01-10) – Seit vier Jahren führen das Gesundheitsministerium und der Fonds Gesundes Österreich in Kooperation mit der Österreichischen ARGE Suchtvorbeugung eine Tabakpräventionsinitiative durch. Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 14 Jahren. Unter dem Motto „Leb’ dein Leben. Ohne Rauch. Yolo!“ soll dem frühen Raucheinstieg in dieser Zielgruppe entgegengewirkt werden. „Nichtrauchen“ wird mit einem coolen Lebensstil, Spaß und Eigenverantwortung in Verbindung gebracht. Warum gerade das für eine gesunde Entwicklung besonders wichtig ist, erklärt Prim. Priv.-Doz. Dr. Bernd Lamprecht, Vorstand der Klinik für Lungenheilkunde am Kepler Universitätsklinikum in Linz und Generalsekretär der Österreichischen Gesellschaft für Pneumologie.

### **Warum ist es wichtig, dass gerade Kinder und Jugendliche gar nicht erst zu rauchen beginnen?**

**Lamprecht:** Dafür gibt es zwei sehr wichtige Gründe: Rauchen in diesem Alter verhindert eine normale Entwicklung der Lungenfunktion und führt dann dazu, dass später im Erwachsenenalter die Lunge niemals ihr volle Leistungsfähigkeit erreicht. Das heißt, dass Rauchen gerade in diesem Alter gravierende Schäden und Folgeschäden an der Lunge verursacht. Der zweite wichtige Grund ist, dass Rauchen in eine Abhängigkeit führt, die auch später im Erwachsenenalter schwer abgelegt werden kann. Wer also in jungen Jahren gar nicht erst mit dem Rauchen beginnt, braucht sich später keine Mühe zu machen, aus der Sucht auszusteigen. Wer im Alter von 20 Jahren nicht raucht, beginnt mit großer Wahrscheinlichkeit auch nicht mehr damit. Schon allein daher lohnt es sich, Kinder und Jugendliche möglichst lange rauchfrei zu halten oder den Einstieg bestmöglich zu verhindern. Wie das am besten gehen kann, zeigt die Tabakpräventionsinitiative „Leb’ dein Leben. Ohne Rauch. Yolo!“, die bereits 10.000 Schülerinnen und Schüler zum Mitmachen motiviert hat.

### **Wenn Kinder und Jugendliche rauchen – was sind die größten Schäden, die sie davontragen?**

**Lamprecht:** Der wohl größte Schaden ist, dass es zu keiner gesunden Lungenfunktion kommen kann. Das macht sich dann auch rasch bemerkbar, zum Beispiel durch weniger körperliche Belastbarkeit. Bei sportlichen Aktivitäten bleibt einem buchstäblich die Luft weg.

### **Gibt es einen Unterschied zwischen Buben und Mädchen?**

**Lamprecht:** Es gibt Hinweise, dass bei der gleichen Menge an gerauchten Zigaretten junge Mädchen stärkeren Schaden nehmen. Das könnte daran liegen, dass die Entzündungsmechanismen, die durch das Rauchen im Körper in Gang gesetzt werden, bei Jungs anders ablaufen als bei Mädchen. Ein weiterer Grund könnte sein, dass die Atemwege unterschiedlich groß sind. Meist sind Burschen in diesem Alter ein wenig größer und stämmiger als Mädchen und haben demzufolge auch eine größere

Lunge und mehr Volumen in den Atemwegen. Das heißt, dass die gleiche Menge an Schadstoffen bei Mädchen mehr Schaden anrichten würde.

### **Gilt das alles auch für Passivrauchen?**

**Lamprecht:** Die Schadstoffkonzentration ist sogar noch höher als bei Raucherinnen und Rauchern selbst. Das liegt daran, dass der sogenannte Hauptstromrauch von Raucherinnen und Rauchern durch den Zigarettenfilter inhaliert wird, während der Nebenstromrauch, der vorne bei der Zigarette wegglimmt, gänzlich ungefiltert in die Umgebung gelangt. Im Nebenstromrauch ist daher die Konzentration an Schadstoffen höher. Wer sich einen Tag in einem Raum aufhält, wo geraucht wird, der bekommt so viele Schadstoffe ab, als ob er oder sie selbst eine Packung Zigaretten geraucht hätte. Wir wissen auch, dass dieser Passivrauch schon nach kurzer Zeit Reizungen der Augen und der Atemwege verursacht und langfristig genauso die Lunge und das Herz-Kreislauf-System schädigt. Das Risiko für Lungenkrebs, Herzinfarkt oder Schlaganfall ist deutlich höher. Schätzungen gehen davon aus, dass etwa drei Menschen täglich an den Folgen des Passivrauchens sterben.

### **Wenn man mit dem Rauchen aufhört, wie lange dauert es, bis sich der Körper regeneriert? Kann er das überhaupt?**

**Lamprecht:** Das Beste ist natürlich, gar nicht erst mit dem Rauchen anzufangen. Ist das schon geschehen, so gilt: Je rascher man aufhört, desto eher hat die Lungen die Chance, sich gesund zu entwickeln. Es ist messbar, dass schon wenige Stunden nach der letzten Zigarette die Konzentration an Kohlenmonoxid im Körper sinkt. Innerhalb weniger Tage verbessern sich Entzündungen der Atemwege. Über Jahre betrachtet, ist durch den Rauchstopp im frühen Jugendalter eine altersentsprechende Lungenfunktion möglich.

### **Ist Shisha-Rauchen genauso gefährlich wie Tabakrauchen?**

**Lamprecht:** Bei Shishas wird durch das Wasserbad der inhalierte Rauch abgekühlt. Die Folge ist, dass der kühlere Rauch noch tiefer inhaliert werden kann als beim klassischen Zigarettenrauchen. Es ist ein weit verbreiteter Irrtum zu glauben, dass das Wasser eine Reinigungsfunktion hat. Im Gegenteil: Eine erhöhte Menge Nikotin gelangt ins Blut, weil intensiver inhaliert wird als beim Zug an einer Zigarette. Die Schadstoffkonzentration ist damit sogar noch höher als beim konventionellen Rauchen. In Lokalen, in denen gleichzeitig viele Shishas geraucht werden, kann bei den Besucherinnen und Besuchern die Konzentration an Kohlenmonoxid im Blut durchaus kritische Werte erreichen. Durch das Kohlenmonoxid wird der Sauerstoff in den roten Blutkörperchen verdrängt. Die Folge ist, dass der fehlende Sauerstoff im Blut sogar zur Bewusstlosigkeit führen kann.

### **Heißt das, eine Shisha zu rauchen entspricht einer Belastung von einem Vielfachen an Zigarettenrauch?**

**Lamprecht:** Ja. Gemessen wird das zum Beispiel anhand der Menge an Cotinin, einem spezifischen Marker im Urin, einem der besten Parameter für die Überprüfung einer Nikotin-Aufnahme. Raucht man eine Wasserpfeife pro Tag, entspricht der Cotiningehalt im Urin dem Konsum von zehn Zigaretten am Tag. Raucht man Shisha nur etwa alle drei bis vier Tage, ist das mit dem Konsum von zwei Zigaretten täglich zu vergleichen. Abgesehen davon können durch das Teilen des Mundstücks beim Shisha Rauchen durch die Speichelreste Krankheiten übertragen werden.

### **Sind E-Zigaretten eine gesunde Alternative?**

**Lamprecht:** Zigaretten sind nie eine gesunde Alternative, weil es um ein Suchtverhalten geht. Bei E-Zigaretten ist es wichtig, sich über die Inhaltsstoffe genau zu informieren, also welche Substanzen verdampft werden, denn auch hier gibt es welche mit Nikotin und nikotinfreie. Bei E-Zigaretten kommt es nur zu einer Erwärmung und keiner Verbrennung, also kommen die Schadstoffe, die sonst im Rauch enthalten sind, im Dampf nicht vor.

Problematisch sind die Aromastoffe in den Liquids. Sie schmecken zum Beispiel nach Apfel oder Melone, aber die Auswirkung dieser Stoffe auf empfindliche Atemwege ist nicht immer vorhersehbar. Gerade Menschen mit ohnehin belasteten Atemwegen, wie zum Beispiel Asthmatikerinnen und Asthmatiker, können hier durchaus empfindlich reagieren.

**Das Projekt „Leb’ dein Leben. Ohne Rauch. Yolo!“ richtet sich an Schulen. Welche Rollen spielen Peergruppen bzw. der Gruppendruck, wenn es um das Thema Rauchen und Sucht geht?**

**Lamprecht:** Typischerweise beginnt das Zigarettenrauchen nicht alleine im stillen Kämmerlein, sondern in der Gruppe. Einer fordert den anderen auf zu probieren, in Gegenwart der Freundinnen und Freunde oder Bekannten traut man sich dann nicht, gleich nein zu sagen, und schon ist der erste Schritt in eine Abhängigkeit gemacht. Beim Aufhören wird man dann meist alleingelassen. Es ist daher sehr wichtig, das Thema Nichtraucher auch in der Gruppe zu diskutieren, mit Gleichaltrigen, mit Pädagoginnen und Pädagogen und den Eltern.

**„Leb’ dein Leben. Ohne Rauch. Yolo!“ hat sich zum Ziel gesetzt, das Nichtrauchen „cool“ darzustellen und Alternativen aufzuzeigen. Leider lässt sich Prävention nicht einfach messen – meinen Sie dennoch, dass dieses Projekt ein guter Weg ist, die Zielgruppe zu erreichen?**

**Lamprecht:** Auf jeden Fall! Neben den gesundheitlichen Risiken zeigt es auf, dass Nichtrauchen viele Vorteile hat: Geruch, Geschmack und schließlich die Geldbörse, die sich darüber freuen. Ich denke, dass es ohnehin längst nicht mehr cool ist zu rauchen, im Gegenteil: Nichtrauchen liegt im Trend!