
Merkmale Tabakprodukte

Tabak ist nach der derzeitigen Lebensmitteldefinition der Schweiz ein Genussmittel und fällt damit unter die Lebensmittelgesetzgebung. Die Herstellung, Kennzeichnung und Bewerbung von Tabakprodukten sind heute in der zum Lebensmittelgesetz gehörenden Tabakverordnung geregelt. Ein neues Tabakproduktegesetz soll diese Verordnung im Jahr 2021 jedoch ablösen und Themen wie Passivrauchen, Jugendschutz und Werbung national regeln. So soll zum Beispiel das Mindestalter für den Kauf von Tabakprodukten schweizweit auf 18 Jahre angehoben werden, zurzeit ist das Alter kantonal geregelt und liegt meist bei 16 oder 18 Jahren. Tabakprodukte können in folgende Kategorien aufgeteilt werden:

Tabakprodukte zum Rauchen

Zigaretten, Tabak zum Selbstdrehen, Zigarren, Zigarillos, Wasserpfeifentabak (Shisha-Tabak), Pfeifentabak

Rauchlose Tabakprodukte

Schnupftabak, Kautabak, Snus

E-Zigaretten

E-Zigaretten (z.B. Juul) inklusive E-Liquids, Heat-not-Burn-Produkte (z.B. IQOS)

Tabakprodukte zum Rauchen

Personen, die rauchen, verlieren durchschnittlich zehn Lebensjahre gegenüber Personen, die nicht rauchen. Die tödlichen Auswirkungen des Rauchens werden nicht durch Nikotin, sondern durch die Schadstoffe des Tabakrauchs verursacht. Der Rauch einer Zigarette enthält mehr als 7000 Chemikalien. Davon sind Hunderte giftig und mindestens 70 krebserregend.

Nikotin

Die Ursache für die Abhängigkeit von Raucherinnen und Rauchern ist das in der Tabakpflanze enthaltene Nikotin. Die Suchtwirkung des Nikotins ist vergleichbar mit der von Heroin oder Kokain.

Entscheidend für die körperliche Abhängigkeit ist die Wirkung im Gehirn. Hier fördert das Nikotin innerhalb von Sekunden die Freisetzung verschiedener Botenstoffe, sogenannte Neurotransmitter. Diese lösen Empfindungen wie Wohlfühlgefühl, Konzentrationsfähigkeit und Entspannung aus. Fehlendes Nikotin führt zu Entzugserscheinungen wie schlechte Stimmung, Reizbarkeit, Angst oder Konzentrationschwäche und bewirkt ein starkes Verlangen nach der nächsten Zigarette, E-Zigarette, o.Ä. Zur körperlichen kommt die psychische Abhängigkeit hinzu. In bestimmten Situationen wird es zur Gewohnheit, eine Zigarette anzuzünden,

etwa bei der Kaffeepause, nach dem Essen oder in Verbindung mit Alkohol. Die Kombination von körperlicher und psychischer Abhängigkeit erschwert einen Rauchstopp doppelt.

Suchtwirkung

Zigaretten enthalten neben Nikotin noch andere Sucht erzeugende Stoffe. Viele davon werden dem Tabak künstlich beigemischt, um den Raucher/die Raucherin an die Zigarette zu binden:

- Ammoniakverbindungen steigern die Geschwindigkeit, mit der Nikotin ins Gehirn gelangt.
- Zucker erleichtert die Inhalation des Tabaks und erhöht die Suchtwirkung von Nikotin.
- Aromastoffe wie Menthol überdecken den scharfen Tabakrauch und machen Zigaretten anziehender für Jugendliche.

Gase

Der Tabakrauch ist ein Gemisch aus der durch den Zigarettenfilter eingeatmeten Luft und verschiedenen gasförmigen Substanzen, die bei der Tabakverbrennung entstehen:

- Kohlenmonoxid: bindet sich in den Lungenbläschen schneller als der Sauerstoff an die roten Blutkörperchen. Wer viel raucht, nimmt weniger Sauerstoff auf.
- Blausäure: kann nach kurzer Exposition zu Kopfschmerzen, Schwindel und Erbrechen führen.
- Stickstoffoxide: reizen und schädigen die Atemwege.
- Ammoniak: Ammoniakdämpfe reizen schon in geringer Dosis die Augen und Atemwege, Ammoniumverbindungen erhöhen die Suchtwirkung von Zigaretten.
- Formaldehyd: ist krebserzeugend, das Gas reizt Augen und Atemwege.

Teer

Teer oder Kondensat umfasst die festen Teilchen des Tabakrauchs (Partikel) ohne deren Wasseranteil und ohne Nikotin. Die Inhaltsstoffe des Teers verursachen hauptsächlich Krebserkrankungen. Teer enthält vor allem:

- Kohlenwasserstoffe (krebserzeugend),
- Phenole (krebserzeugend, reizen die Schleimhäute),

- Benzole (krebserzeugend),
- Nitrosamine (krebserzeugend),
- Verschiedene Schwermetalle wie Cadmium (krebserzeugend, nierenschädigend), Blei (krebserzeugend, kann nach langer Exposition Gehirn, Nieren, Nervensystem und rote Blutkörperchen schädigen, gefährdet den Fötus) und Nickel (krebserzeugend, reizt die Atemwege, verursacht Lungenentzündung)

Persönliche Rauchstoppperatung

Sind Sie bereit, den ersten Schritt in ein rauchfreies Leben zu wagen? Trauen Sie sich, unsere RauchstoppperaterInnen unterstützen Sie gerne dabei. Weitere Informationen zu unseren Rauchstoppageboten finden Sie unter: www.lunge-zuerich.ch/rauchstopp

Rauchlose Tabakprodukte

Alle Formen des Tabakkonsums schaden der Gesundheit. Dies betrifft sowohl den Konsum durch Verbrennung wie bei Zigaretten als auch den Konsum ohne Verbrennung wie beim Kautabak. Zwar sind die Gesundheitsrisiken rauchloser Tabakprodukte geringer als die von Rauchwaren, denn Atemwege und Lunge sind beim rauchlosen Konsum nicht direkt betroffen, trotzdem riskieren Konsumentinnen und Konsumenten dabei grosse Gesundheitsschäden.

Problematik

- Bei rauchlosen Tabakwaren dringt das Nikotin durch die Nasen- oder Mundschleimhaut ins Blut und über die Blutbahnen ins Gehirn.
- Die tabakspezifischen Nitrosamine bilden sich zu grossen Teilen bereits beim Trocknen und bei der Verarbeitung des Tabaks. Sie sind in allen rauchlosen Tabakwaren enthalten und gehören zu den stark krebserregenden Stoffen. Der Konsum rauchloser Tabakprodukte kann Mundhöhlen- und Bauchspeicheldrüsenkrebs verursachen.

Schnupftabak und Kautabak

Schnupftabak ist fein gemahlener Tabak. Eine Prise davon wird in die Nase eingeatmet und nach kurzer Zeit durch Schneuzen wieder entfernt. Kautabak wird aus Tabak hergestellt und in Form von Rollen, Stangen, Streifen, Würfeln oder Platten angeboten. Die Gesundheitsrisiken, verursacht durch den Konsum von Schnupf- und Kautabak, sind geringer als die durch das Rauchen von Zigaretten bedingten Risiken. Denn Atemwege und Lunge sind durch einen solchen Konsum nicht direkt betroffen. Trotzdem schaden sie der Gesundheit:

- Die Nasenschleimhäute entzünden sich aufgrund von Schnupftabak, die Nasengänge sind meist verstopft.
- Kautabak schädigt, ähnlich wie Snus, vor allem die Mundhöhle und das Zahnfleisch.

Snus

Snus ist fein gemahlener Tabak und wird als feuchte Paste zu Bällchen geformt oder in kleinen porösen Beutelchen unter die Ober- oder Unterlippe geschoben. Über die Mundschleimhaut gelangen Nikotin und Schadstoffe des Tabaks in die Blutbahn.

- Snus enthält rund 2600 Stoffe, die schädlich sind für die Gesundheit. Davon verursachen 28 Krebs.
- Der Konsum von Snus erhöht das Risiko für Krebs der Bauchspeicheldrüse sowie der Mundhöhle und ist für Veränderungen der Mundschleimhaut verantwortlich.
- Bei Personen, die Snus konsumieren, ist nach einem Herzinfarkt die Überlebenschance geringer.

E-Zigaretten

E-Zigaretten sind Geräte zur Abgabe von Nikotin. Beim Inhalieren wird Flüssigkeit erhitzt und Dampf eingeatmet. Mit dem Dampf gelangen Nikotin sowie Aroma- und weitere Inhaltsstoffe in die Lunge. Wissenschaftliche Nachweise zur Sicherheit von E-Zigaretten fehlen noch weitgehend.

Seit April 2018 können nikotinhaltige E-Zigaretten in der Schweiz legal verkauft werden. Ebenso wie Tabakerzeugnisse zählen sie zu den Genussmitteln und sind daher dem Lebensmittelgesetz unterstellt. Mit dem neuen Tabakgesetz 2021 sollen auch die Richtlinien für E-Zigaretten einschliesslich nikotinhaltigen E-Liquids (Nachfüllbehälter) angepasst werden.

Weitere Informationen finden Sie im separaten Merkblatt «E-Zigarette» unter: www.lunge-zuerich.ch/merkblaetter

Heat-not-Burn

Bei Heat-not-Burn-Produkten wird gepresster Tabak erhitzt und nicht wie bei herkömmlichen Zigaretten durch eine Flamme verbrannt. Tabakprodukte zum Erhitzen bestehen aus Röllchen mit Tabak und einem batteriebetriebenen Heizelement. Im Vergleich zu beispielsweise E-Zigaretten wird bei diesen Produkten keine Flüssigkeit (Liquids) verdampft, sondern Tabak auf 250° C bis 350° C erhitzt. Der dadurch entstehende Rauch wird inhaliert. Bei einer herkömmlichen Zigarette verbrennt der Tabak bei etwa 800° C. Heat-not-Burn-Produkte enthalten wie alle Tabakprodukte toxische und krebserregende Inhaltsstoffe sowie Nikotin. Die gesundheitlichen (Langzeit)-Auswirkungen von Produkten mit erhitztem Tabak sind noch weitgehend unbekannt. Ein bekanntes Modell in der Schweiz ist «IQOS».

Quellen: *Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz*
Sucht Schweiz, Factsheet-Dossier Nikotinprodukte

November 2019

Verein Lunge Zürich

Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich
T 0800 07 08 09, F 044 268 20 20, info@lunge-zuerich.ch
www.lunge-zuerich.ch, Spendenkonto: 80-1535-7

