

Die fünfzehn Mitgliedsorganisationen des ABNR



Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin e.V.



DGK.
Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e.V.

bvpg

Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V.



Deutsche Akademie für Kinder- und Jugendmedizin e.V.

Dachverband der kinder- und jugendmedizinischen Gesellschaften



Deutsche Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Umweltmedizin e.V.



Deutsche Krebshilfe
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.



DEUTSCHE LUNGENSTIFTUNG E.V.



Deutsche Gesellschaft für Sozialmedizin und Prävention



BUNDESZAHNÄRZTEKAMMER

Das ABNR: Konsequente Tabakprävention

**Aktionsbündnis Nichtraucher e.V. (ABNR) |
Geschäftsstelle Bonn**

c/o Deutsche Krebshilfe

Buschstraße 32 | 53113 Bonn

Telefon 0228 – 7 29 90-610

E-Mail jesinghaus@abnr.de

**Aktionsbündnis Nichtraucher e.V. (ABNR) |
Büro Berlin**

Schumannstraße 3 | 10117 Berlin

Telefon 030 – 23 45 70 15

Fax 030 – 25 76 20 91

E-Mail reese@abnr.de

Gefördert durch Deutsche Krebshilfe
und Deutsche Herzstiftung



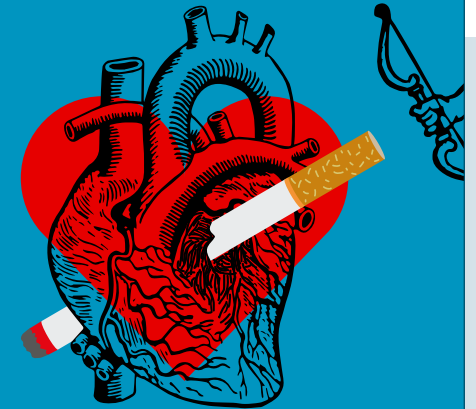
© 2018 Aktionsbündnis Nichtraucher e.V. (ABNR)
V.i.S.d.P.: Dr. med. Martina Pötschke-Langer

www.abnr.de

Art.-Nr.: 564

Welt-Nichtrauchertag 31. Mai 2018

**PASS AUF,
AN WEN DU DEIN HERZ
VERLIERST!**



Rauchen verursacht Krebs, Herz-Kreislauferkrankungen und schädigt massiv Atemwege und Lunge. Deshalb: aufhören und gar nicht erst anfangen.

**Am 31.05. ist Weltnichtrauchertag.
weltnichtrauchertag.de**

AKTIONSBÜNDNIS NICHTRAUCHEN E.V.

Deutsche Krebshilfe
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

AKTIONSBÜNDNIS NICHTRAUCHEN E.V.

Pass auf, an wen du dein Herz verlierst!

Das Thema des diesjährigen Weltnichtrauchertages richtet den Blick auf den Einfluss des Rauchens auf Herz-Kreislaufkrankungen. Das Motto »**Pass auf, an wen du dein Herz verlierst!**« nimmt darüber hinaus Bezug auf die Gefahr, von Zigaretten, sonstigen Tabakprodukten oder neuartigen Nikotinprodukten abhängig zu werden und nicht mehr davon loszukommen.

Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems – Bluthochdruck, Herzinsuffizienz, Herzinfarkt, Krankheiten der Blutgefäße sowie Schlaganfall – gehören zu den häufigsten Todesursachen. Im Jahr 2015 starben daran in Deutschland insgesamt rund 360.000 Personen. Tabakkonsum ist dabei eine der wichtigsten vermeidbaren Ursachen für Herz-Kreislaufkrankungen und ist in Deutschland für etwa 35.000 Herz-Kreislauf-Todesfälle jährlich verantwortlich. Das ist mehr als das Zehnfache der Verkehrstoten im Jahr 2015.

Das Rauchen richtet vielfältige Schäden in den Blutgefäßen und dem Herzen an:

- Es führt zu Verhärtungen in den Blutgefäßen (Arteriosklerose). Wenn Ablagerungen – so genannte Plaques – aufplatzen, drohen Herzinfarkt und Schlaganfall.
- Es bewirkt eine Verengung der Blutgefäße und somit eine Erhöhung des Blutdrucks.
- Es verändert die Zusammensetzung der Blutfette: Die Menge an »ungünstigem« LDL-Cholesterin wird erhöht und die Menge an »gutem« HDL-Cholesterin verringert. Dadurch steigt wiederum die Gefahr von Arteriosklerose.
- Es macht das Blut zähflüssig, verklumpt die Blutplättchen und fördert so die Bildung von Blutgerinnseln, die die Blutgefäße verstopfen (Thrombose).
- Es schädigt die Muskulatur des Herzens und verschlechtert die Versorgung der Muskulatur mit Sauerstoff, sodass Raucher/innen häufiger an einer Herzinsuffizienz leiden.

Raucher/innen haben ein um 65 Prozent höheres Risiko für einen Herzinfarkt als Nichtraucher. Es gibt keine unschädliche Dosis – sogar eine Zigarette täglich erhöht das Risiko deutlich.

Auch Passivrauchen schadet dem Herz-Kreislaufsystem. Es erhöht die Gefahr einer koronaren Herzerkrankung um 25 bis 30 Prozent und steigert ebenfalls das Risiko für einen Schlaganfall.

Es gibt allerdings eine sehr gute Nachricht: Ein Rauchstopp senkt deutlich die Wahrscheinlichkeit, an den Folgen des Rauchens zu sterben und lohnt sich in jedem Alter. Exraucher/innen haben zwei Jahre nach einem konsequenten Rauchstopp fast das gleiche Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen wie Nichtraucher/innen.

Die Forderungen des ABNR zum Welt-Nichtrauchertag 2018

Tabakkonsum hat vielfältige gesundheitliche Auswirkungen. Neben Herz-Kreislaufkrankungen verursacht er vor allem Krebserkrankungen (insbesondere Lungenkrebs) und Erkrankungen der Atemwege und der Lunge (z. B. Chronisch obstruktive Lungenerkrankung / COPD). Insgesamt werden in Deutschland rund 120.000 Todesfälle jährlich durch Rauchen verursacht, dies sind rund 13 Prozent aller Todesfälle.

Das ABNR fordert daher zum Weltnichtrauchertag 2018, dass Deutschland endlich wirksame regulatorische Maßnahmen ergreift, um die Bevölkerung vor den Gefahren des Rauchens zu schützen und das Nichtrauchen zu fördern. Hierzu gehören vor allem:

- ein lückenloser Nichtraucherschutz
- ein Rauchverbot in Autos, wenn Kinder mitfahren
- ein Verbot der Tabakaußenwerbung
- deutliche und spürbare Steuererhöhungen für Tabakprodukte

Werden Sie aktiv – für konsequente Tabakprävention!

Sie können selbst dazu beitragen, auf die Gefahren des Rauchens aufmerksam zu machen. Es gibt viele Möglichkeiten, sich zum Weltnichtrauchertag und darüber hinaus zu engagieren:

- Werben Sie über soziale Netzwerke für die Vorzüge eines rauchfreien Lebens und machen Sie auch auf die Schädlichkeit von Tabakprodukten und E-Zigaretten aufmerksam.
- Schützen Sie Ihre Kinder, indem Sie in Ihrem häuslichen Umfeld sowie im Auto für eine rauchfreie Umgebung sorgen.
- Ob als Schüler/innen, Lehrer/innen oder Eltern: Schlagen Sie in Ihrer Schule Projekte und Projekttag vor, um die Schädlichkeit des Rauchens für das Individuum und die Allgemeinheit deutlich zu machen.
- Bieten Sie Informationsstände und -veranstaltungen zur Tabakprävention für Ihre Kolleg/innen, Mitarbeiter/innen, Patient/innen oder Kund/innen an. Regen Sie in Ihrer Firma, in Ihrem Unternehmen, in Ihrer Behörde etc. Gesundheitstage und Rauchtentwöhnungskurse an.
- Treten Sie an Ihrer Arbeitsstätte für ein striktes Konsumverbot von Zigaretten und E-Zigaretten ein.
- Motivieren Sie Ihre Landtags- und Bundestagsabgeordneten, sich für eine konsequente Tabakprävention in Deutschland einzusetzen: durch einen lückenlosen Nichtraucherschutz, ein konsequentes Verbot der Tabakaußenwerbung sowie eine deutliche Erhöhung von Tabaksteuern.

Kostenlose Informationsmaterialien finden Sie unter:

www.weltnichtrauchertag.de