

Sauber und fair – mit »cool and clean«!

Tabak? Nein danke!

»cool and clean« setzt sich für eine starke Jugend ein. Zum Suchtmittel Tabak gibt es nur eine starke Antwort: »Nein danke!«

Tabak gefährdet in jedem Fall die Gesundheit: Damit aber nicht genug: Tabakkonsum macht süchtig und schwächt dadurch den Menschen, weil er nicht mehr selber entscheiden kann. Zudem wird mit dem Konsum die körperliche Leistungsfähigkeit abgebaut. Tabak und Sport – ein Paar, das nicht zusammenpasst.

Nikotin stresst dein Herz

Nikotin erhöht den Puls. Mit dem Puls steigt der Blutdruck. Das führt zu einer unnötigen Steigerung der Arbeit des Herzens und dementsprechend zu einem um 15% höherem Sauerstoffbedarf des Herzmuskels. Durch Nikotin verengen sich die kleinen und großen Blutgefäße (Arterien), die das Herz versorgen. So bekommt es weniger Sauerstoff. Das Herz muss gegen einen erhöhten Widerstand anpumpen.

Rauchen ist wie Abgase einatmen

Bei der Verbrennung von Tabak entstehen im Rauch zwischen 4 bis 6% Kohlenmonoxid (CO). Kohlenmonoxid ist ein unsichtbares, geruchloses, sehr giftiges Gas. Es bindet sich 100-mal stärker als Sauerstoff an die roten Blutkörperchen, die eigentlich den Körper mit Sauerstoff versorgen sollten. Zudem bleibt Kohlenmonoxid länger an den roten Blutkörperchen hängen als der Sauerstoff. Wo Kohlenmonoxid transportiert wird, hat kein Sauerstoff Platz. Die Übersättigung des Blutes mit Kohlenmonoxid nennt man Rauchvergiftung. Kohlenmonoxid ist überall enthalten, aber nicht überall in schädlicher Konzentration:

	in ml/m ³
Frische Seeluft	0,5
Starker Verkehr	100
Zigarettenrauch	50 000
Autoabgase, beim Auspuff gemessen	60 000

Der Konsum einer Zigarette führt demnach jedes Mal zu einer Rauchvergiftung. Entsprechend sinkt die körperliche Leistungsfähigkeit.

12-Minuten-Lauf

Rauchen bewirkt einen Leistungsabfall. Dies bestätigten Messungen beim 12-Minuten-Lauf von jungen Soldaten. Die Nichtraucher unter den 19-jährigen Männern erreichten durchschnittlich 2613 Meter.

Die Raucher kamen, abhängig von der Anzahl täglich konsumierter Zigaretten, weniger weit:

- leichte Raucher (bis 10 Zigaretten/Tag) durchschnittlich 95 Meter weniger weit,
- mittlere Raucher (10–20 Zigaretten/Tag) durchschnittlich 242 Meter weniger weit,
- schwere Raucher (über 20 Zigaretten/Tag) durchschnittlich 360 Meter weniger weit.

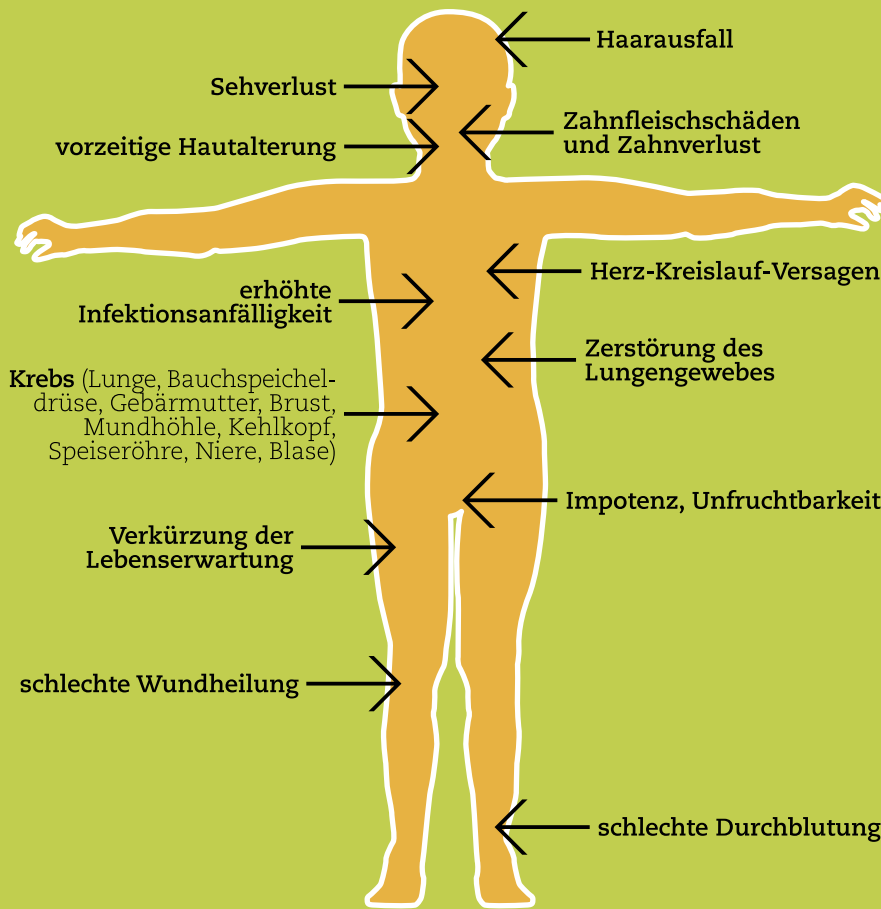
Der Leistungsabfall hängt zudem von der Dauer der Raucherkarriere ab. Am schlechtesten schnitten die schweren Raucher ab, die schon mehr als vier Jahre geraucht hatten. Diese blieben 425 Meter hinter den Nichtrauchern zurück (16%).

Die »cool and clean« Vereinbarungen

1. Ich will meine Ziele erreichen!
2. Ich verhalte mich fair!
3. Ich leiste ohne Doping!
4. Ich verzichte auf Tabak* und Cannabis und trinke Alkohol, wenn überhaupt, nur verantwortungsbewusst!
5. Ich ...! Wir ...! (Hier wird eine eigene Vereinbarung formuliert)

* Ich brauche für gute Erlebnisse keinerlei Suchtmittel, die meine Gesundheit gefährden und meine Wahrnehmung oder mein Verhalten beeinflussen.

Tabakkonsum, Nikotin und Sucht



Nebenwirkungen

Wäre Tabak ein Medikament, wäre es schon lange verboten worden. Dies zeigt ein Blick auf die gesundheitsschädigenden Nebenwirkungen. Mit den Worten der Weltgesundheitsorganisation:

«Die Zigarette ist das einzige Konsumgut, das bei der dafür vorgesehenen Verwendung seinen Konsumenten tötet.»

Rauchender Konsum: Zigarette, Pfeife, Zigarre, Zigarillo, Wasserpfeife
Nicht rauchender Konsum: Snus, Kautabak, Schnupftabak

Egal, welche Form: Tabakkonsum ist gesundheitsschädigend. Es gibt keinen risikoarmen Konsum von Tabak.

Es steht nicht drauf, was drin ist

Bei Tabakwaren werden nur die Angaben zu den Stoffen Teer, Nikotin und Kohlenmonoxid angegeben. Etwa 600 Zusatzstoffe werden dem Tabak beigemischt, damit der Rauch überhaupt genießbar ist, und das Nikotin, der suchtmachende Stoff im Tabak, besser vom Körper aufgenommen wird. Die beigemischten Stoffe werden nicht ausgewiesen. Sie sind Betriebsgeheimnis der Tabakindustrie, können aber im Labor analysiert werden.

Wenn es dich interessiert, welche körperlichen Folgen lang andauernder Tabakkonsum haben kann, dann schau dir die Bilder an:

www.coolandclean.de

Übrigens: In Deutschland sterben jedes Jahr ca. 110 000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums.

Aceton, Ammoniak, Zucker & Co.

Beispiele von versteckten Zusatzstoffen im Tabak und ihre Wirkung:

Aceton steigert die Suchtwirkung von Nikotin. Die Menge Aceton im Filter einer gerauchten Zigarette reicht bei einigen Marken aus, um Nagellack zu entfernen.

Ammoniak und **Harnstoffe** beschleunigen und verlängern die Wirkung von Nikotin. Ammoniak wirkt auf feuchte Haut und Schleimhäute ätzend; es schädigt eingeatmet die Lungen.

Glyzerin hält den Tabak feucht.

Zucker, Honig, Vanillin, Lakritze, Menthol machen das Inhalieren des Rauchs erst möglich. Sie überdecken den beißenden Geschmack des Rauchs, ähnlich wie Sirup in Alcopops den unangenehmen Geschmack des Alkohols überdeckt.

Alle Zusatzstoffe werden durch das Verbrennen der Zigarette zu neuen chemischen Verbindungen, die teilweise such- und krebserzeugende Wirkung haben. Bis zu 4800 chemische Stoffe sind im Zigarettenrauch nachweisbar.

In den Fängen eines Nervengiftes

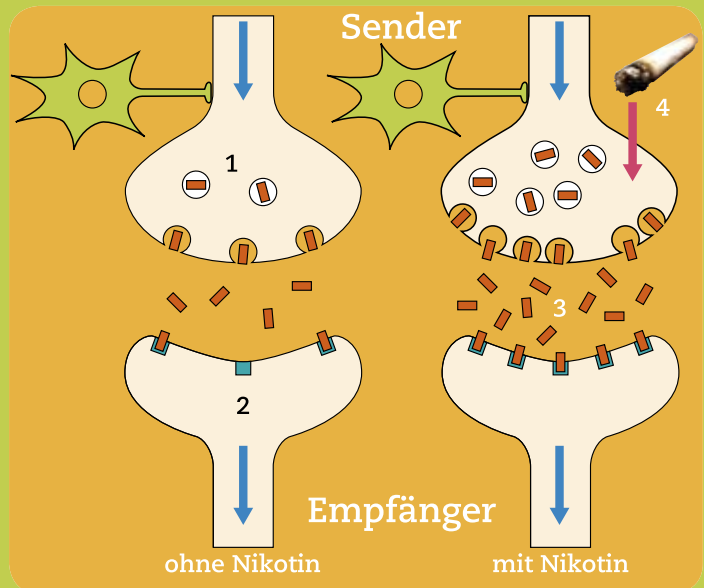
Ohne Konsum von Nikotin: Im Belohnungszentrum im Gehirn sorgt der Botenstoff Dopamin für Lustgefühle. Nimmt der Mensch keine Substanzen zu sich, schüttet die Senderzelle (1) wenig Dopamin aus. Dopamin wird von der Empfängerzelle (2) aufgenommen und löst ein Lustgefühl aus. Der Mensch fühlt sich normal-gut.

Beginnender Konsum von Nikotin: Mehr Dopamin, das von der Empfängerzelle aufgenommen werden kann (3), bedeutet mehr Lustgefühl. Nikotin kurbelt in der Senderzelle den Dopaminausstoß an (4). Der Mensch fühlt sich besser.

Gewöhnung an den Konsum von Nikotin: Das Gehirn gewöhnt sich an die Überdosis Dopamin und verlangt sie, um sich normal-gut zu fühlen. Der Mensch fühlt sich nach dem Konsum von Nikotin nicht mehr besser, sondern normal-gut.

Nikotinsucht: Um sich normal-gut zu fühlen, verlangt das Gehirn eine grössere Portion Dopamin. Der Mensch wird vom eigenen Körper dazu gezwungen, Nikotin zu konsumieren, damit er sich normal-gut fühlt. Um sich besser als normal-gut zu fühlen, muss die Menge Nikotin gesteigert werden.

Nikotin entfaltet innerhalb von 7 bis 8 Sekunden seine Wirkung im Gehirn. Es gilt heute als eine der am schnellsten süchtig machenden Substanzen und ist



die Schlüsselsubstanz im Tabak. Nach 20 bis 30 Minuten nehmen die Effekte wieder ab und es besteht ein erneuter Drang, eine Zigarette anzuzünden. Sogar die Tabakindustrie gibt seit einigen Jahren zu, dass Rauchen süchtig macht.

Mindestens 75% der Raucher und sogar 90% der starken Raucher erfüllen die Suchtkriterien, die von den großen Gesundheitsorganisationen aufgestellt wurden. Die Schlussfolgerung liegt auf der Hand: Rauchen macht süchtig.

Süchtig? Ich doch nicht!

Das sagt sich mancher 15-Jährige, der täglich ein paar Zigaretten raucht. Wer aber täglich mehr als fünf Zigaretten raucht, ist stark suchtgefährdet. Schon wenige Zigaretten können reichen, um süchtig zu werden. Rauchen macht nicht nur körperlich, sondern auch psychisch abhängig, und zwar ziemlich rasant. Nur ganz wenige Raucherinnen und Raucher schaffen es, ihren Zigarettenkonsum ein Leben lang tief zu halten oder gar wochenlange Rauchpausen einzuschalten.

Bin ich süchtig? — Selbsttest

Sind drei der folgenden Merkmale erfüllt, besteht eine Abhängigkeit:

- Ich habe ein zwanghaftes Rauchverlangen.
- Ich kann mich nur schwer kontrollieren in Bezug auf Beginn, Beendigung und Menge des Tabakkonsums.
- Ich habe Entzugserscheinungen bei Wegfall bzw. Einschränkung des Konsums.
- Ich erhöhe die Zahl der täglich gerauchten Zigaretten.
- Ich vernachlässige andere Tätigkeiten zugunsten des Rauchens.
- Ich rauche, obwohl ich die gesundheitsschädigenden Wirkungen kenne.

Sie wollen nur dein Geld!

Auch wenn die Tabakindustrie es dir verspricht: Rauchen macht dich weder erwachsener, freier, cooler oder schöner, sondern bloß abhängig. Richtig frei ist nur, wer unabhängig ist. Fall nicht auf die cleveren, aber hinterhältigen Tricks der Tabakindustrie herein.

Zielgruppe Kinder

Die Tabakindustrie behauptet, sich mit ihrer Werbung nicht an Kinder und Jugendliche zu wenden. Mit dem Kuscheltier »Old Joe Camel« erreichte die Marke »Camel« 1987—1997 bereits bei den 6-Jährigen einen ebenso hohen Bekanntheitsgrad wie Mickey Mouse. Der Erfolg war aber auch bei den jugendlichen Rauchern überwältigend: In Amerika wurde eine Zeitschrift mit Old Joe auf den Markt gebracht. Binnen zwei Jahren stieg der Marktanteil bei jungen Rauchern von 0,5 auf 32%. An wen, wenn nicht an Kinder und Jugendliche, richtet sich die Werbung mit dem knuddeligen Kamel?

Die meisten Raucher beginnen mit dem Konsum zwischen dem 11. und 13. Lebensjahr. Bis zum 18. Lebensjahr haben sie ihre Markentreue entwickelt. Das heisst, sie bleiben ihr ganzes Raucherleben lang mit grosser Wahrscheinlichkeit bei der gewählten Zigarettenmarke. Kein Wunder, versucht die Tabakindustrie bereits Kinder und Jugendliche zu bearbeiten. Jugendliche rauchen mehr und öfter jene Zigarettenmarken, die ihnen seit Kindheit bekannt sind. Das erklärte Ziel der milliardenschweren Tabakfirmen ist es, ihre Marken möglichst Kindern und Jugendlichen bekannt zu machen.

Sucht — die beste Kundenbindung

Stell dir ein Produkt vor, das so abhängig macht, dass es weiter konsumiert wird – obwohl größte Anstrengungen unternommen werden, davon loszukommen. Ein Vertreter der Tabakindustrie schreibt auf seiner Website: »Ein Raucher, der ernsthaft versucht, mit dem Rauchen aufzuhören, hat eine Chance von weniger als 5%, ein Jahr später Nichtraucher zu sein.« So ehrlich kann man nur sein, wenn man genau weiß, wie süchtig das Produkt wirklich macht! Das nennt man Kundenbindung.

Der echte Thriller!

Der Amerikaner Jeffrey Wigand weigerte sich als Angestellter einer Tabakfirma, krebserregende Stoffe, die das Suchtpotenzial steigern, in den Zigaretten zu erhöhen. Als er sich 1995 mit internen Papieren an die Öffentlichkeit wandte, wurde er entlassen und mit schmutzigen Kampagnen verfolgt. In den Papieren steht folgender brisante Satz: »Kriegen wir sie jung, kriegen wir sie fürs Leben.« Je früher ein Raucher anfängt, desto abhängiger wird er (verfilmt in »The Insider« mit Al Pacino und Russel Crowe).

Trägerschaft

Württembergische Sportjugend
im WLSB e.V.
»cool and clean«
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart
Tel. 0711/28077-146
Fax 0711/28077-104
info@coolandclean.de

Informationen und coole Tipps
auf www.coolandclean.de

Bilder: Sportfoto Baumann

Partner und Förderer



In Kooperation mit:

Swiss Olympic: Dem Dachverband des
Schweizer Sports

Der Landesarbeitsgemeinschaft der
Beauftragten für Suchtprophylaxe (BfS)
& Kommunalen Suchtbeauftragten