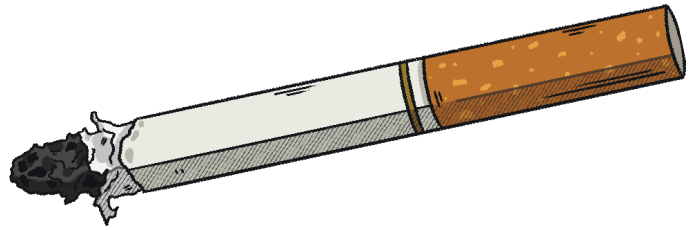


Die Gefahren des Rauchens

Beim Rauchen handelt es sich um das Einatmen von Tabak oder anderen Pflanzenstoffen, meist in Form einer Zigarette. Das Rauchen von Zigaretten kann die Lunge und die Atemwege schädigen. Rauchen ist ein Risikofaktor für Lungenerkrankungen und verschiedene Krebsarten.

Die Hauptbestandteile von Zigarettenrauch sind:

- Teer
- Kohlenmonoxid
- Nikotin



Teer ist besonders schädlich für das menschliche Gasaustauschsystem. Wenn wir einatmen, gelangt die Luft von Nase und Mund über die Luftröhre und die Bronchien in die Lunge. Das Flimmerepithel, das die Luftröhre und die Bronchien auskleidet, verfügt über winzige Härchen (Flimmerhärchen), über die der Schleim aus der Lunge befördert wird. Dieser Vorgang schützt die Lunge vor Infektionen, indem Krankheitserreger aus den Atemwegen entfernt werden. Wenn eine Person raucht, bedeckt Teer diese Flimmerhärchen und schädigt sie. Der Schleim kann dann nicht effektiv aus den Atemwegen entfernt werden, was das Atmen erschwert und dazu führt, dass die Person verstärkt husten muss, um den Schleim zu lösen. Dies wird auch als Raucherhusten bezeichnet. Letztendlich kann es zu einer Erkrankung namens chronische Bronchitis führen. „Chronisch“ bedeutet, dass die Krankheit über einen langen Zeitraum andauert, ohne dass eine Besserung eintritt.

Rauchen kann auch zu einer Krankheit namens Emphysem führen. Dabei bildet Teer eine klebrige Schicht in der Lunge und führt zum Zerfall der Lungenbläschen. Bei einem Emphysem verringert sich das Verhältnis von Oberfläche zu Volumen der Lunge, so dass nur ein eingeschränkter Gasaustausch stattfinden kann. Infolgedessen leiden Menschen mit Emphysem häufig unter Kurzatmigkeit. Sowohl Emphysem als auch chronische Bronchitis tragen zur chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) bei.

Teer und andere Chemikalien im Zigarettenrauch verursachen nicht nur COPD, sondern erhöhen auch das Risiko bestimmter Krebsarten, darunter Mund-, Kehlkopf- und Lungenkrebs. Bei Krebs handelt es sich um eine Schädigung der DNA in Zellen, die zu einer unkontrollierten Zellteilung und der Bildung eines Tumors führt. Chemikalien, die Krebs verursachen können, werden als Karzinogene bezeichnet.

Kohlenmonoxid ist ein farb- und geruchloses Gas. Wenn man Kohlenmonoxid einatmet, bindet es an das Hämoglobin in den roten Blutkörperchen. Dies führt dazu, dass die roten Blutkörperchen weniger Sauerstoff transportieren können. Bei Rauchern ist das Risiko von Herzkrankheiten und Schlaganfällen höher, weil der Kreislauf mehr arbeiten muss, um die Muskelzellen mit ausreichend Sauerstoff für die Atmung zu versorgen.

Nikotin ist die Substanz, die dazu führt, dass Zigaretten süchtig machen. Wenn eine Person raucht, wird Nikotin an das Gehirn gesendet und erzeugt eine beruhigende Wirkung. Wenn dieses Gefühl nachlässt, hat die Person das Gefühl, sie müsse eine weitere Zigarette rauchen, um den Effekt zu reproduzieren. Deshalb fällt es Menschen oft sehr schwer, mit dem Rauchen aufzuhören, wenn sie einmal damit angefangen haben. Nikotin macht nicht nur süchtig, es führt auch zur Verengung der Blutgefäße. Dadurch steigt der Blutdruck und das Herz wird stärker belastet, was zu einem erhöhten Risiko für Herzerkrankungen und Herzinfarkte führt.

Für eine bessere Lungengesundheit ist es unglaublich wichtig, mit dem Rauchen aufzuhören. Schon wenige Tage, nachdem eine Person aufgehört hat zu rauchen, wird ihr das Atmen leichter fallen und sie wird mehr Energie haben. Nach einigen Wochen produziert die Person weniger Schleim und hustet weniger. Wenn man das Rauchen an irgendeinem Punkt im Leben, egal wann, aufgibt, verringert man sein Risiko, an COPD oder Krebs zu sterben, erheblich. Außerdem hat man ein niedrigeres Risiko, eine Herzerkrankung oder einen Schlaganfall zu erleiden. Je früher eine Person mit dem Rauchen aufhört, desto größer sind die Vorteile.