

Gesundheitsprobleme durch Rauchen



Stimmungsregulierung

Es mag den Anschein haben, dass Rauchen die Stimmung verbessert, aber Studien zeigen, dass das Vergnügen am Rauchen auf die Linderung von Nikotinentzugssymptomen zurückzuführen ist.



Angst und Reizbarkeit

Im Laufe der Zeit wird ein Raucher nervöser, unruhiger und erlebt ein erhöhtes Maß an Angst.



Unangenehmer Geruch

Tabakrauch setzt sich auf Oberflächen ab, durchdringt die Haut, Haare, Kleidung und Möbel und erzeugt einen unangenehmen Geruch.



Ungesunde Zähne

Gelb verfärbte Zähne, Mundgeruch und eine erhöhte Bakterienbildung können Infektionen verursachen und das Risiko von Zahnverlust erhöhen.



Bronchitis

Erhöhtes Risiko für Bronchitis. Raucher haben auch ein höheres Risiko, Lungeninfektionen, Tuberkulose und andere Lungenerkrankungen zu entwickeln.



Anhaltender Husten

Ein anhaltender Husten, heisere Stimme und Keuchen sind oft frühe Anzeichen einer obstruktiven Lungenerkrankung.



Herzerkrankungen

Raucher haben doppelt so häufig ein Risiko, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln. 25 % der herzbedingten Todesfälle stehen im Zusammenhang mit Rauchen. Passivrauchen kann das Risiko für Herzerkrankungen um 25-30 % erhöhen.



Cholesterinspiegel

Rauchen senkt den Spiegel des „guten“ Cholesterins (HDL) im Blut und erhöht die Werte des „schlechten“ Cholesterins.



Immunsystem

Rauchen schwächt das Immunsystem. Raucher erkranken häufiger an Infektionen der oberen Atemwege.



Unfruchtbarkeit

Rauchen beeinträchtigt sowohl die männliche als auch die weibliche Fruchtbarkeit, was zu einer verkürzten Fruchtbarkeitsdauer und einer verringerten Empfängnisfähigkeit führt.



Erektionsstörungen

Durch Schäden an den Blutgefäßen erhöht Rauchen die Wahrscheinlichkeit von Erektionsstörungen. Es kann auch die Testosteronspiegel bei Männern senken.



Diabeteskomplikationen

Raucher haben ein höheres Risiko, Typ-2-Diabetes zu entwickeln. Rauchen erhöht die Insulinresistenz, erschwert die Diabeteskontrolle und führt zu Komplikationen in Organen wie Nieren, Herz und Augen.



Blutgerinnung

Rauchen fördert die Blutgerinnung und erhöht die Verklebung der Thrombozyten (Blutplättchen).



Frühe Menopause

Raucherinnen können eine frühere Menopause erleben und an Hitzewallungen leiden.



Sehstörungen

Rauchen erhöht das Risiko von Sehbeeinträchtigungen, einschließlich Netzhautschäden und Katarakten. Rauch kann auch Allergien und Bindehautentzündungen verursachen.



Beeinträchtigung von Geschmack und Geruch

Chemikalien im Zigarettenrauch sind giftig für das respiratorische Epithel. Regelmäßige Exposition mindert den Geruchs- und Geschmackssinn.



Lungenkrebs

Rauchen verursacht 80-90 % der Lungenkrebsfälle. Raucher haben bis zu 20-mal häufiger ein Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, als Nichtraucher.



COPD

Rauchen verursacht 8-10 von 10 Fällen von chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD). Obwohl die Krankheit unheilbar ist, verlangsamt sich ihre Entwicklung erheblich, wenn man mit dem Rauchen aufhört.



Schlechter Appetit

Durch unterdrückte Nervenenden können Raucher keinen Hunger verspüren, was zu einem schlechten Appetit führen kann.



Verengte Blutgefäße

Nikotin verengt die Blutgefäße, wodurch das Herz härter arbeiten muss und der Blutdruck steigt.



Gebärmutterhalskrebs

Rauchen verdoppelt das Risiko für Gebärmutterhalskrebs. Das Risiko ist besonders hoch bei langanhaltendem und intensivem Tabakkonsum.



Gelbe Finger

Durch die ständige Exposition gegenüber Zigaretten können die Finger und Nägel von Rauchern gelb werden.



Schwangerschaftskomplikationen und Risiken für Neugeborene

Rauchen kann das Risiko für Frühgeburten um 25 % erhöhen. Rauchen während der Schwangerschaft erhöht das Risiko für ein niedriges Geburtsgewicht, perinatale Todesfälle, Frühgeburten und Komplikationen erheblich.



Hautalterung

Rauchen beschleunigt die Hautalterung. Die Haut von Rauchern neigt dazu, früher zu Faltenbildung und einem grauen, stumpfen Aussehen.



Andere Krebsarten

Rauchen und Tabakrauch erhöhen das Risiko für Krebsarten in Mund, Rachen, Magen, Blase und Nieren.



Blutkrebsrisiko

Rauchen erhöht das Risiko für Blutkrebsarten wie Leukämie.