

Rauchen - Genuß oder Sünde ?

*Eine Informationsschrift von
Johannes Reinders, Salzäckerstraße 14, 71665 Vaihingen-Enz, T/F 07042-
93171
(Juni 1996)*

Vor vielen Jahren lernte ich den Prediger einer christlichen Gemeinde kennen, der Pfeifenraucher war. Darauf angesprochen, wie er die Selbstschädigung vor Gott verantworten könne, antwortete er, in der Bibel sei geschrieben, daß „Gott allen alles reichlich zum Genuß gibt“ (Bibelzitat). Nach einigen Jahren hörte ich, daß der Prediger gestorben sei. Auf meine Frage, was für eine Krankheit er denn gehabt habe, bekam ich zur Antwort: Zungen- und Kehlkopfkrebs. Ursache: Tabakkonsum. Der Mann hat die Bibel für die Rechtfertigung seines Rauchgenusses mißbraucht, oder hatte er die Bibel wirklich nur mißverstanden? Gilt etwa nicht mehr: „Was der Mensch sät, wird er ernten.“? (Bibelzitat)

Jedermann weiß, daß Rauchen schädlich ist, und auf Zigarettenschachteln wird der Gesundheitsminister zitiert: „Rauchen gefährdet Ihre Gesundheit“. Die Schuldfrage ist damit von vornherein klar: Rauchen ist Selbstverstümmelung.

Wer eine Unfallversicherung hat und sich absichtlich einen Körperschaden zufügt, bekommt aus seiner Unfallversicherung keine Leistung, wenn ihm der Vorsatz nachgewiesen wird. Wieso zahlt aber eigentlich die Krankenversicherung für vorsätzliche Gesundheitsschädigung durch Rauchen? Und warum zahlt die Rentenversicherung bei vorsätzlich herbeigeführter Invalidität durch Rauchen? Die Allgemeinheit, also vor allem die Nichtraucher, die ja mehr als 2/3 der Beitragszahler ausmachen, werden zum Mitbezahlen der vorsätzlichen Selbstschädigung der Raucher gezwungen. Es ist deshalb die Forderung zu erheben, entweder die Kassen zu trennen oder die Raucherfolgekosten auf die Tabakpreise umzulegen. Aber auch andere Beschränkungen sind zu fordern: Verbot der Werbung für Tabakprodukte, Verkauf an Kinder und Jugendliche, Verbot der Zigarettensautomaten. Denn es ist überhaupt nicht nachzuvollziehen, daß die Werbung, die Zigarettensautomaten und der Verkauf an Jugendliche weiterhin nicht verboten sind, obwohl das Ausmaß der Schädigung immerhin die EU-Gesundheitsminister veranlaßt, auf jede Zigarettenschachtel aufdrucken zu lassen: „Rauchen schadet Ihrer Gesundheit!“ oder „Rauchen verursacht Krebs“.

Mehr Hintergrund-Information ist nötig !

Richtig ist allerdings, daß die meisten Raucher außer dem Allgemeinplatz der Schädlichkeit kaum mehr darüber wissen, und es scheint mir deshalb notwendig zu sein, durch mehr Informationen auf wenig bekannte Zusammenhänge aufmerksam zu machen. Mein Ziel ist es, einerseits durch Appelle an Vernunftfeste Raucher zu bewegen, ihre vielseitig schädliche Gewohnheit aufzugeben und andererseits Nichtraucher zu aktivieren, den Tabakkonsum zu bekämpfen. Sei es, um sich selbst vor dem Passivrauchen zu schützen, sei es aus Besorgnis um die Gesundheit nahestehender Menschen, sei es, weil sie etwas gegen die Zwangsbeteiligung an den Raucherfolgekosten tun wollen oder sei es, weil sie als Umweltschützer den Tropenwald und damit das Klima schützen wollen, die durch Tabaktrocknung gefährdet werden.

Ich rufe deshalb Umweltschützer, Lebensschützer, aktive Moslime und aktive Christen auf, das Rauchen zu bekämpfen, vor allem durch die Verbreitung von Informationen, denn von unseren überwiegend tabaksüchtigen Politikern in Bonn können wir nur wenig Änderung erwarten. Nicht einmal die leeren Sozialkassen und die Sparpakete bringen die Politiker auf die Idee, die Folgekosten des Rauchens beschränken zu helfen bzw. nach dem Verursacherprinzip so zu belasten, daß die Nichtraucher nicht mittragen müssen. Eine großartige Einsparungsmöglichkeit, die auch gerechtfertigt wäre, wird einfach nicht genutzt!

Moralische Argumente gegen das Rauchen

Viele Raucher leben im Widerspruch zu ihren eigenen moralischen Ansprüchen. Und noch mehr Raucher haben deshalb erst gar keine. Ärzte und Apotheker, von denen wir doch zu Recht gesundheitliche Kompetenz erwarten, können eigentlich keine Raucher sein. Oder etwa doch? Aktive Christen und Moslime, die zum Schöpfergott eine besondere Beziehung haben - können sie Raucher sein und bewußt das zerstören, was Gott geschaffen hat? Wenn ja, ist ihr persönlicher Glaube unglaubwürdig. Kann jemand, der gegen Abtreibung kämpft oder für die Erhaltung der Umwelt, den Schutz der Tiere und der Tropenwälder ein Raucher sein? Wie will ein Lehrer, der raucht, den Schülern ein Vorbild sein? Ein rauchender Pastor ist kein Hirte sondern ein schlechtes Vorbild. Wir kriminalisieren zwar den Konsum harter Drogen, aber ist nicht die Zigarette eine Einstiegsdroge, zu der oft Eltern ihre Kinder durch schlechtes Vorbild verführen? Und ist denn der Weg von der Zigarette zum Alkohol so weit? Wie könnte ein rauchender Politiker beanspruchen, von Nichtrauchern gewählt zu werden, die er aktiv und bewußt grob fahrlässig schädigt und denen er ein schlechtes Vorbild ist? Nichtraucher sollten bei Wahlen mehr darauf achten, ob der Kandidat etwa Raucher ist.

Gesundheitliche Argumente gegen das Rauchen

Die meisten Raucher erhöhen im Laufe der Zeit die Zahl der täglich gerauchten Zigaretten. Ab 50mg führt Nikotin zum Tode. Nikotin in geringen Mengen erregt und lähmt schließlich die Ganglien (Nervenzellen), so daß die Raucher meinen, die Zigarette würde sie beruhigen. Tatsächlich handelt es sich um eine Verminderung der Durchblutung als Vorstufe zum Absterben. Bei einer Zigarette werden in der Regel nur 30% des Nikotins eingesogen, wovon die Hälfte im Filter steckenbleibt, von der anderen Hälfte werden bei Lungenzügen 90% vom Körper aufgenommen. 70% des Rauches geht jedoch ungefiltert in die Umgebungsluft und wird dort von Rauchern und Passivrauchern inhaliert. Dieser Rauch ist noch giftiger und somit gefährlicher! Hat eine Zigarette 1 Gramm Tabak und 1% Nikotin, so nimmt der Raucher pro Zigarette 1,5mg auf. Um auf die tödliche Dosis zu kommen, müßte man ca. 40 Zigaretten in kürzester Zeit rauchen. Da man dafür aber über 2 Stunden braucht, hat die Leber (90%) und die Nieren (10%) die anfänglich aufgenommene Nikotinmenge schon wieder neutralisiert bzw. ausgeschieden. Diese zusätzliche Arbeit bedeutet für die Entgiftungsorgane einen zusätzlichen Streß, der nicht folgenlos bleiben kann. Die 50mg Nikotin im Körper können also nie erreicht werden, weshalb die meisten Raucher die Gefahr des Giftes kaum bemerken. Warum sehen Raucher oft so blaß aus? - Weil das Nikotin die Durchblutung, auch die der Haut, drosselt und das Blut sich verdickt. Als Gegenmittel sollten Raucher 10mal so viel Vitamin C zu sich nehmen wie Nichtraucher, also etwa 1000mg. Das tun jedoch nur die Allerwenigsten. Zugleich steigt aber auch der Bedarf an Beta Karotin, Vitamin E und Selen als Antioxidationsmittel. Auch hier erfüllen die allerwenigsten Raucher ihr Soll. Vielmehr tun die meisten das genaue Gegenteil. Raucher sind meist ausgeprägte Fleischesser, und der Griff zum Alkohol fällt ihnen entschieden leichter als einem Nichtraucher. Und auch sonst essen und trinken sie allerlei ungesunde Dinge, die ein gesundheitsbewußter Mensch nie oder selten anrühren würde. Die meisten der 2,5 Millionen Alkoholiker in Deutschland sind Raucher. Man kann schlußfolgern, daß Raucher einen Bewußtseinsschaden haben. Schon Lenin sagte: „Raucher haben einen verdorbenen Charakter“. Die Psychoanalyse von Rauchern zeigt, daß viele von ihnen ein unterentwickeltes Selbstwertgefühl haben und infolgedessen auf ihre Mitmenschen oft nicht genügend Rücksicht nehmen.

Die Folgen lassen nicht auf sich warten. Jede Filterzigarette kostet 5 1/2 Minuten Leben, Zigaretten ohne Filter sogar 15 Minuten. Je nach Intensität des Rauchens, persönlicher Konstitution und Zeitspanne der Rauchgewohnheit büßen Raucher freiwillig bis zu 15 Jahren an Lebenszeit ein.

Ihr Sterben ist meist kein Sterben sondern ein Krepieren, ein elendes Verrecken. In Deutschland ist jede 6. Krankheit und jeder 8. Todesfall = ca. 100.000 nachweislich tabakbedingt. Weitere 100.000 Todesfälle sind mindestens durch Tabakkonsum beeinflusst. Rauchen bewirkt: Lungenkrebs (jährlich 30.000 Lungenkrebstote in Deutschland wegen Aktivrauchen plus 400 wegen Passivrauchen), Herzinfarkt, unregelmäßigen Herzschlag, Herzkranzgefäßkrämpfe, Angina Pectoris, chronische Bronchitis und Lungenblähung, Krebs der Lippen, der Mundhöhle, des Rachens, des Kehlkopfes, der Schilddrüse, der Speiseröhre, der Bauchspeicheldrüse, der Blase und der Nieren, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre, Gehirnschlag und andere Gefäßkrankheiten. Über 100.000 Raucherbeine müssen in Deutschland jährlich amputiert werden, weil sie nicht mehr durchblutet werden und das Leben des Rauchers unmittelbar bedrohen. Dadurch werden Raucher zu Invaliden, und nicht selten rauchen sie trotzdem weiter.

Aber selbst wer nur 1 Packung Zigaretten am Tag raucht, muß erleben, wie seine Liebesfähigkeit abnimmt. Viele Raucher klagen über nachlassende Potenz bzw. bei Frauen Frigidität. Zwei Drittel der impotenten Männer jeder Altersgruppe sind Raucher. Die Zahl und Beweglichkeit der Spermien ist beeinträchtigt. Ganz erhebliche Erbgutveränderungen lassen sich nachweisen. Jede Zigarette hinterläßt etwa 10.000 Mutationen an den DNA-Strängen der Zellen. Könnte nicht allein das ein Grund sein, das Rauchen zu unterlassen?

Körperliche Anstrengung fällt Rauchern schwerer, weil sich statt Sauerstoff Kohlendioxid in den Zellen ansammelt und die Muskeln erschlaffen läßt. Das Lungenvolumen wird reduziert, die Puste geht eher aus. Deshalb rauchen Hochleistungssportler nicht. Auch auf die Gehirnleistung wirkt sich Rauchen negativ aus; die Denk- und Merkfähigkeit läßt nach, denn die Nervenverästelungen sterben ab. Deshalb rauchen Profischachspieler nicht.

Alle Raucher und Raucherinnen haben ein Problem mit Mundgeruch, besonders morgens beim Aufwachen. Dies hemmt die Kußlust in Liebesbeziehungen und gefährdet daher die Beziehungen insgesamt. Bei Frauen wirkt sich das Rauchen noch stärker aus als bei Männern. Ihre Haut leidet, wird gerb, faltig und großporig, die Sauerstoffaufnahme verringert sich, die Verdauung wird behindert, Mundgeruch entsteht. Besonders gefährlich wird es, wenn Raucherinnen auch die Pille nehmen. Das Herz- und Gehirnfarkt-Risiko steigt um das 10-fache.

Und dann müssen wir noch über die völlig unschuldigen Kinder reden, die zwangsweise mitrauchen, und über Jugendliche, die nach Anerkennung hungern und deshalb früh mit dem Rauchen beginnen. Sie werden durch die Tabakgifte nachhaltig an Lungen und Nerven geschädigt.

Autofahrer, die den Gurt nicht anlegen, werden mit Strafe bedroht, weil durch diese Nachlässigkeit ca. 2.000 Verkehrstote pro Jahr mehr verursacht werden. Aber bei rauchenden Kindern und Jugendlichen schließen wir die Augen! Nicht wenige Biographien zeigen: Der erste Schritt auf der schiefen Bahn fängt oft mit einer Zigarette an!

Denn der Teufel nimmt immer erst den kleinen Finger, bevor er die ganze Hand nimmt.

Rauchen in der Schwangerschaft - eine Todsünde

Wenn eine Frau in der Schwangerschaft raucht, schädigt sie nicht nur sich selbst sondern fügt auch dem ungeborenen Kind bleibende Schäden zu, weil der Fötus das Gift aufnimmt, aber kaum ausscheiden kann. Viele Embryos sterben ab, es kommt bei Raucherinnen zu erheblich mehr Fehlgeburten als bei Nichtraucherinnen.

Allerdings müßte eine Raucherin schon mehrere Monate vor Beginn der Schwangerschaft ihre Rauchgewohnheit aufgeben, wenn sie ihr Kind schützen will, denn das Gift in den Körperzellen der Mutter überträgt sich durch den Blutkreislauf auf den winzigen Embryo.

Ohne Übertreibung kann man sagen, daß eine rauchende Schwangere eine potentielle Kindesmörderin ist! Selbst wenn das Kind scheinbar unbeschadet zur Welt kommt, ist der Herzschlag des Fötus und des Neugeborenen höher als normal, und das ist oft die Ursache für den plötzlichen Kindstod vor dem 3. Lebensjahr. Kinder von Raucherinnen sind ihr Leben lang gefährdet. Sie sind nikotinverseucht und werden oft deshalb später selbst zu Rauchern. Ihre Herzen sind schwächer, weil sie das Coenzym Q10 von ihren Müttern nicht in der notwendigen Menge mitbekommen haben, die Arterien und Atemwege sind schwächer.

Oft sind schwangere Frauen auch dem Rauch ihrer rauchenden Ehemänner ausgesetzt! Hier gilt im Grunde das Gleiche, Mutter und Kind werden unweigerlich geschädigt! Passivrauchen sollte keiner Schwangeren zugemutet werden!

Doch auch wenn sich Kinder in verrauchten Zimmern aufhalten müssen, nehmen sie Schaden.

In Gegenwart ihrer Kinder rauchende Eltern sind deshalb Rabeneltern!

Würden Sie Rattengift essen? - Raucher tun es! Und Nichtraucher bezahlen für die Folgen mit!

Nikotin ist zwar das Hauptgift, jedoch keineswegs das einzige. Fast 4.000 Giftstoffe sind im Tabakrauch nachgewiesen, von denen fast 50 krebserregend sind, zum Teil gefährlicher als das Sevesogift Dioxin oder als Asbest in asbestisolierten Räumen und als Industrieabgase. In der Menge wirkt sich Rauchen schlimmer aus als alle sonstigen Umweltgifte zusammengenommen! Warum sollten Raucher gegen Atomkraftwerke sein, wo sie doch freiwillig radioaktiv verseuchten Tabak rauchen? 1965 fand der britische Forscher Hill am britischen Krebsforschungsinstitut, daß in Tabak das radioaktive Isotop Polonium 210 in einer Aktivität von 210 bis 1360 Picocurie pro Kilogramm Tabak enthalten ist. Polonium 210 ist ein Alpha-Strahler, der sich im Körper anreichert, so daß Raucher etwa 4mal mehr Polonium in sich aufnehmen als Nichtraucher. Diese sind aber durch Passivrauchen ebenfalls gefährdet, denn 30% des radioaktiven Polonium geht in den Nebenstromrauch. Pro Zigarette sind je nach Marke 2,4 bis 6 Picocurie Polonium enthalten. Dies bedeutet bei Rauchern eine jährliche Strahlenbelastung der Lunge von 40 bis 150 Millirem. Aber auch Spuren von Plutonium gibt es im Tabak, die aus den Atombombenabwürfen 1945 und den zahlreichen Atombombenversuchen sowie aus dem AKW-Gau in Tschernobyl 1986 stammen.

Keine andere Kulturpflanze nimmt soviel Polonium und Plutonium auf wie Tabak. Der Grund: Das beim Zerfall von Uran entstehende Edelgas Radon zerfällt in der Luft weiter in Blei 214, Polonium 214 und Polonium 210. Letzteres lagert sich an Luftpartikel von 0,3 tausendstel Millimeter Durchmesser an. An diese Luftstaubteilchen hängen sich aber auch alle anderen von oben genannten Atomfällen ausgehenden radioaktiven Stoffe. Die Tabakpflanze nun besitzt Blatthaare, die die radioaktiven Isotope besonders gut aus der Luft herausfiltern und aufnehmen.

Nach Schätzungen des Heidelberger Krebsforschungsinstitut in Deutschland sterben jährlich 400 Menschen durch von Rauchern erzwungenes Passivrauchen. Deshalb ist der Schutz der Nichtraucher ein wichtiges Anliegen der bewußten Nichtraucher, und in Bonn liegt der Entwurf eines „Nichtraucherschutzgesetzes“ vor, doch gibt es trotz aller Argumente große Widerstände unter den Abgeordneten des Deutschen Bundestages, von denen die meisten Raucher sind.

Dabei hat die Weltgesundheitsorganisation WHO festgestellt, daß durch keine andere Maßnahme mehr Menschenleben gerettet und mehr Krankheiten verhütet werden können als durch eine eindeutige Senkung des Tabakwarenkonsums. Aber die Politiker meinen, daß sie auf die ca. 23 Milliarden DM Tabaksteuer und Mehrwertsteuer aus dem Konsum der Tabakwaren nicht verzichten können.

Die Schäden für die deutsche Volkswirtschaft sind mit ca. 81 Milliarden DM jedoch entschieden höher. Diese horrende Summe entsteht durch 23,5 Milliarden DM Kosten für rauchbedingte Arbeitsunfähigkeit, 12,5 Milliarden durch rauchbedingten vorzeitigen Tod von ca. 100.000 und 45 Milliarden DM durch rauchbedingte Invalidität. Hinzu kommen 10-12 Arbeitstage, die die Arbeitgeber jährlich ihren rauchenden Mitarbeitern für ihre Rauchpausen und sonstigen rauchbedingten Arbeitsunterbrechungen schenken. Die Firmen müßten deshalb eigentlich Interesse daran haben, betriebsinterne Raucherentwöhnungsprogramme durchzuführen. Trotz größter Finanzprobleme der Staats- und Sozialversicherungshaushalte mit immer wieder neuen Sparpaketen sind die Politiker jedoch nicht bereit, den Rauchern ihre Freiheit zur Selbstzerstörung zu beschränken. Im Gegenteil fördern sie über den EU-Agrarfonds mit jährlich 800 Millionen DM die Tabakforschung und den Tabakanbau in Deutschland. Ungeheuerlich! Statt dessen sollten wir ein generelles Rauchverbot anstreben, wenngleich es wahrscheinlich auch nicht durchgesetzt werden mag.

Haben wir von den jährlich 100.000 vorzeitig sterbenden Rauchern in Deutschland gesprochen, dann sollten wir auch die 500.000 vorzeitig sterbenden Raucher in den Ländern der Europäischen Union erwähnen. Weltweit schätzt man die Zahl auf 4 Millionen pro Jahr. Zusätzlich können wir von einem Mehrfachen an akut Erkrankten und Invaliden ausgehen, die durch ihre Rauchgenußsucht zu körperlichen und seelischen Wracks geworden sind. Welch eine Leidensbelastung auch für die Familienangehörigen! Gerade die nichtrauchenden Familienangehörigen sollten deshalb motiviert sein, ihre Raucher zur Aufgabe ihres Lasters anzuhalten. Wer sich selbst und andere liebt, raucht nicht sondern kämpft um die Unterlassung jeder einzelnen Zigarette !

„Du sollst Deinen Nächsten lieben wie Dich selbst (Bibelzitat)“. Nur gewissenlose Menschen verschließen vor all diesen hier genannten Fakten Augen und Ohren.

Nur Nichtraucher können glaubwürdig ein Recht auf körperliche Unversehrtheit fordern! Der Mensch atmet täglich ca. 12.000 Liter Luft. Während Außenluft-Verpester angeprangert werden, kommen Innenluft-Verpester ungeschoren davon. Dabei enthält 1 Liter Zigarettenrauch etwa die gleiche Menge Schmutz und Gifte wie 10.000 Liter Luft an einem Verkehrsknotenpunkt. Während Auto- und Industrieabgase verdünnt eingeatmet werden, ist Tabakrauch konzentriertes Gift. Würde es sich nicht um Tabakrauch handeln, würden derart vergiftete Räume gesundheitspolizeilich geschlossen werden müssen!

Umweltzerstörung durch Tabak

Die Weltgesundheitsbehörde WHO hat aber auch festgestellt, daß für das Trocknen des Tabaks in den Anbauländern jährlich 1,2 Millionen Hektar Tropenwald verbraucht wird. Sie schätzt, daß für je 300 Zigaretten 1 Baum verbrannt wird. Zwei Drittel des weltweit erzeugten Tabaks von mehr als 8 Millionen Tonnen (1992) stammen aus Entwicklungsländern, wo die solare Trocknung wegen Kapitalmangels nur wenig praktiziert wird. Ungefähr die Hälfte des in Deutschland verarbeiteten Tabaks stammt aus der 3. Welt, die andere Hälfte überwiegend aus USA und Italien, wo Tabak zumeist solar getrocknet wird. Täglich werden in Deutschland fast 400 Millionen Zigaretten geraucht. 1993 nahm der deutsche Finanzminister ca. 23 Milliarden DM Tabaksteuern und Mehrwertsteuern aus dem Verkauf von 130 Milliarden Zigaretten ein.

(Erst 1862 wurden in Deutschland erstmals Zigaretten hergestellt, und zwar in Dresden. 1877 wurden schon 100 Millionen Zigaretten verkauft, 1908 waren es 6,5 Milliarden, 1913 waren es 13 Milliarden Stück und 1924 25,9 Milliarden.)

Der Deutsche Cigarettenindustrie-Verband e.V. in Bonn gibt zu, daß er jährlich 6,4 Millionen Kubikmeter Holz für die Tabaktrocknung verbraucht. Hinzu kommen 2,85 Millionen Kubikmeter Holz für die Verpackung. Diese gesamthaft 9,25 Millionen cbm Holz stellen allerdings "nur" 1% der gesamten weltweiten Waldzerstörung dar. Doch sind es etwa 6mal mehr als die ca. 1,5 Millionen cbm Tropenholz, die Deutschland jährlich an Tropenholz importiert.

(Zum Vergleich: Der Holzeinschlag in Deutschland betrug 1992 27,7 Millionen cbm. Außerdem wurden 1992 29,3 Millionen cbm Holz importiert. Der für Tabaktrocknung und -handel entfallende Holzverbrauch entspricht also etwa einem Drittel des gesamten deutschen Holzeinschlags! Wir haben hier nur vom deutschen Raucheranteil an der Waldzerstörung gesprochen, der 1% betragen mag. Hochrechnungen gehen davon aus, daß mehr als 1/3 der weltweiten Waldzerstörung auf das Konto von Tabaktrocknung und damit auf das Konto von Rauchern geht. Raucher sind also brutale Umweltzerstörer, und es ist nötig, es ihnen bewußt zu machen. Eigenartigerweise gibt es rauchende Umweltschützer, ein Widerspruch, der kaum größer sein kann. Man schätzt, daß jeder fünfte Grüne in Deutschland ein Raucher ist, was diese Partei völlig unglaubwürdig macht.

Umweltschützer können deshalb für die Erhaltung der Waldgebiete und damit für den Klimaschutz sehr viel konkret tun, wenn sie Raucher zum Nichtrauchen bekehren, also mehr, als wenn sie sich für die Nichtverwendung von Tropenholz für Möbel, Türen, Fenster und andere Materialien engagieren.

Doch Dank können sie für ihre Bemühungen nur selten erwarten. Wenn jemand einen Ertrinkenden rettet, bekommt er eine Auszeichnung. Wenn aber jemand Raucher vor den verheerenden Folgen des Rauchens warnt, wird er als intolerant und aggressiv beschimpft. Aber die aktiven Nichtraucher riskieren das.

Rauchen, Klimaveränderung und Dritte Welt

Mit der weltweiten Zerstörung der Waldgebiete, die wie oben beschrieben, zu ca. 1/3 auf das Konto der Raucher gehen, wird langsam aber sicher auch das Weltklima verändert. Und jetzt sind wir bei der Gesamtwirkung des Tabakkonsums auf alle fast 6 Milliarden heute lebenden Menschen. Die Verwüstung und Erosion insbesondere am Rande der Trockengebiete nimmt expansiv zu, denn der Tabakanbau braucht wenig Niederschläge, aber für die Trocknung werden immer mehr Bäume benötigt. Fehlende Bodenbeschattung führt zu tiefgründiger Austrocknung des Bodens. So wird der Tabakanbau und folglich auch der Konsum einer der Hauptursachen für Dürre- und Hungerkatastrophen, speziell in der Sahel-Zone in Afrika. Schon jetzt gibt es jährlich 3 Millionen Menschen, die aus solchen Umweltgründen ihre Heimat verlassen und umsiedeln müssen, meist im eigenen Land, oft aber auch in Nachbarländer.

Jetzt kommt garantiert das Gegenargument, daß die Entwicklungsländer ja Devisen durch den Tabakexport brauchen. Es gehört zur Politik der Weltbank, des Internationalen Währungsfonds und sonstiger Kreditgeber, den Anbau von "Geldfrüchten" (Cash-Crops) wie Tabak, Baumwolle, Kaffee, Kakao etc. zu verlangen, um die Schulden des Landes zu bezahlen, auch unter Inkaufnahme von Hungertoten. Der Tabakanbau nimmt aber für den Anbau von Grundnahrungsmitteln Bodenfläche weg, so daß es die ersten "Tabaktoten" schon gibt, bevor überhaupt die erste Zigarette produziert ist. Hinzu kommen die ca. 150 Pestizide, mit denen die Nikotinpflanzen vor Schädlingen geschützt werden müssen, damit sie ihre Funktion als Devisenbringer erfüllen können. Inzwischen gibt es auch in den Entwicklungsländern mehr und mehr Raucher, so daß es in manchen Gebieten schon mehr Todesfälle durch Gesundheitsschäden gibt als durch sonstige für die 3. Welt typischen Ursachen wie Infektionen und Hunger. Die verwendeten Pestizide wie DDT, Lindan und HCH tun ein übriges, um sowohl Tabakbauern als auch den Rauchern dort wie hier Krankheit und Tod zu bringen.

Ferner ist davon auszugehen, daß durch die zahlreichen Umweltzerstörungen wie u.a. das Abholzen der Wälder die Temperatur auf unserem Planeten in den nächsten 100 Jahren um 2,5 bis 3 Grad Celsius steigen wird. Dadurch schmilzt das Pol- und Gletschereis und das Wasser der Weltmeere dehnt sich aus, so daß der Wasserspiegel weltweit um ca. 1m steigen wird. Die Überschwemmungen werden, unabhängig von Unwetterkatastrophen, zu Millionen von Toten und Obdachlosen und somit zu ungeheurem Elend weltweit führen.

Da der Tabakkonsum einer der Verursacher ist, können wir sagen, daß Raucher potentielle Massenmörder sind. Die Existenz großer Teile der Menschheit ist also latent von Rauchern bedroht, weshalb der Tabakkonsum intensiv und natürlich mit zulässigen Mitteln bekämpft werden muß, persönlich und politisch.

Diese Informationsschrift sollte deshalb weiteste Verbreitung finden. Wenn ein Nichtraucher einmal pro Monat einen Raucher zum Nichtrauchen bekehrt und dieser ebenfalls in gleicher Weise aktiv wird usw. dann hat er nach 1 Jahr mehr als 4.000 Raucher umgedreht! Viele Raucher wissen diese Zusammenhänge nicht und benötigen deshalb eine Gesamtaufklärung, die nur persönlich zu leisten ist. Es müßte doch möglich sein, angesichts der um ein Vielfaches höheren Schäden als bei AIDS und BSE die Tabakkonsumenten zur Änderung ihrer schlechten Gewohnheit zu veranlassen. Allerdings müssen hierfür auch politische Wege gegangen werden, und das ist mit den herkömmlichen Parteien nicht möglich, weshalb ich die aktiven Umweltschützer, Lebensschützer, Christen und Moslime aufrufe, sich hier ebenso zu engagieren, wie sie es beispielsweise gegen die Abtreibung und anderes tun. Denn Rauchen ist eine andere Form von Abtreibung, nicht nur von Ungeborenen sondern vor allem von geborenen Menschen! Rauchen ist eine Form von Gewalt!

Halten wir fest: Wenn die Raucher in den Industrieländern ihren Tabakkonsum auch nur halbieren würden, brauchten wir aus der 3. Welt keinen Tabak ohne Solartrocknung mehr zu importieren, was bei zwar schlechteren Finanzkonditionen für sie aber zu einer erheblichen Entlastung sowohl im Umweltbereich als auch im Gesundheitsbereich führen würde. Die Ernährungssituation würde sich grundsätzlich verbessern, weil damit nicht nur der Holzeinschlag gestoppt werden würde, sondern auch mehr Boden für den Anbau von Nahrungsmitteln zur Verfügung stünde. Dadurch sinkt auch der Druck auf die Eltern in der 3. Welt, für ihre Altersversorgung mehr Kinder produzieren zu müssen. Denn viele Geburten sind "Ersatz" für gestorbene bzw. "Vorsorge" für künftig wahrscheinlich noch sterbende Kinder.

Ich gehe dabei von dem Prinzip aus, daß das Kapital dem Menschen und der Umwelt dienen muß und nicht umgekehrt. Insofern sollten die Gewinne aus der Herstellung und dem Handel von Tabakprodukten wenigstens teilweise zur Reparatur der entstandenen Umwelt-, Krankheits- und Sozialschäden herangezogen werden. Außerdem sollte die Solartrocknung von Tabak zwingend vorgeschrieben werden, was natürlich gewisse Investitionen erfordert. Obwohl Zigaretten zugegeben nicht wenig Geld kosten, sind sie dennoch zu billig, denn sie decken bei weitem nicht die durch sie entstehenden Kosten, d.h. das Verursacherprinzip wird bei der Regulierung der durch Tabakprodukte ausgelösten Schäden einfach nicht angewendet. Ob die Politiker sich eines Tages wenigstens hierzu durchringen werden?

Wie man sich das Rauchen abgewöhnen kann

Das Beste ist zweifellos, von heute auf morgen aufzuhören. Leider bringen viele Menschen jedoch diese Willenskraft nicht auf, so daß sie rückfällig werden. Viele müssen häufig mit dem Rauchen aufhören.

Manche bringen das Argument, sie würden ohne das Rauchen dick werden. Die Gifte im Tabak bewirken einen schnelleren Kreislauf, wodurch mehr Kalorien verbraucht werden. Das Dickwerden liegt also nicht an fehlenden Zigaretten sondern an einem geringeren Kalorienverbrauch oder mit anderen Worten an zuviel gefutterten Kalorien. Lassen Sie Fette weg, vor allem tierische, aber auch Zucker, Kuchen und Teigwaren, die zu den minderwertigen Kohlehydraten zählen und noch andere Krankheiten verursachen. Darüber habe ich eine andere Informationsschrift verfaßt.

Man kann sich aber auch das Rauchen abgewöhnen, indem man täglich weniger raucht. Durch plötzliches, manchmal aber auch bei langsamem Aufhören, bekommen manche Raucher Entzugserscheinungen, weil sich der Körper an das Nikotin gewöhnt hat. Viele beginnen deshalb erneut mit dem Rauchen.

Das ist aber gar nicht nötig, wenn Sie den VENTURI-Filter haben, der Nikotin und Teer zurückhält, ohne daß der Geschmack sich verändert.

Im ersten Teil des Filters wird der Rauch auf eine Geschwindigkeit von über 300 km/h beschleunigt. Dabei wird der Rauch heftig auf eine Sperre geschleudert. Durch den Schock und den Temperaturrückgang verdichten sich die heißen Teer- und Nikotinpartikel und lagern sich in der Mittelachse ab. Durch den stufenweisen Entzug von Nikotin (1.Woche 15%, 2.Woche 30%, 3.Woche 65%, 4.Woche 95%) wird der Körper nach und nach entwöhnt, so daß es Ihnen mit dem Aufhören leicht gemacht wird, wenn Sie wirklich das Rauchen aufgeben wollen. Die Erfolgsquote ist bei dieser Entwöhnungsmethode 4-5 mal höher als bei allen anderen Methoden. Die Gefahr, rückfällig zu werden, ist gering. Während dieser 4 Wochen Entwöhnungszeit können Sie versuchen, weniger Zigaretten zu rauchen. Die Methode funktioniert ohne Chemikalien, und Sie werden keine Entzugserscheinungen haben.

Sie erhalten die Filter für 39,50 DM plus 4,00 DM Versandkosten gegen Vorkasse (Scheck) bei der Nichtraucher-Initiative Wiesbaden e.V., Robert-Stolz-Str. 35, 65205 Wiesbaden-Nordenstadt, Tel. 06122-2194, Fax. 06122/6357 oder für 50,- DM inkl. Versandkosten beim Autor dieser Schrift. Mein Überschuß dient der Mitfinanzierung der Informationsschriften.

Die Filter eignen sich auch hervorragend als Geschenk, um den Anstoß zum Aufhören bei solchen Rauchern zu geben, die schon einsichtig sind.

Die Adressen der Nichtraucher-Initiativen stelle ich interessierten Lesern gern zur Verfügung.
Bitte engagieren Sie sich!

"Raucher, laßt den Unsinn sein Ihr schädigt nicht nur Euch allein!"

Die vorliegende Schrift entstand unter Verwendung verschiedener Informationsschriften der Nichtraucher-Initiative Wiesbaden e.V. (Adresse siehe oben)

Johannes Reinders