

SCHLUSSLICHT ÖSTERREICH?

Was das Thema Rauchen angeht, nimmt Österreich im europäischen Vergleich eine unrühmliche Sonderstellung ein. Zwar zählen wir im wissenschaftlichen Bereich zu den international führenden Ländern, im politischen Umgang mit dem Tabakkonsum und seinen Folgen sind wir aber rückständig – beginnend beim Nichtrauchererschutz über die Preis- und Steuerpolitik bis hin zu den Therapieangeboten. Und das, obwohl die Nikotinsucht eine nach WHO-Klassifikation anerkannte Krankheit ist.



Abb. 1: Österreich und das Tabakproblem – ganz sicher keine Vorreiterstellung.



Rudolf Schoberberger, Abteilung für Sozial- und Präventivmedizin des Zentrums für Public Health:



„Stark abhängige Raucher, die ein sehr hohes Gesundheitsrisiko aufweisen, haben es aufgrund ihrer Abhängigkeit besonders schwer, von der Zigarette loszukommen. Besonders diese Patienten betonen immer wieder, wie wichtig es für sie ist, dass ihre Umwelt, einschließlich der Gastronomie, möglichst rauchfrei ist. Nur so gelingt es ihnen, dem in der ersten Zeit der Abstinenz immer wieder aufkommenden Verlangen zu widerstehen.“

Ob Österreich das „Schlusslicht“ ist, wie in einer Studie berichtet wird, hängt auch von der Gewichtung der Faktoren ab, die für die Reihung herangezogen werden. Bei der Therapie hochabhängiger Raucher sind wir sicher besser als manch andere Länder, aber wie dem auch sei: **Wir sind nicht gut in der Tabakkontrolle!**

Wobei der Nichtraucherschutz – so wichtig er auch ist – nur einer der Problembereiche ist. Andere sind mindestens ebenso wichtig, z.B. die Preis- und Steuerpolitik sowie die Betreuung entwöhnungswilliger Raucher.

Wir verweigern uns in Österreich noch immer konsequent der wissenschaftlich gesicherten Erkenntnis, dass es eine therapiewürdige Tabakabhängigkeit gibt, mit allen Konsequenzen für das Gesundheitswesen. Die Integration des Therapie-Angebotes in die Versorgung der Patienten ist bis dato nur ansatzweise erfolgt, die präventiven Maßnahmen sind v.a. in der Preispolitik (Erhöhung der Preise) zu sehen. Hier ist v.a. auch die internationale Zusammenarbeit gefordert, um den Schmuggel einzudämmen.

Das Ziel, dass Kinder gar nicht mit dem Rauchen beginnen, ist lobenswert, aber man darf dabei nicht auf die bereits abhängigen Tabakkonsumenten vergessen. Viele davon brauchen unter Umständen auch ein alternatives Nikotinangebot, aber da scheiden sich die Geister.

Kein Arzt kann gegen Warnhinweise oder sogenannte Schockbilder sein, aber deren Effekte sind überschaubar. Viel wichtiger sind eine international koordinierte Preispolitik, das Therapieangebot und die Substitutionstherapie, wenn eine Entwöhnung nicht möglich ist.

Die genannten Konzepte haben eine fundierte wissenschaftliche Basis, aber wie so oft ist die politische Umsetzung schwierig.

Noch ein Wort zur „Wirtshaus-Debatte“ (Nichtraucherschutz in Gaststätten auf Österreichisch): Da muss man sich an die Vertreter der Wirtschaft halten, die mit ihrer Position weder den Wirten noch den Gästen einen Dienst erwiesen haben.

In Österreich und natürlich auch in anderen Ländern gibt es viele Aktionen, um Rauchern zu helfen, von den Zigaretten loszukommen. Denn wir können

etwas für die Raucher tun! Allerdings müssen diese auch selbst einen Beitrag leisten, um erfolgreich zu sein.

Viele Raucher sind sich ja der Tatsache bewusst, dass sie ihr Verhalten ändern sollten. Diejenigen, die bereits erfolgreich waren und vom Rauchen loskommen konnten, brauchen jetzt nicht mehr weiterzulesen: Wir gratulieren Ihnen zu dieser Leistung, die vielleicht eine der wichtigsten in Ihrem Leben war!

Den Rauchern, die jetzt noch weiterlesen, sagen wir nun Folgendes: Keine Angst, wir wiederholen hier nicht: „Sie müssen mit dem Rauchen endlich aufhören.“ Sie haben das schon unzählige Male gehört und ärgern sich vielleicht jedes Mal, wenn Sie diese Forderung hören.

Wir wollen Sie informieren, was Sie tun können, welche Hilfen zur Verfügung stehen, falls Sie mit dem Rauchen aufhören wollen oder wenigstens den Zigarettenkonsum einzuschränken beabsichtigen. Denn auch das ist möglich, und auch das ist bereits ein gewisser Fortschritt. Denn wir alle wissen, dass jede Zigarette, die Sie weniger rauchen, ein kleiner Beitrag zur Gesunderhaltung ist.



Ein Tipp: Schreiben Sie auf, warum Sie eigentlich etwas an Ihrem Rauchverhalten ändern wollen. Welche Gründe sprechen dafür? Das muss nicht immer nur die Angst um die eigene Gesundheit sein, es kann auch sein, dass man seinen Kindern kein schlechtes Vorbild sein will, oder dass man feststellt: Rauchen ist eigentlich teuer und nur eine weitere Form des Steuerzahlens. (Haben Sie gewusst, dass sich 70% des Zigarettenpreises aus Steuern zusammensetzen?)

Überlegen Sie auch: Welche Vorteile bringt Ihnen das Rauchen? Sie können Stress reduzieren, Sie können sich ablenken, Sie empfinden die anregende Wirkung, oder was immer. Erstellen Sie eine persönliche Liste, und Sie werden feststellen: Das sind die Wirkungen des Nikotins.

WIRKUNG DES NIKOTINS UND NIKOTINERSATZTHERAPIE

Nikotin kann man jedoch auch auf anderem Weg aufnehmen: Es gibt Medikamente, die Nikotin in einer harmlosen Form abgeben. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, falls Sie davon noch nicht gehört haben sollten. Es gibt Kaugummis, Pflaster, Mundsprays, Sublingualtabletten (zur Anwendung unter der Zunge) – und v. a. gibt es den Inhalator.

Alle diese Präparate können Sie mit Nikotin versorgen und Sie bei der Entwöhnung unterstützen – oder Ihnen helfen, das Rauchen wenigstens zu reduzieren.

RAUCHERPROTOKOLL

Wenn Sie keine Medikamente nehmen wollen, dann hilft Ihnen zunächst eine ganz einfache Maßnahme: **Führen Sie ein Raucherprotokoll!**

Das geht so: Bevor Sie eine Zigarette anzünden, tragen Sie in eine Liste, die Sie vorbereitet haben, einige Daten ein: Datum, Uhrzeit, Tätigkeit. Erst wenn Sie diese „Buchhaltung“ erledigt haben, greifen Sie zur Zigarette. Sie werden sehen: Es ist ganz einfach. Durch das Raucherprotokoll sparen Sie mit Sicherheit ein Drittel aller Zigaretten ein – ein Schritt in die richtige Richtung.

Stellen Sie sich einige weitere Fragen, um den Grad Ihrer Tabak- und Nikotinabhängigkeit festzustellen:

- Rauchen Sie am Morgen mehr als am Abend?
- Rauchen Sie in den ersten 20 bis 30 Minuten nach dem Aufwachen bereits eine Zigarette?
- Rauchen Sie mehr als 20 Zigaretten pro Tag?

Sollten Sie auf alle drei Fragen mit „Ja“ antworten, dann besteht mit großer Wahrscheinlichkeit eine deutliche Nikotinabhängigkeit.

Wie bereits erwähnt: Nichtraucher oder mit dem Rauchen ganz aufzuhören ist aus Sicht der Medizin sicherlich das Beste und sollte immer das vorrangige Ziel sein. Aber wenn es nicht klappt, oder noch nicht klappt, oder Sie doch noch nicht auf die eine oder andere Zigarette verzichten wollen, versuchen Sie es doch mit dem reduzierten Rauchen und/oder mit Nikotinersatz. Vielfach glauben Raucher, sie könnten eine Überdosis an Nikotin konsumieren, wenn sie die eine oder andere Zigarette (oder möglichst viele davon) durch ein Medikament ersetzen, das Nikotin in sicherer Form zuführt. Das stimmt nicht!

Einige weitere Empfehlungen mögen hilfreich sein:

- Outen Sie sich. Heute ist es keine Schande, zu sagen, was man ist, was man fühlt, was man tut, und sich zu allen möglichen Dingen zu bekennen – warum nicht auch dazu, ein Tabakproblem zu haben und deshalb in irgendeiner Form mit dem Rauchen fertig werden zu wollen?
- Suchen Sie Gleichgesinnte. Man kann das Aufhören ebenso zu einem gemeinschaftlichen Ereignis machen wie den Beginn des Tabakkonsums: Man beginnt zu rauchen, weil man in der Gesellschaft anerkannt sein will, weil es auch Freunde und Gleichaltrige tun. Derzeit ist es jedoch immer mehr „in“, mit dem Rauchen Schluss zu machen, daher: Wer etwas zum Positiven an seinem Rauchverhalten ändert, folgt einem gesellschaftlichen Trend.
- Es zahlt sich auch aus. Wer mit dem Rauchen aufhören kann, spart sich eine Menge Geld. Das gesparte Geld kann man für etwas anderes ausgeben, für etwas, das man sich schon lange gewünscht hat. Nehmen Sie sich doch etwas vor, was Sie mit dem Geld anfangen wollen, welchen Wunsch Sie sich erfüllen werden, wie Sie sich belohnen können. Denn Belohnung ist angesagt, v. a. für eine große Leistung, wie sie die Entwöhnung von der Zigarette darstellt.

Spät, aber doch

In Österreich hat man sich erst seit Anfang der 1970er Jahre intensiver mit dem Tabakproblem auseinandergesetzt, und zwar beginnend mit der Veröffentlichung des Berichts „Rauchen und Gesundheit in Österreich“ im Jahr 1974. Die

Publikation dieser Studie erfolgte genau zehn Jahre nach dem berühmten „Terry-Report“ in den USA, der die Diskussion dort und weltweit ausgelöst hatte.

Bereits damals wurde im Bericht „Rauchen und Gesundheit in Österreich“ als gesundheitspolitische Doktrin definiert: Alle Anstrengungen haben das Ziel, die mit Tabak verbundenen Gesundheitsstörungen zu reduzieren. An dieser grundsätzlichen Festlegung hat sich bis zum heutigen Tag nichts geändert.

Es ist schwierig, die Zahl der pro Tag gerauchten Zigaretten exakt zu ermitteln, da das Instrument der Befragung nicht ausreicht, um verlässliche Informationen zu gewinnen. Hier bietet sich eine methodische Ergänzung durch objektive Messung an (z. B. Kohlenmonoxid in der Ausatemluft). Denn es ist heute – angesichts der sozialen Diskriminierung des Tabakkonsums – nicht anzunehmen, dass man bei bestimmten Personengruppen tatsächlich verlässliche Daten erhalten kann, wenn man nur nach dem Konsum von Tabakwaren fragt und diesen nicht biochemisch belegt.



TABAK IN ÖSTERREICH

Die Hälfte aller langjährigen Raucher stirbt vorzeitig an den Folgen ihres Tabakkonsums: ein Viertel im mittleren Lebensalter (zwischen dem 35. und dem 69. Lebensjahr, das entspricht einer durchschnittlichen Abnahme der Lebenserwartung um 20 bis 25 Jahre), das andere Viertel im fortgeschrittenen Lebensalter (nach dem 70. Lebensjahr, verbunden mit einer durchschnittlichen Verkürzung der Lebenszeit um acht Jahre).

In Österreich sterben jährlich 12.000 bis 14.000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums: etwa 3.000 an Lungenkrebs, die anderen an chronischen Erkrankungen wie der Chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) oder an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zigaretten – sie werden in weiterer Folge

stellvertretend für alle Tabakprodukte genannt, da sie etwa 90% der konsumierten Tabakwaren ausmachen – sind die einzigen frei verfügbaren Produkte, die bei bestimmungsgemäßer Verwendung bei einem Großteil der Konsumenten Abhängigkeit und Sucht erzeugen.

EXKURS: DER TABAKMARKT IN ÖSTERREICH UND WER DARAN VERDIENT

Im Jahr 2017 wurden allein aus der Tabaksteuer rund 1,9 Milliarden Euro lukriert, und dieser Einnahmenposten steigt im Durchschnitt jedes Jahr um rund 50 Millionen Euro.

Gesamtzigarettenmarkt in Österreich in Stück	12,4 Mrd.
Gesamtzigarettenmarkt in Österreich in Packungen	611 Mio.
Gesamtkonsum aller versteuerten und unsteuerten Tabakwaren in Österreich in Stück	15,7 Mrd.
Staatseinnahmen aus Tabaksteuer in Österreich in Euro	ca. 1,9 Mrd.
Anteil nicht in Österreich versteuerter Zigaretten	ca. 17%
Nicht in Österreich versteuerte Zigaretten pro Jahr in Stück	ca. 2,1 Mrd.
Steuerausfall durch nicht in Österreich versteuerte, aber konsumierte Zigaretten in Euro	ca. 395 Mio.
Schaden für Produzenten und Handel durch nicht in Österreich versteuerte Zigaretten in Euro	ca. 112 Mio.
Trafikanten in Österreich	ca. 5.600
Jahresumsatz Trafikanten in Euro	3,14 Mrd.

Quelle: JTI Austria Newsletter 2/2018.



ZUSAMMENFASSUNG

Für die Medizin geht es darum, die Zahl und Art der tabakassoziierten Gesundheitsstörungen positiv zu beeinflussen – und um nichts anderes.

Heute ist wissenschaftlich eindeutig belegt, was zu tun ist, um die durch das Rauchen verursachten Gesundheitsprobleme zu reduzieren. Dennoch handeln wir nicht im ausreichenden Maße. Auf wissenschaftlichem Gebiet ist Österreich international durchaus führend, auf dem politischen Sektor sind wir rückständig. Das gilt nicht nur für den Nichtraucherschutz, sondern ganz besonders auch für die Preis- und Steuerpolitik.

Man könnte zu dem Schluss kommen, dass am meisten „der Staat“ verdient, aber auf den zweiten Blick verliert er und verlieren damit wir alle, denn die Folgen der Tabakschäden sind wesentlich teurer als alle eingenommenen Steuern und Abgaben.

Tabakkonsum stellt heute in Österreich – wie in anderen Industriestaaten – die wichtigste vermeidbare Ursache von Krankheit und vorzeitigem Tod dar. Viele Krebserkrankungen, v.a. Bronchialkarzinome, zahlreiche chronische Erkrankungen, wie Arteriosklerose und Chronisch obstruktive Lungenerkrankungen, werden durch Rauchen ausgelöst bzw. in ihrem Verlauf beschleunigt.

