Weiterrauchen oder aufhören?

Regelmässiger Tabakgenuss fügt der Gesundheit massiven Schaden zu. Das wissen natürlich auch Raucher – nicht erst, seit Zigaretten-packungen mit Warnhinweisen und schockierenden Fotos bedruckt sind.

Tatsächlich stellt das Zigarettenrauchen in der Schweiz das grösste Gesundheitsrisiko überhaupt dar, Tabakkonsum ist die wichtigste Ursache für einen frühen Tod durch Herz-, Lungen- und Krebs-erkrankungen.

An den Folgen des Rauchens sterben in der Schweiz mehr Menschen als durch Verkehrsunfälle, AIDS, Alkohol, illegale Drogen, Morde und Suizide zusammen.

Viele Raucher stellen sich deshalb die Frage, ob sie der Gesundheit zuliebe nicht doch besser mit dem Rauchen aufhören sollten. Was die Entscheidung "Weiterrauchen oder Rauchstopp" für die Lebenserwartung bedeutet, zeigt eine Studie, deren Ergebnisse wir für Sie hier veranschaulichen.

Faktenbox

Weiter-Rauchen mit 35

1000 35-jährige Männer oder Frauen entscheiden sich, weiterzurauchen. Was bedeutet das für ihre Lebenserwartung?

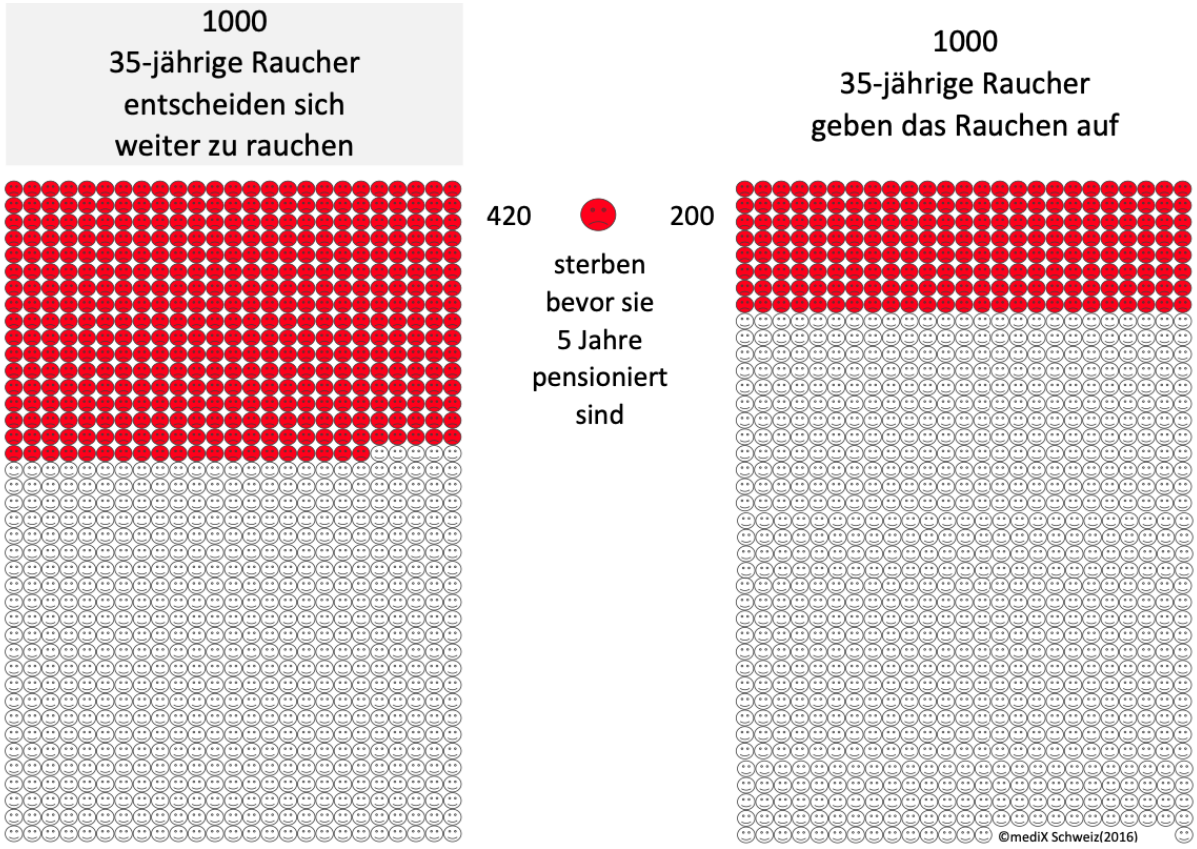
Männer	**Weiter Rauchende**	**Rauchstopper**
Tod bevor sie 5 Jahre pensioniert sind	420	200
Nutzen für 1000 Weiter-Rauchende	keiner	
Schaden für 1000 Weiter-Rauchende bezüglich Lebenserwartung	220 sterben zusätzlich vor dem 70. Lebensjahr und jeder verliert durchschnittlich 20 Lebensjahre	
Frauen	**Weiter Rauchende**	**Rauchstopperinnen**
Tod bevor sie 6 Jahre pensioniert sind	250	100
Nutzen für 1000 Weiter-Rauchende	keiner	
Schaden für 1000 Weiter-Rauchende	150 sterben zusätzlich vor dem 70. Lebensjahr und jede verliert durchschnittlich 20 Lebensjahre	

Fazit: bezüglich Lebenserwartung ist Weiterrauchen eine schlechte Entscheidung.

mediX empfiehlt, das Rauchen in jedem Lebensalter zu stoppen oder gar nicht damit zu beginnen.

Zahlen aus: Global Effects of Smoking, of Quitting and of Taxing Tobacco. Prabhat Jha, M.D., D.Phil. And Richard Peto, F.R.S. N Engl J Med 2014;370:60-8.
Das Kollektiv der RaucherInnen umfasst alle Rauchenden, Genuss- bis KettenraucherIn. Rauchen hat neben der Lebensverkürzung noch viele andere schädliche Wirkungen.

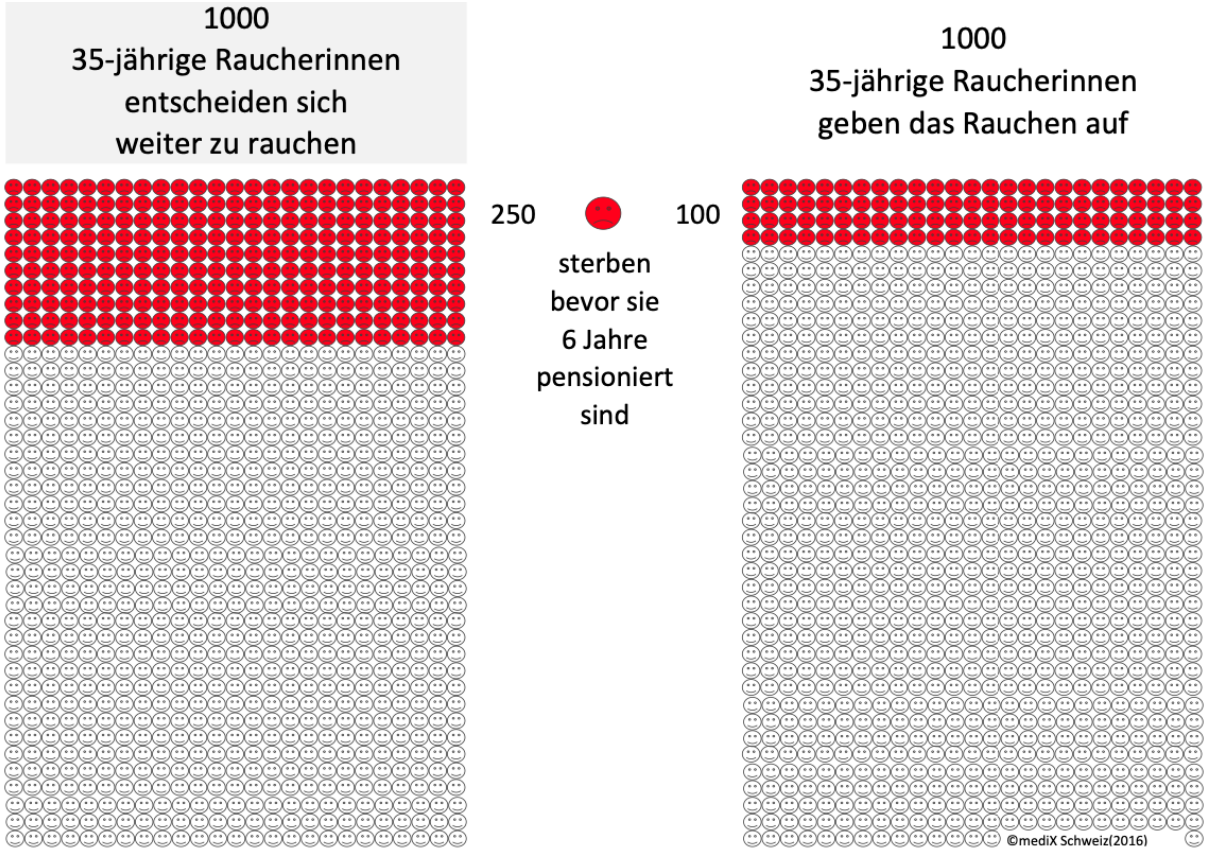
© mediX Schweiz (2016)



Von den Weiter-Rauchenden sterben **220 mehr** vor dem 70. Lebensjahr und jeder von ihnen verzichtet im Durchschnitt auf 20 Lebensjahre.

Das Kollektiv der Raucher umfasst alle Rauchenden, vom Genuss- bis zum Kettenraucher.

Studie: Global Effects of Smoking, of Quitting and of Taxing Tobacco. Prabhat Jha, M.D., D.Phil. And Richard Peto, F.R.S. N Engl J Med 2014;370:60-8.



Von den Weiter-Rauchenden sterben **150 mehr** vor dem 70. Lebensjahr und jede von ihnen verzichtet im Durchschnitt auf 20 Lebensjahre.

Das Kollektiv der Raucherinnen umfasst alle Rauchenden, vom der Genuss- bis zur Kettenraucherin.

Studie: Global Effects of Smoking, of Quitting and of Taxing Tobacco. Prabhat Jha, M.D., D.Phil. And Richard Peto, F.R.S. N Engl J Med 2014;370:60-8.

1000 Männer entscheiden sich mit 35 oder mit 50 Jahren weiter zu rauchen.

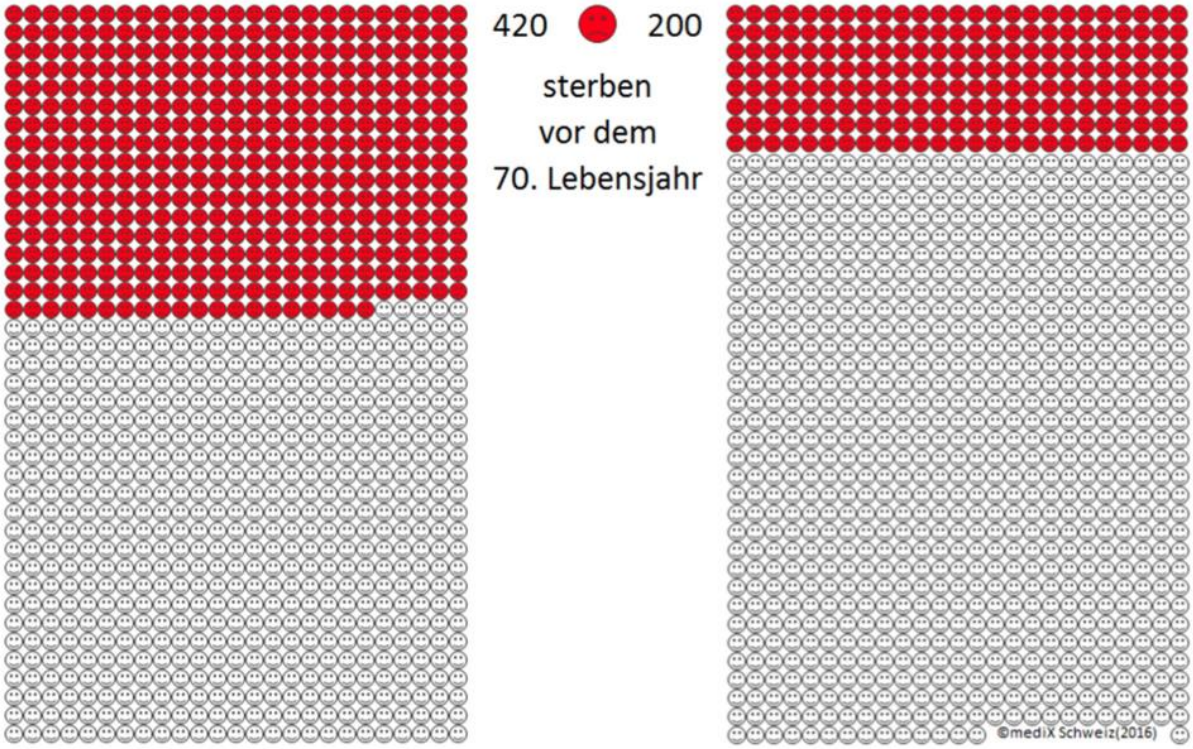
Was ist der Preis?

Weiter-Rauchen mit 35

1000 Raucher

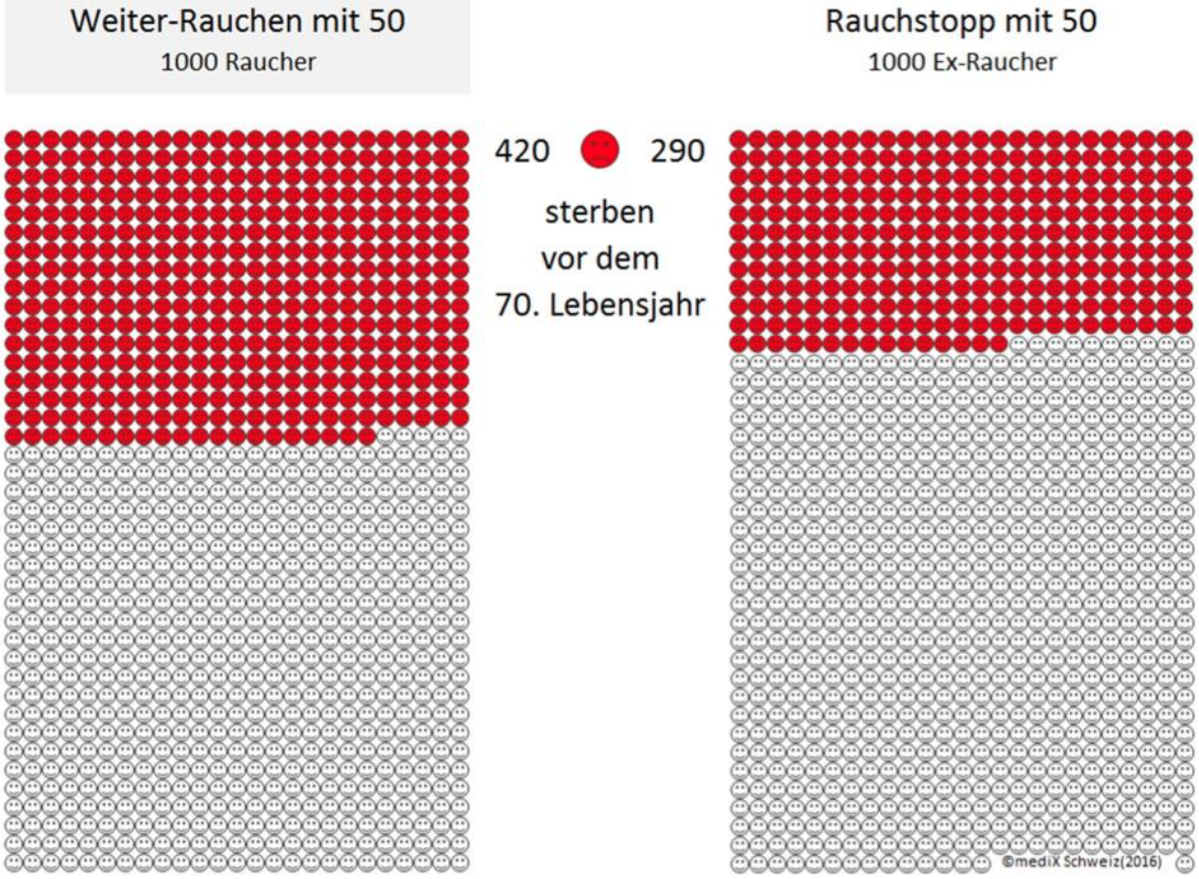
Rauchstopp mit 35

1000 Ex-Raucher



Von den Weiter-Rauchenden sterben **220 mehr** vor dem 70. Lebensjahr und jeder von ihnen verzichtet im Durchschnitt auf 20 Lebensjahre.

Studie: Global Effects of Smoking, of Quitting and of Taxing Tobacco. Prabhat Jha, M.D., D.Phil. And Richard Peto, F.R.S. N Engl J Med 2014;370:60-8.



Von den Weiter-Rauchenden sterben ca. **130 mehr** vor dem 70. Lebensjahr und jeder von ihnen verzichtet im Durchschnitt auf 10 Lebensjahre.

Studie: Global Effects of Smoking, of Quitting and of Taxing Tobacco. Prabhat Jha, M.D., D.Phil. And Richard Peto, F.R.S. N Engl J Med 2014;370:60-8.

Die Zahlen zum Rauchstopp mit 50 basieren auf verschiedenen Publikationen.

1000 Frauen entscheiden sich mit 35 oder mit 50 Jahren weiter zu rauchen.

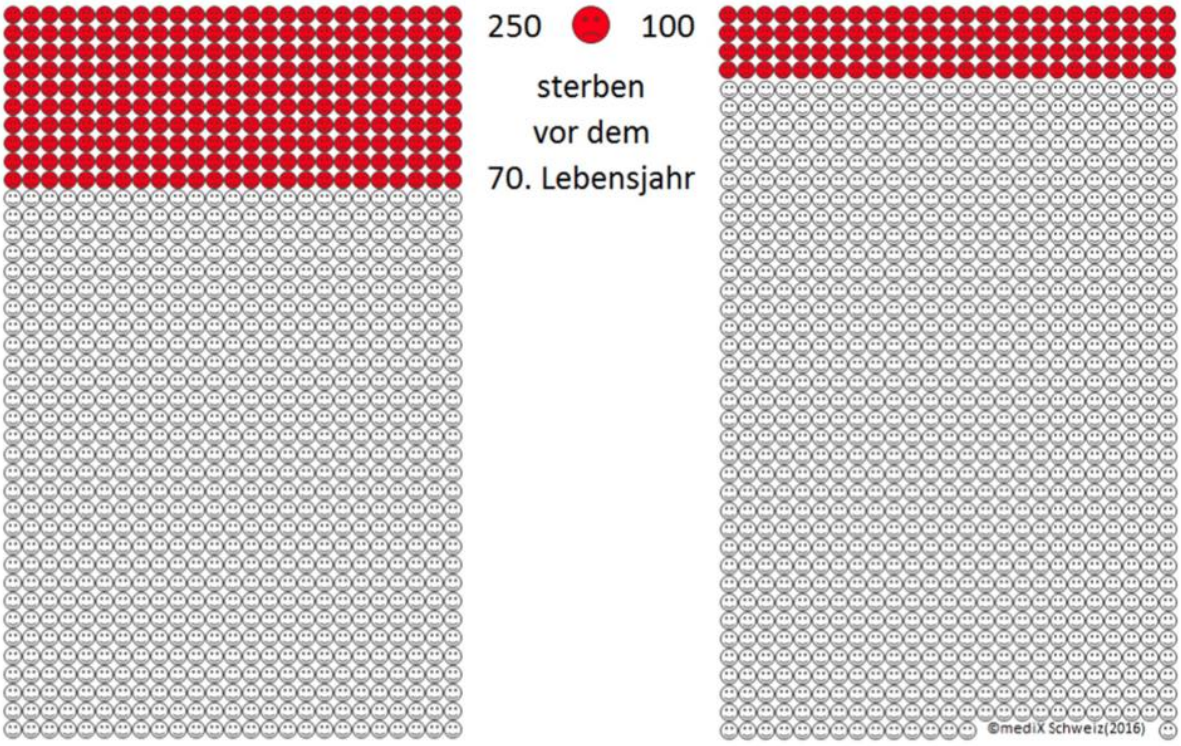
Was ist der Preis?

Weiter-Rauchen mit 35

1000 Raucherinnen

Rauchstopp mit 35

1000 Ex-Raucherinnen



Von den Weiter-Rauchenden sterben **150 mehr** vor dem 70. Lebensjahr und jede von ihnen verzichtet im Durchschnitt auf 20 Lebensjahre.

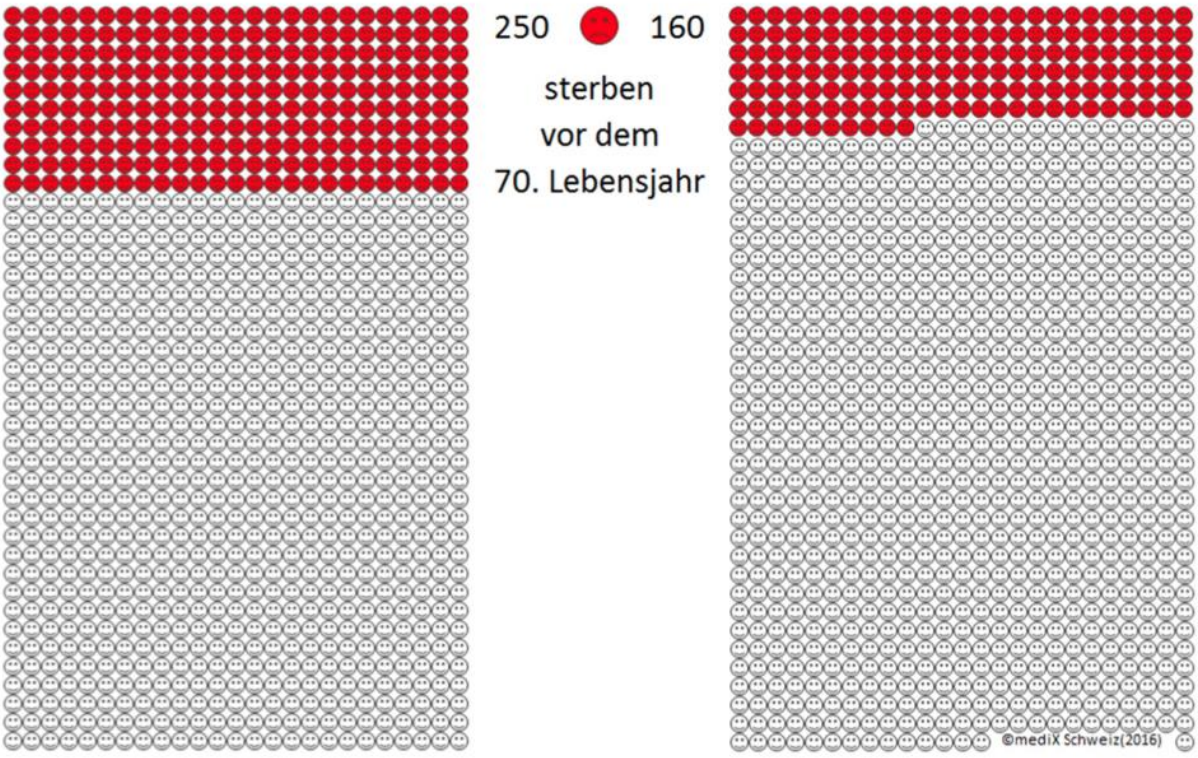
Studie: Global Effects of Smoking, of Quitting and of Taxing Tobacco. Prabhat Jha, M.D., D.Phil. And Richard Peto, F.R.S. N Engl J Med 2014;370:60-8.

Weiter-Rauchen mit 50

1000 Raucherinnen

Rauchstopp mit 50

1000 Ex-Raucherinnen



Von den Weiter-Rauchenden sterben ca. **90 mehr** vor dem 70. Lebensjahr und jede von ihnen verzichtet im Durchschnitt auf 10 Lebensjahre.

Studie: Global Effects of Smoking, of Quitting and of Taxing Tobacco. Prabhat Jha, M.D., D.Phil. And Richard Peto, F.R.S. N Engl J Med 2014;370:60-8.

Die Zahlen zum Rauchstopp mit 50 basieren auf verschiedenen Publikationen.

mediX empfiehlt, das Rauchen in jedem Lebensalter zu stoppen oder gar nicht damit zu beginnen.

Rauchen hat neben der Lebensverkürzung noch viele andere schädliche Wirkungen.

Kommentar

Die Zahlen der Studie halten eine gute und eine schlechte Nachricht bereit.

Die schlechte Nachricht: Wer dauerhaft nicht vom Glimmstengel lassen kann, bezahlt oft einen hohen Preis durch den Verlust vieler Lebensjahre. Das gilt besonders für starke Raucher, aber auch für Menschen, die weniger oft zur Zigarette greifen: In der Gruppe der "Schwach-Raucher", die 1-15 Zigaretten pro Tag rauchen, erleben 300 von 1000 das 70. Lebensjahr nicht, im Vergleich zu 200 von 1000 Nichtrauchern (Schweizer Zahlen, hier nicht bildlich dargestellt).

Die gute Nachricht: Es lohnt sich, mit dem Rauchen aufzuhören! Selbst wer sich erst in höherem Lebensalter für ein nikotinfreies Leben entscheidet, profitiert durch den Zugewinn an Lebensjahren. Man kann ohne weiteres sagen: Keine andere Präventionsmassnahme ("Gesundheitsvorsorge") ist so wirksam wie der Rauchstopp.

© Verein mediX 2016