



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

World Headquarters ♦ PO Drawer 16900 ♦ Washington, DC 20041, USA ☎ Tel: +1(703)631-1408 ✉ E-mail: WFNSHQ@NWC.global ♦ www.NATURALSCIENCE.org

Headquarters for Europe ♦ PO Box ♦ CH-6000 Lucerne 7, Switzerland ☎ Tel: +41(41)798-0398 ✉ E-mail: EU-HQ@NATURALSCIENCE.org



Dienstag, 30. Mai 2023

Reflexion und Fakten zum Weltnichtrauchertag 2023

Am 31. Mai findet der von der WHO ausgerufenen Weltnichtrauchertag statt. Bevor wir uns mit zum Teil alarmierenden, zum Teil erfreulichen Fakten zur Entwicklung auseinandersetzen, möchten wir den Blickpunkt erweitern und auf das Atmen eingehen.

Wie beim Herzschlag ist das Spezielle beim Atem, dass es von außen gesehen einfach „tut“, das Herz schlägt, ohne dass wir eine willentliche und bewusste Anstrengung unternehmen oder unternehmen müssen. Genauso verhält es sich beim Atmen. Beides ist absolut essenziell für unser Überleben – ohne, dass das Herz schlägt, und ohne, dass wir atmen, überleben wir nicht.



Selbst Menschen, die keinen Bezug zum Geistigen haben, merken, dass es einen Unterschied gibt, ob ich im 4. Untergeschoss eines Gebäudes bei künstlich zugeführter Luft schnaue, oder ob ich während eines Waldspaziergangs atme. Auch die medizinische Bedeutung von Atmen oder Atemübungen ist unbestritten, und dass,

wenn es richtig gemacht wird, eine beruhigende, heilende Wirkung davon ausgehen kann, ist weithin bekannt.

Nebst dem physischen und psychischen Aspekt hat der Atem darüber hinaus auch eine sehr wichtige geistige Bedeutung und Komponente, welche diese Aspekte transzendiert. Sie findet sich in allen Weltkulturen und Religionen mit entsprechend unterschiedlichen Bezeichnungen, so zum Beispiel „Pranha“ (Buddhismus), „Chi“ (u.a. Daoismus, chinesische Philosophie), „Atman“ (Hinduismus), „Ruach“ (Judentum) oder „Ruh“ (Islam). Das Atmen verbindet uns nicht nur mit unserer Umwelt, sondern erlaubt eine in die Tiefe gehende Verbindung mit allem, was Leben hat.

Es ist deshalb logisch und folgerichtig, davon auszugehen, dass Rauchen oder auch Vapen, das heißt das Anreichern des Atems mit Giftstoffen, nicht nur massive negative physische Auswirkungen hat, sondern auch in der geistigen Entwicklung Einschränkungen mit sich bringt. Wenn wir uns vergegenwärtigen, dass das diesbezügliche Geschäftsmodell darin besteht, die Menschen süchtig zu machen, und so den Absatz dieser höchst schädlichen Produkte für die Zukunft zu sichern, so ist es naheliegend, davon auszugehen, dass neben der Abhängigkeit und der daraus resultierenden Un-Freiheit – die Ketten der Sucht, wie man zu sagen pflegt – auch die Weiterentwicklung auf der geistigen Ebene kompromittiert wird. Mit anderen Worten: Sucht findet nicht nur auf der physischen Ebene statt, sondern hat eine psychische und geistige Dimension. Die Schwierigkeit, von einer Sucht loszukommen, liegt nicht auf der physischen Ebene. Die rein körperliche Abhängigkeit, sei es beim Rauchen, sei es zum Beispiel bei der Heroinsucht, ist nach etwa 14 Tagen passé. Es sind die nichtstofflichen Bereiche der Abhängigkeit, welche uns zur erneuten Aufnahme eines Verhaltens treiben, das wir, weil schädlich und letztendlich oft tödlich, nicht mehr wollen, nur um mit unserem Geld der Tabak- und Vapeindustrie Milliarden Gewinne zu ermöglichen. Gesellschaftlich gesehen liegt der Fokus hauptsächlich auf den Jugendlichen und dem Vapen beziehungsweise den elektronischen Zigaretten.

Elektronische Zigaretten gewinnen stetig an Beliebtheit, weil viele Menschen noch immer glauben, sie seien die gesündere Alternative zum Tabakrauchen. Doch nachdem dies zu Beginn auch von vielen Behörden und Regierungen behauptet wurde, liegen mittlerweile immer mehr Zahlen vor, die belegen, dass E-Zigaretten ebenso schädlich sind wie Tabakzigaretten.

Ein paar Fakten aus neueren Studien:¹⁾

- Vapen verursacht sogar noch höhere DNA-Schäden im Mund als herkömmliche Zigaretten. Besonders schädlich sind süße, aromatisierte Pods (meist für den Einmalgebrauch konzipierte E-Zigaretten), insbesondere solche mit den beliebten Frucht- und Minzaromen.

- Vapen löst nahezu sofortige Änderungen auf Zellebene aus. Das Vapen oder Dampfen wirkt sich unmittelbar negativ auf verschiedene Organsysteme aus, so auf das Gehirn, die Lunge, das Herz und den Dickdarm. Effekte sind vor allem auch bei den Endothelzellen feststellbar, und es sind dieselben Veränderungen, die sich auch bei der Entstehung von Herzkrankheiten beobachten lassen.
- An vielen Orten ist Vapen auch dort erlaubt, wo Rauchen verboten ist, weil behauptet wurde, das Vapen sei für Umstehende nicht schädlich. Das ist falsch. Daten zeigen, dass Personen, die sich im Umfeld von Vapern aufhalten, ähnliche Cotininwerte (ein Maß für die vom Körper aufgenommene Nikotinmenge) haben wie Personen, die herkömmlichem Tabakrauch ausgesetzt sind. Außerdem weisen auch Personen im Umfeld von Vapern vermehrt bronchitisähnliche Symptome und Kurzatmigkeit auf. Die Gefahren des Passivrauchens sind beim Vapen also ebenso groß wie beim Rauchen von Tabakzigaretten.

Leider sind die knallbunten, aromatisierten (Einweg-)E-Zigaretten vor allem bei Jugendlichen sehr beliebt. In der Schweiz zum Beispiel stiegen in der ersten Jahreshälfte 2022 die Verkaufszahlen jeden Monat um 30 Prozent, was vor allem auch am vermehrten Konsum unter Jugendlichen lag.²⁾ Mittlerweile konsumieren in der Schweiz 25 Prozent der 15-Jährigen und 10 Prozent der 13-Jährigen mindestens einmal im Monat E-Zigaretten. Damit hat sich der Konsum von Zigaretten-Alternativen seit 2018 verdreifacht, wobei das Vapen vor allem bei weiblichen Teenagern immer beliebter wird. Auch der Konsum von Oraltabak (Snus) ist unter Jugendlichen stark am Steigen, seit 2018 hat sich die Konsumenten-Zahl verdoppelt.³⁾



Dieser Trend ist weltweit zu beobachten, vor allem in den westlichen Industrieländern. In Deutschland etwa hat sich die Raucherquote bei den 14- bis 17-Jährigen im Jahr 2022 fast verdoppelt! Da die meisten Raucher als Jugendliche süchtig werden und sich zeigt, dass die meisten Vaper Dualkonsumenten sind, also sowohl Tabakzigaretten wie Vapes verwenden, ist die Entwicklung höchst besorgniserregend, wächst doch gerade eine neue Generation von Rauchern heran.⁴⁾

Insofern sind griffige gesetzliche Regelungen wie sie etwa Neuseeland eingeführt hat, sehr zu begrüßen. Dort dürfen bis Ende 2023 Jugendliche unter 14 Jahren keine Tabakprodukte mehr legal erwerben und dann wird das Alter jedes Jahr angehoben,

so dass jüngere Generationen nie mehr legal Zugang zu Tabakprodukten haben werden.⁵⁾ In Australien ist Vapen in Zukunft ganz verboten. Vapen wird nur noch als Möglichkeit zur Rauchentwöhnung zugelassen und auch dann nur mit ärztlichem Rezept.⁶⁾

Mindestens so wichtig wie gesetzliche Regelungen und insbesondere der Jugendschutz ist es, dafür zu sorgen, dass Jugendliche gar nicht erst mit dem Rauchen beginnen. Public-Health-Experten der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften sprechen unter anderem von Leistungsdruck, Multikrisen, hohen psychischen Belastungen sowie der Dauerpräsenz von Smartphone und Social Media, die den Jugendlichen heute zu schaffen machen. Nikotin – die Droge, die gleichzeitig beruhigt und aktiviert – erscheint dann oft als attraktive und einfache Lösung. Die Gesellschaft müsse dafür sorgen, dass es den Jugendlichen besser gehe, fordern die Experten. Und befragte Jugendliche selbst sagen, es wäre gut, man würde den Heranwachsenden Alternativen zeigen, wie man mit schwierigen Situationen umgeht.⁷⁾



Mit anderen Worten: Jugendliche brauchen andere Strategien, damit ihr Körper Glückshormone wie Serotonin und Dopamin ausschüttet, was das ist, was der Suchtstoff Nikotin im Gehirn bewirkt, wenn er an den Rezeptoren des Belohnungszentrums andockt. Für erwachsene Raucher gilt das natürlich genauso. Eine gesunde Lebensweise, zu der genügend Bewegung (Sport) sowie eine

gesunde Ernährung gehören, bildet ein gutes Fundament. Jugendliche brauchen Vorbilder und Perspektiven sowie Anleitungen, wie sie mit den vielen Ansprüchen, die an sie gestellt werden, umgehen können.

Studien zeigen, dass beispielsweise Achtsamkeitstraining bei der Rauchentwöhnung eine große Hilfe sein kann. Bei den Studienteilnehmern nahmen durch das Training Konzentrationsschwierigkeiten, Ängste und das Verlangen nach Zigaretten ab und sie waren besser in der Lage, negative Emotionen zu bewältigen, ohne zur Zigarette zu greifen.⁸⁾

Wie eingangs erwähnt, messen sämtliche Weltreligionen dem Atem eine Bedeutung zu, welche die rein physische Ebene transzendiert. Der Atem gibt uns Leben auf verschiedenen Ebenen und ist eine Geschenk, welches uns das Leben erst ermöglicht. Das Bewusstsein auf dieser Ebene zu fördern und gleichzeitig

insbesondere die Kinder und Jugendlichen vor der Verführung zu – mitunter lebenslangem – selbstschädigendem Verhalten zu schützen sowie süchtige Mitmenschen beim Ausstieg zu unterstützen, gehen dabei Hand in Hand!

References

- 1, 8 <https://uncutnews.ch/dampfen-verursacht-mehr-dna-schaeden-als-normale-zigaretten/>
- 2 <https://www.srf.ch/sendungen/kassensturz-espresso/kassensturz/wegwerf-elektronik-die-ein-weg-e-zigarette-eine-umweltsuende-die-suechtig-macht>
- 3 <https://www.nzz.ch/schweiz/klassische-zigaretten-sind-out-doch-die-schweizer-teenager-berauschen-sich-auf-andere-weise-ld.1732269> & <https://www.suchtschweiz.ch/>
- 4 <https://tobaccoatlas.org/challenges/e-cigarettes-https/>
- 5 <https://www.naturalscience.org/de/news/2023/01/vorbildlich-neuseeland-verbietet-das-rauchen-fuer-die-naechste-generation/>
- 6 <https://www.bbc.com/news/world-australia-65446352>
- 7 <https://www.nzz.ch/gesellschaft/zigaretten-rauchen-warum-jugendliche-nicht-vom-tabak-lasse-n-ld.1732938>

Veröffentlicht am Dienstag, 30. Mai 2023 in den Kategorien Gesundheit, Rauchen
<https://www.naturalscience.org/de/news/2023/05/reflexion-und-fakten-zum-weltnichtrauchertag-2023/>