

Die unendliche Geschichte der Rauchzeichen.

Über Gefahren und Prävention von Aktiv- und Passivrauchen im Kindes- und Jugendlichenalter

Tamás Fazekas

1. Kein Märchen

Es war einmal ein kleines Kind, das nichts lieber gemacht hätte als im Bauch seiner Mutter kräftig zu wachsen. Eines Tages bemerkte aber das Kind, dass das nicht so richtig funktionierte, es war zu klein für sein Alter und seine Lunge reifte viel zu langsam. Das Kind verstand die Welt nicht mehr, zumal es nichts dafür konnte. Bei der Geburt sprachen alle von Frühgeburt, zu geringem Geburtsgewicht und verzögerter Lungenreifung. Dabei hätten es alle wissen müssen dass das Risiko für diese Diagnosen deutlich erhöht war, weil Mutter und Vater während der Schwangerschaft geraucht haben. Das Kind war bereits vor der Geburt passivrauchend.

Leider ist diese Geschichte alles andere als ein Märchen, denn Passivrauchen im Kindesalter ist definiert als:

- Nikotinabusus der Schwangeren und/oder Passivrauchen der Schwangeren
- chronischer Kontakt des Kindes mit Tabakrauch.

Die Geschichte geht aber noch weiter. Wenn Kinder Passivrauch ausgesetzt sind, dann ist das Risiko für sie deutlich höher dass sie selbst einmal Raucher/in werden. Als Erwachsene setzt sich der Kreislauf fort, ihre Kinder sind dann ebenfalls passivrauchend und wir leben plötzlich in einer unendlichen Geschichte des Nikotinabusus, der Sucht nach Tabakrauch. Heute ist das Einstiegsalter des Rauchens in Österreich 21% bei den 13-15 Jährigen und die meisten ÖsterreicherInnen (56%) beginnen bereits zwischen 16-19 Jahren zu rauchen. In den Jahren von 1986-2002 hat sich die Häufigkeit des Rauchens im Alter unter 15 Jahren verdoppelt. Leider zeigen bereits GelegenheitsraucherInnen chronische Schäden von Tabakrauch. Personen, die mit dem 13. bis zum 19. Lebensjahr zu rauchen beginnen und das über zwei Jahrzehnte fortsetzen, sterben im Mittel 7-12 Jahre früher als konsequente NichtraucherInnen.

Das Kind im Bauch der Mutter kann sich nicht wehren. Der Säugling und das Kleinkind können sich auch nicht wehren. Ihnen zuliebe müssen Erwachsene die unendliche Geschichte des Passivrauchens beenden, um sie vor den gefährlichen gesundheitlichen Auswirkungen zu schützen.

2. Ich mach Dich krank, kleiner Tiger

Passivrauchen hat das junge Kind am Anfang unserer Geschichte krank gemacht. Zu den bereits erwähnten Folgen des Rauchens in der Schwangerschaft kommen noch ein deutlich erhöhtes Risiko für den plötzlichen Kindstod und Asthma Bronchiale in der Kindheit. Aber auch nach der Geburt macht das Rauchen der Erwachsenen die Kinder krank, weil im Passivrauch große Mengen giftiger Stoffe enthalten sind:

- Über 40 krebserregende Stoffe (zum Beispiel Formaldehyd, Nitrosamine, Teer, Benzpyrene, Nitrosamine, Aldehyde, Schwermetalle, Dioxine, Cadmium)
- Kohlenmonoxid
- Feinstaub als Träger radioaktiver Stoffe
- Reizgase wie Stickoxid, Ammoniak

Wie merken Kinder eigentlich, dass sie ganz beiläufig diese Giftstoffe im Passivrauch einatmen? Sie beginnen unmittelbar zu husten, weil es zu einer vorübergehenden Lähmung der Flimmerhärchen in der Lunge kommt. Teilweise werden diese Flimmerzellen sogar zerstört und die Schleimhaut der Atemwege beschädigt. In weiterer Folge kann es dann bis ins Erwachsenenalter zusätzlich zu Blutgefäßschädigungen und zu folgenden Erkrankungen kommen:

- Asthma Bronchiale
- Obstruktive Bronchitis
- Reduktion der Lungenfunktion
- Nasennebenhöhlen-Krebs
- Koronare Herzkrankheit mit
- erhöhtem Herzinfarkt-Risiko
- Schlaganfall

Leider sind - wie im Märchen - immer die Kleinen und die Schwachen die Ärmsten: je jünger das Kind und je mehr Passivrauch vorhanden (zwei rauchende Erwachsene schaden natürlich mehr als nur einer), desto höher das Risiko für schädliche Langzeit-Auswirkungen. Daher liegt die Verantwortung bei den Erwachsenen, die die Kinder vor Passivrauch schützen müssen und sie nicht bewusst durch Tabakrauch krank machen dürfen. Ich mach Dich gesund, sagt der kleine Bär. So muss es heißen.

3. Gefährliche Rauchzeichen

Wenn Kinder und Jugendliche allerdings selbst rauchen, ist dies nicht weniger gefährlich. Das Aktivrauchen löst neben Blutdruckerhöhung und einer erhöhten Herzfrequenz auch in der Lunge, die sich im Kindesalter noch entwickelt und besonders empfindlich ist, negative Veränderungen aus. Diese können zu einer deutlich reduzierten Lungenfunktion, häufiger obstruktiver Bronchitis bis zu einem Asthmaanfall reichen. Über die Jahre kann Aktivrauchen bei Jugendlichen zu einer richtigen Sucht werden, kann das Zahnfleisch schädigen und chronische Herz- und Gefäßerkrankungen auslösen. Schließlich kann durch das Rauchen das Krebsrisiko für folgende Krebsarten erhöht sein:

- Lungen-Krebs
- Mundhöhlen- Krebs
- Kehlkopf- Krebs
- Speiseröhren- Krebs
- Gebärmutterhals- Krebs

Aus den tapferen IndianerInnen der Kindheit werden dann uncoole IndianerInnen, die gefährliche Rauchzeichen aussenden.

4. Die wahren HeldInnen

Wie können wir nun das Märchen umschreiben, damit es ein gutes Ende nimmt? In erster Linie müssen die Erwachsenen die Kinder von Anfang an vor Passivrauch schützen und schließlich ihre Vorbildfunktion als Nichtraucher/in bewusst einsetzen. Erst dadurch kann das zweite Vorbild im Kindesalter, die Peer Group, also der engste Kreis von FreundInnen, davon überzeugt werden, dass Rauchen echt uncool ist. Dann sind nämlich die NichtraucherInnen die wahren HeldInnen, die auch zukünftige IndianerInnen bereits im Vorfeld davon abhalten, mit dem Rauchen zu beginnen. Denn Vorbeugung ist die wichtigste Maßnahme, um die Schäden durch Tabakrauch zu verhindern.

Daraus lassen sich einige praktische Tipps zusammenfassen:

- Aufklärung von RaucherInnen und älteren Geschwistern von Kindern über schädliche Auswirkungen des Rauchens
- Säuglinge, Kinder und Jugendliche dürfen keinem Passivrauch ausgesetzt werden
- Rauchkarenz der Schwangeren und der näheren Umgebung
- Rauchfreie Wohnung, Rauchen nur am Balkon, über dem sich kein Kinderzimmer mit offenem Fenster befindet
- Rauchfreies Auto
- Aufklärung in Kindergärten, Schulen, Spitälern und bei niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten
- Vorbildwirkung: Nicht vor Kindern rauchen (zum Beispiel in Schulen oder Krankenhäusern)
- Keine Spielzigaretten
- Verkaufsverbot von Tabak an Kinder und Jugendliche
- Rauchverbot in Kindergärten, Schulen, Krankenhäusern und Diskotheken
- Geschlechtsspezifische Aufklärung: bei jugendlichen Mädchen, die rauchen und die Pille nehmen, ergibt sich ein erhöhtes Thromboserisiko

Erwachsene und Kinder müssen gemeinsam versuchen, diese Tipps in die Praxis umzusetzen, indem sie darüber reden, ohne einander mit Vorwürfen oder schlechtem Gewissen zu belasten. Es geht schließlich um Information und nicht um Märchen, wir brauchen keine wilden DrachentöterInnen sondern vernünftige Vorbilder.

5. Happy End in Sicht?

Solange unsere Gesetze nicht alle Rahmenbedingungen für ein Happy End schaffen, müssen all jene, die täglich mit Kindern zu tun haben, selbst aktiv werden. Denn im Gegensatz zu Erwachsenen sind unter dem 18. Lebensjahr keine Medikamente wie etwa Nikotinkaugummis zur Rauchentwöhnung zugelassen. Es sind Vereine, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und vor allem die Eigeninitiative, die die unendliche Geschichte der Rauchzeichen zu einem guten Ende bringen können. Bereits in Kindergärten können wir also den Grundstein für die Gesundheit der Kinder legen. Wenn es die Eltern nicht selbst schaffen, dann können Kindergärten einen entscheidenden Beitrag zum Schutz der Jüngsten vor Passivrauch leisten. Dann sind sie nämlich die Wiege für gesunde Kinderlungen und können wieder rauchfreie IndianerInnenmärchen erzählen.