

Pressemeldung

Aktiv gegen Krebs

Rauchfrei: Lohnend für Gesundheit & Umwelt

München, 01. September 2025: Rauchen war gestern. Heute dampfen viele Jugendliche E-Zigaretten oder nutzen Tabakerhitzer. Doch „rauchfrei“ zu leben, heißt mehr, als nur auf die klassische Zigarette zu verzichten. Auch neue Produkte enthalten gesundheitsschädliche Stoffe, machen süchtig und können Krebs auslösen. Die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. (BKG) ruft in ihrem Jubiläumsjahr dazu auf, sich bewusst für ein Leben ohne Nikotin zu entscheiden. Für die eigene Gesundheit, für andere und für den Planeten.

„Rauchen verursacht nicht nur Lungenkrebs und viele weitere Krebsarten, sondern erhöht auch das Risiko für Herz- Lungenerkrankungen“, erklärt Prof. Dr. med. Volker Heinemann, Präsident der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. (BKG). „Wer aufhört zu rauchen, schützt sich und andere. Zudem steigt die persönliche Lebenserwartung um bis zu zehn Jahre.“

Junge Menschen im Visier der Industrie

Die Strategien der Tabak- und E-Zigarettenindustrie zielen besonders auf Jugendliche ab. Fruchtige Aromen wie Erdbeere oder Cola, stylisches Design und Lifestyle-Marketing sollen junge Menschen früh binden. Denn: Wer früh anfängt, bleibt meist lang abhängig.

Obwohl der Verkauf an Minderjährige verboten ist, sind E-Zigaretten und Tabakerhitzer leicht erhältlich. Viele unterschätzen die Risiken und sehen im Dampfen eine „gesündere“ Alternative. Doch: Auch neue Produkte machen abhängig und können Gesundheitsschäden verursachen.

Positiv: Initiativen wie „Be Smart – Don’t Start“ setzen seit Jahren ein starkes Zeichen. Mit einem bundesweiten Wettbewerb motivieren sie Schulklassen dazu, rauchfrei zu bleiben – im Schuljahr 2024/2025 bereits zum 28. Mal.

Auch die Klasse 10b der Markgraf-Georg-Friedrich-Realschule in Heilsbronn (Bayern), beteiligte sich erfolgreich an dem Wettbewerb.

Mehr Infos unter:

- www.besmart.info
- <https://www.besmart.info/klassen/gewinnerklassen/>

Was ist was? – Neue Produkte, bekannte Risiken

- E-Zigaretten: Verdampfen Liquids mit Nikotin und Aromen. Es entsteht kein Rauch, aber gesundheitsschädlicher Dampf.
- Tabakerhitzer: Erhitzen echten Tabak ohne ihn zu verbrennen. Die Schadstoffmenge ist geringer, aber keineswegs unbedenklich.
- Vaporizer: Verdampfen getrocknete Substanzen, z. B. Cannabis. Auch hier werden krebserregende Stoffe freigesetzt. (Quelle: dkv.com)

Tabak tötet – oft leise

In Deutschland erkranken jedes Jahr rund 56.500 Menschen an Lungenkrebs. Bei Männern sind etwa 9 von 10 Fällen, bei Frauen etwa 8 von 10 direkt auf das Rauchen zurückzuführen (Quelle: krebsinformationsdienst.de). Auch Passivrauchen erhöht das Erkrankungsrisiko deutlich. Lungenkrebs ist eine der tödlichsten Krebsarten. Meist entdeckt man ihn erst spät.

Rauchfrei schützt nicht nur Menschen – sondern auch die Umwelt

Zigarettenkippen gehören zu den häufigsten Müllarten weltweit. Sie bestehen aus Plastik, enthalten Schwermetalle und Giftstoffe und landen oft in der Natur. Auch E-Zigaretten und Tabakerhitzer erzeugen Sondermüll: Akkus, Kunststoffe, Einwegprodukte.

So profitiert der Körper vom Rauchstopp

- Nach 12 Stunden: Sauerstoffversorgung verbessert sich
- Nach 24 Stunden: Herzinfarktrisiko sinkt spürbar
- Nach 2–3 Tagen: Geruchs- und Geschmackssinn kehren zurück
- Nach einigen Monaten: Weniger Husten, bessere Lungenfunktion
- Langfristig: Krebs- und Herz-Kreislauf-Risiken gehen deutlich zurück
(Quelle: gesund.bund.de)

Tipps für den Rauchstopp

Ein Rauchstopp braucht Motivation. Aber er ist machbar. Hier einige bewährte Tipps:

- Persönliche Gründe notieren & feste Entscheidung treffen
- Unterstützung suchen: Familie, Ärzte, Programme
- Ggf. Nikotinersatz nutzen, Situationen mit Rückfallrisiko meiden
- Rückfälle nicht als Scheitern sehen, sondern als Lernmoment. Jeder rauchfreie Tag ist ein Erfolg.

Das kostenfreie Online-Programm „rauchfrei“ unterstützt beim Aufhören:

<https://www.rauchfrei-info.de>

Bildquelle: KI-generiertes Bild: ©Midjourney

Pressekontakt: Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Cornelia Gilbert M.A., Referentin für Presse und Öffentlichkeitsarbeit

Tel. 089-54 88 40 –45, Fax 089-54 88 40 -40,

E-Mail: gilbert@bayerische-krebsgesellschaft.de

Nymphenburger Straße 21 a, 80335 München

Die **Bayerische Krebsgesellschaft e.V.** hilft seit 1925 Menschen mit Krebs und deren Angehörigen bei der Bewältigung der Krankheit. In 13 Krebsberatungsstellen und 27 Außensprechstunden beraten qualifizierte Mitarbeiter Ratsuchende und begleiten sie in allen psychischen und sozialen Fragen – kompetent, vertraulich und kostenfrei. Vorträge und Kurse sowie medizinische Fragestunden ergänzen unser umfassendes Angebot. Unsere rund 160 ehrenamtlich tätigen Selbsthilfegruppen, die wir bei ihrer Arbeit professionell unterstützen, leisten in ganz Bayern unschätzbare Hilfestellung: von Betroffenen für Betroffene - direkt vor Ort. Darüber hinaus engagieren wir uns in der Versorgungsforschung, der Fortbildung von onkologischen Fach- und Pflegekräften, der Krebsfrüherkennung und beraten politische Gremien. Die Bayerische Krebsgesellschaft finanziert ihre Arbeit durch öffentliche Gelder und Spenden.
Spendenkonto: SozialBank AG, BIC: BFSWDE33XXX, IBAN: DE5137020500007801700

100 Jahre Engagement für Aufklärung und Hilfe

100 Jahre Bayerische Krebsgesellschaft e.V. – Mut, Respekt und Miteinander

Seit 100 Jahren engagieren sich Ärzte und Krebsbetroffene in Bayern, um über Krebs aufzuklären. Was mit Information und Selbsthilfegruppen begann, ist heute eine wichtige Säule der onkologischen Versorgung: Psychoonkologen unterstützen in ambulanten Psychosozialen Krebsberatungsstellen Betroffene und Angehörige bei der Krankheitsbewältigung und helfen, neue Lebensperspektiven zu entwickeln. 2025 feiern wir dieses Jubiläum mit vielen regionalen Aktionen.