

# Zigaretten



Tabak  
Paffen  
Rauch  
Nikotin  
Abhängigkeit  
die letzte Zigarette  
Passivrauchen  
Werbung

Informationen, Hilfe und Beratung



[suchtschweiz.ch/hilfe](http://suchtschweiz.ch/hilfe)



**Sucht Schweiz**

Av. Louis-Ruchonnet 14  
CH-1003 Lausanne

Tel. 021 321 29 11  
IBAN: CH63 0900 0000 1000 0261 7  
[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

20.03.01

# Zigaretten

## Alle wissen es. Eigentlich.

In der Schweiz ist das Rauchen von Zigaretten die verbreitetste Form des Tabakkonsums. Es geht mit einem erhöhten Risiko schwerer Krankheiten einher, wie Krebs, Hirnschlag, Herzinfarkt und weitere Herzprobleme. Darüber hinaus kann es zu chronischen Atemwegserkrankungen, Impotenz und Unfruchtbarkeit führen. Täglich sterben in der Schweiz rund 26 Personen verfrüht aufgrund der Folgen des Tabakkonsums.

## Viele rauchen ... aber die meisten nicht!

Die meisten probieren ihre erste Zigarette aus Neugier aus. Ob es an Eltern, Geschwistern, Freunden oder den Medien liegt, Zigaretten begegnen einem im Alltag häufig. So entsteht schnell der Eindruck, dass das Rauchen normal sei, obwohl mehr als 75% der Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren nicht rauchen. Das Marketing herkömmlicher Zigaretten nimmt zunehmend ab. Stattdessen werden Jugendliche verstärkt über Influencer:innen und die sozialen Medien auf Alternativprodukten aufmerksam gemacht. Vapes und andere Produkte locken mit unterschiedlichen, vermeintlich gesund klingenden Geschmacksrichtungen, die aber ebenso gesundheitsschädlich sind.

## Was ist in einer Zigarette drin?

Eine Zigarette enthält viele schädliche Substanzen:

- Nikotin macht schnell abhängig.
- Beim Verbrennen von Tabak entsteht Teer, was das Krebsrisiko erhöht.
- Kohlenmonoxid entsteht beim Rauchen und verringert den Sauerstoffanteil im Blut, was dafür sorgt, dass langfristig Organe geschädigt werden.
- Reizgase lähmen die Fähigkeit der Atemwege zur Selbstreinigung, was zu Bronchitis und Lungenproblemen führen kann.
- Zigaretten enthalten Chemikalien, die gesundheitsschädlich und krebserregend sind.

## Warum machen Zigaretten abhängig?

Das in Zigaretten enthaltene Nikotin sorgt für eine Ausschüttung von Dopamin und Serotonin. Das sind Botenstoffe im Gehirn, die kurzfristig das Gefühl von Wohlbefinden vermitteln. Durch wiederholten Konsum kommt es zur Toleranzentwicklung, was dafür sorgt, dass eine ständige Zufuhr an Nikotin notwendig wird, um unangenehme Nebeneffekte zu vermeiden. Bleibt das Nikotin aus kommt es zu Reizbarkeit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und verschlechterter Konzentrationsfähigkeit. Körperliche Entzugserscheinungen variieren, sind meistens zwei bis drei Tage nach dem letzten Konsum am stärksten, verschwinden allerdings bei den meisten nach zwei bis vier Wochen. Das psychische Verlangen nach Zigaretten kann hingegen länger anhalten. Auch soziale Einflussfaktoren, wie Freundinnen und Freunde die weiterhin rauchen oder Gewohnheiten, wie eine Zigarette in stressigen Situationen zu rauchen oder bei Partys, können das Aufhören erschweren.

## Der Rauch der Anderen

Auch der Rauch der Anderen schadet der Gesundheit. Das Passivrauchen kann über längere Zeit zu Erkrankungen wie Lungenkrebs führen. Auch wenn du selbst nie graucht hast. Wer raucht, sollte die Menschen in seinem Umfeld schützen. Die möglichen Konsequenzen des Rauchens sollten andere nicht mittragen müssen.

## Verkauf und rechtliche Lage

Seit dem 1. Oktober 2024 gilt in der Schweiz das Tabakproduktegesetz. Es verbietet die Abgabe von Tabak- und Nikotinprodukten an Personen unter 18 Jahren und umfasst ebenfalls E-Zigaretten, Snus, Schnupftabak oder ähnliche Produkte – auch wenn diese weder Nikotin oder Tabak enthalten.