Mehr Spass beim Sport - ohne Rauch

Autor(en): **El Fehr-Anderfuhren, Verena**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **47 (1990)**

Heft 9

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993468

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Mehr Spass beim Sport – ohne Rauch

Verena El Fehri-Anderfuhren, Geschäftsführerin der Arbeitsgemeinschaft Tabakmissbrauch

In der Schweiz findet der Tag des Nichtrauchens am 26. September 1990 bereits zum sechsten Mal statt. Noch-Nichtraucher sollen ermuntert werden, erst gar nicht mit dem Tabakkonsum zu beginnen. Raucher, die ihre Gewohnheit ablegen wollen, können erste Schritte Richtung Nichtrauchen unternehmen. Der diesjährige Aktionstag findet unter dem Motto «Mehr Spass beim Sport – ohne Rauch» – statt. Damit wird zum Ausdruck gebracht, wie sehr die Fitness und der Spass am Sport durch das Rauchen beeinträchtigt werden, und dass die sportliche Tätigkeit eine echte Alternative zur Zigarette sein kann.

Immer weniger Leute

Rauchen ist nicht mehr modern. Rauchten 1975 50 Prozent der Männer in der Schweiz, so waren es im letzten Jahr noch 40 Prozent. Bei den Ärzten sind es heute lediglich noch halb soviele (21 Prozent) wie damals. Auch der Nachholbedarf bei Frauen an Zigarettenkonsum ist inzwischen bei 28 Prozent Raucherinnen zum Stillstand gekommen. Alle Anzeichen deuten darauf hin, dass dieser abnehmende Trend sich fortsetzen wird.

Die Kehrseite

Jedes Jahr fangen rund 50 000 Kinder und Jugendliche an zu rauchen. Wer vor dem 20. Lebensjahr nicht raucht, bleibt mit grosser Wahrscheinlichkeit Nichtraucher. 90 Prozent der Raucher haben vor dem 20. Altersjahr mit Rauchen angefangen. Die Jugendlichen sollen deshalb überzeugt werden, überhaupt nicht mit Rauchen zu beginnen. Verhängnisvoll ist nämlich die Tatsache, dass Nikotin viel schneller abhängig macht als gemeinhin angenommen. Entgegen allen Behauptungen hat die Tabakwerbung die jungen möglichen Neuanfänger im Visier. Sicher gibt nicht einzig die Werbung den Ausschlag, ob jemand zu rauchen anfängt. Aber bei der Tabakwerbung geht es nicht nur um Marktanteile, wie die Tabakindustrie behauptet. Was wäre sonst der Sinn dieser Werbung, wenn die grosse Mehrheit der Raucher (87 Prozent) ihrer Marke treu bleibt? Wirtschaftlich denkende Unternehmer würden wohl kaum 80 bis 100 Millionen Franken Werbeausgaben aufbringen, um 200 000 Personen zu einem Markenwechsel anzuregen. Die Zigarettenwerbung versucht also, gezielt die Wünsche und Träume vorab jüngerer Menschen anzusprechen.

Gesundheitsproblem Nr. 1

Rauchen bleibt trotz Abwärtstrend die häufigste Einzelursache für Krankheit und vorzeitigen Tod. In der Schweiz sterben jährlich mindestens 5000 Menschen, weil sie jahrelang geraucht haben. Grosses Leid, viele Probleme und gewaltige Kosten blieben uns ohne Tabak erspart. Die Lebenserwartung eines 30jährigen Rauchers ist fünf bis acht Jahre kürzer als diejenige eines gleichaltrigen Nichtrauchers. Doppelt soviele Raucher als Nichtraucher sterben an einem Herzinfarkt. Das Risiko, an Bronchitis und Lungenemphysem zu sterben, ist bei Rauchern sechsmal so gross als bei Nichtrauchern, und die Chancen des Rauchers, später an einem Lungenkrebs zu sterben, sind sogar elfmal so gross.

Eingeschränkte Lebensqualität

Raucher laufen nicht nur Gefahr, später an einer der genannten Krankheiten zu leiden und gar zu sterben, sondern beeinträchtigen ihr körperliches Wohlbefinden bereits viel früher. Am Beispiel des Sportes lässt sich das gut aufzeigen.
Gerade bei Ausdauersportarten führt regelmässiger Zigarettenkonsum zu Leistungseinbusse. Sportler, die nicht rauchen, kommen weniger ausser Atem, laufen länger – und fühlen sich besser. Es erstaunt daher kaum, dass in solchen Sportarten die Raucher eindeutig untervertreten sind. Dies konnte im Rahmen von Untersuchungen an Teilnehmern des Engadiner Marathons, des Bieler «Hunderter» sowie des Berner Grand Prix festgestellt werden. Starke Raucher (ein Paket pro Tag und mehr) sind zehn- bis zwanzigmal weniger an diesen Wettkämpfen vertreten. Diese Beobachtung gilt für beide Geschlechter.

Foto: Daniel Käsermann

Sportler, die nicht rauchen, erbringen bessere Leistungen

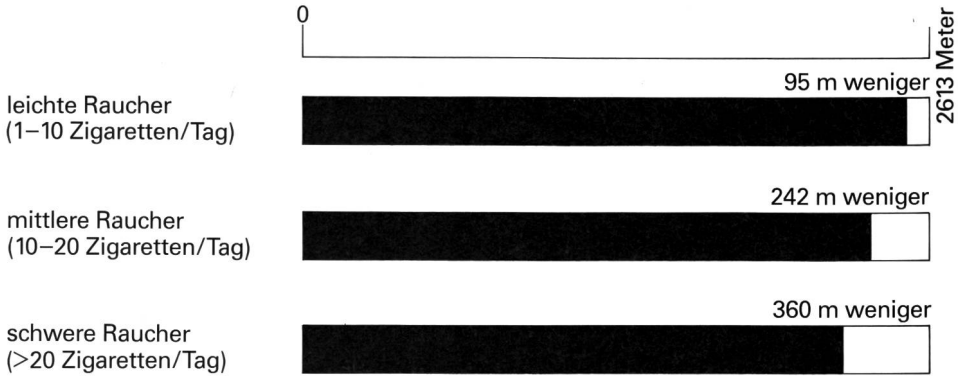
Nicht allein die Tatsache des Rauchens wirkt sich hemmend auf die sportliche Leistungsfähigkeit aus; auch die Zahl der gerauchten Zigaretten hat in steigendem Masse zusätzlich negative Auswirkungen. Unter 563 Läufern des Berner Grand Prix im Jahre 1984, die die Strecke in weniger als einer Stunde abliefen, war kein einziger starker Raucher. Bei den Langsamsten rauchte jeder zehnte; wobei auch hier die Raucher im Gegensatz zur Durchschnittsbevölkerung in der Minderzahl waren.
Für eine sportliche Leistung benötigen alle etwa gleichviel Sauerstoff, doch Nichtraucher können mehr davon aufnehmen. Ihre Muskeln ermüden also weniger rasch. Zudem haben sie in Ruhe einen tieferen Puls, während des Laufs halten sie auch bei höherem Puls ein schnelles Tempo durch. Mit anderen Worten: Rauchen bewirkt einen Leistungsabfall.
Die Ergebnisse der Rekrutenaushebung zeigen ebenfalls deutlich, wie sehr das Rauchen die Ausdauer beeinflusst.

Sportler hören mit Rauchen auf

Unter den Joggern gibt es auffallend viele Ex-Raucher. Von den Joggern am Berner Grand Prix 1984 hatte ein Viertel vor dem persönlichen Training noch geraucht. Rund 70 Prozent haben als Läufer mit Rauchen aufgehört, die Hälfte davon zu Beginn des Trainings. Eine ähnlich hohe Aufhörrate konnte bisher nur bei Personen festgestellt werden, die einen Herzinfarkt erlitten haben. Mehr als zwei Drittel geben nach dem ersten Herzinfarkt das Rauchen auf.
Je mehr Sport getrieben wird, desto weniger wird geraucht. Bei jenen, die am meisten trainieren, sind die Aufhörer am stärksten vertreten. Bei einem wöchentlichen Durchschnittstraining von fünfzig Kilometer liegt die Aufhörrate bei 90 Prozent, bei weniger als 10 km sind es lediglich 49 Prozent.

Wieder Nichtraucher/-in werden

Aktivsportler rauchen selten. Die sportliche Tätigkeit kann aber auch Ansporn sein, die noch vorhandene Rauchgewohnheit zu überdenken, mit dem Ziel, sie abzulegen. Körperliche Aktivität kann zudem in der oft schwierigen Zeit der Raucherentwöhnung gleichsam als Ersatz dienen. Obwohl fast die Hälfte aller Raucher in der Schweiz das Rauchen aufgeben möchten, sind lange nicht alle erfolgreich. Die Gründe dafür sind vielfältig. Entscheidend für das Gelingen der Raucherentwöhnung sind aber die Motivation sowie die Vorbereitung. Ebenso wichtig ist die Unterstützung durch Freunde. Es gibt Entwöhnungsmethoden (Kurse, Selbsthilfeprogramme, Nikotinersatz), die Hilfe bieten können. Die Wunderpille, die jeden vom Rauchen befreit, ist bis jetzt nicht erfunden. Weil das Rauchen neben der Abhängigkeit vom Nikotin auch eine wesentliche psychologische Seite aufweist, wird diese Pille wohl kaum je entwickelt werden können. Die Erfahrung zeigt, dass oft mehrere Versuche notwendig sind, um erfolgreich ans Ziel zu gelangen. Anderseits berichten viele Ex-Raucher, dass ihnen das Aufhören leichter gefallen ist als erwartet.
Zahlreiche Ex-Raucher klagen über Gewichtszunahme. Das Joggen zum Beispiel kann hier Abhilfe leisten. Untersuchungen zeigen, dass die Gewichtszunahme bei Läufern, die mit dem Rauchen aufgehört haben, im Rahmen blieb. Eine leichte Gewichtszunahme kann oft nicht ganz verhindert werden, auch wenn der Entwöhnende seine täglich zugeführte Kalorienzahl nicht erhöht. Diese Zunahme kommt zustande, weil der Körper eines Rauchers einen Mehrbedarf beziehungsweise -verschleiss an Energie hat. Beim Aufhören braucht es folglich eine Zeit der Umstellung, bis sich der Energieaufwand wieder eingependelt hat.



19jährige Nichtraucher erreichen im Durchschnitt 2613 Meter.
Raucher hingegen kommen weniger weit.

Jahre	unter 2	2 bis 4	über 4	
leichte Raucher	62 m	109 m	165 m weniger	*Je länger zudem die jungen Männer rauchen, desto weniger leisten sie.*
mittlere Raucher	142 m	272 m	321 m weniger	
schwere Raucher	329 m	334 m	425 m weniger	

Sport als Förderer des Nichtrauchens

Sportanlagen sind grundsätzlich zu rauchfreien Zonen zu erklären. An der 7. Weltkonferenz «Tabak und Gesundheit», wurde dazu folgende Empfehlung verabschiedet: *«Ausgehend von der Tatsache, dass zwischen optimaler Gesundheit, Fitness und Rauchen eine Unvereinbarkeit besteht, sollten sportliche Veranstaltungen und internationale Wettkämpfe rauchfrei sein.»* Bereits wurde eine Vereinbarung unterzeichnet, die Olympischen Winterspiele 1992 in Frankreich rauchfrei zu halten. Eine ähnliche Vereinbarung wurde im vergangenen Jahr in Barcelona für die Olympischen Sommerspiele getroffen. An beiden Austragungsorten wird für ein rauchfreies Umfeld gesorgt sein.

Weitere Unterlagen (Plakate, Kleber) zum Tag des Nichtrauchens bitte direkt bei der Arbeitsgemeinschaft Tabakmissbrauch (Association tabagisme), Postfach 105, 3000 Bern 6, 031 43 37 26, bestellen.

Quellen:

- Repräsentative Umfragen Schweiz. Fachstelle für Alkoholprobleme.
- Demoskopumfrage Bundesamt für Gesundheitswesen.
- FMH-Umfrage «Arzt und Prävention».
- «Rauchen und Sterblichkeit in der Schweiz», Bundesamt für Gesundheitswesen.
- *Marti,* B. et al., Preventive Medicine 17, 1988. ■