

Der Öko-Tipp

Rauchen und die Umweltfolgen

Rauchen ist nicht gesund. Allerdings nicht nur für die weltweit etwa 1 Milliarde Raucher, sondern auch für unseren Planeten, die Natur und uns alle. Etwa 5,8 Billionen Zigaretten gehen weltweit jährlich in Rauch auf. Deutschland ist dabei einer der wichtigsten Standorte der Tabakindustrie in Europa und exportiert jährlich rund 160 Milliarden Zigaretten in alle Welt. Knapp 72 Milliarden Zigaretten kaufen die Deutschen pro Jahr. Würde man die auf einem Fußballfeld auslegen, wäre der Stapel 57 Meter hoch! Was sind genau die Probleme rund um den Glimmstängel?

Anbau und Trocknung der Tabakpflanzen

Um Tabakpflanzen anzubauen werden in Asien, Afrika und Südamerika weltweit mindestens 200.000 Hektar Wald pro Jahr abgeholzt um Felder anzulegen und Holz für die Trocknung zu erhalten. Der Flächenverbrauch für den Tabakanbau ist enorm. Würde man alle Tabakfelder der Welt aneinanderreihen, würde sich eine Fläche bilden, die größer als die Schweiz ist. Vor allem Indonesien, der Bandarban-Distrikt in Bangladesch und der größte zusammenhängende Trockenwaldgürtel der Erde – der Miombowald in Tansania – sind von der Tabakindustrie massiv bedroht. Tabak ist eine der gierigsten Nutzpflanzen was den Nährstoffverbrauch angeht, was zur Auslaugung der Böden führt. Außerdem werden für 1 t Rohtabak 3.000 Kubikmeter Wasser benötigt. Das ist doppelt so viel wie z.B. bei Mais. Der Anbau in Monokulturen macht die Tabakpflanzen sehr anfällig für Schädlinge und Blattkrankheiten, weshalb sie viel mit Chemikalien besprüht werden, die den Boden belasten. Da Tabakpflanzen den Boden schlecht schützen, wird zudem die Bodenerosion begünstigt, wodurch teilweise schon wüstenähnliche Gebiete entstanden sind. Während andere Tabaksorten sonnen- und luftgetrocknet werden können, muss der großteils in Zigaretten verwendete Virginia-Tabak im Heißluftverfahren getrocknet werden. Die Bauern greifen daher zum Naheliegendsten und Günstigsten und roden Bäume. Um 1 kg Virginia-Tabak zu trocknen, müssen 9 kg Holz verheizt werden.

Schädlichkeit der Zigarettenstummel

Zigaretten/-stummel sind eine große Gefahr für Babys und Kleinkinder. Bereits eine Zigarette enthält eine tödliche Menge an Nikotin für ein Kleinkind, wenn es sie z.B. beim Krabbeln findet und isst. Nach dem Rauchen landen traurigerweise 50 – 75% der Kippen nicht im Mülleimer sondern in der Natur. So verschmutzen 340.000 – 680.000 t Zigarettenkippen unseren Planeten mit einer gigantischen Menge an giftigem Plastikmüll. Die Zigarettenfilter, die aus Kunststoffasern bestehen, sind nach dem Rauchen randvoll

mit über 7.000 Giftstoffen. Darunter sind Nikotin, Arsen, Blei, Chrom, Kupfer, Formaldehyd und Benzol. Unachtsam weggeschnippt gelangen die Zigarettenstummel auf den Boden für unsere Lebensmittel und die ausgewaschenen Giftstoffe schließlich auch ins Grundwasser. Die Filter zersetzen sich langsam zu Mikroplastik und schädigen so zusätzlich die Natur. Andere Kippen wandern über Bäche und Flüsse schließlich ins Meer. Dort verwechseln Fische, Schildkröten und Wasservögel die giftigen Stummel nicht selten mit Nahrung und sterben. Nikotin ist



Foto: Pixabay

ein Nervengift, das bei Wasserlebewesen eine Genveränderung und Verhaltensänderung hervorrufen kann. Die Giftstoffe aus 1 Zigarette auf 1 l Wasser würden genügen, um alle Fische in dem Bereich innerhalb von 4 Tagen zu töten. Giftstoffe und Mikroplastik gelangen z.B. über Fische auch in unsere Nahrungskette und schaden somit auch uns.

Tipps:

- Am besten für Ihre Gesundheit (Raucher haben ein erhöhtes Risiko für Krebs, Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Schlaganfälle und Lungenkrankheiten) und die Natur ist es, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören. Bereits nach 12 h geht der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut zurück, wodurch sich die Sauerstoffversorgung der Organe verbessert und die körperliche Leistungsfähigkeit wieder steigt. Nach 2 Wochen bis 3 Monaten verbessert sich dann z.B. die Lungenfunktion. Hilfreich ist es zu ergründen, welche Bedürfnisse Sie mit dem Rauchen kompensieren z.B. Stress, Langeweile, Belohnung, Trost, ... Überlegen Sie sich welche anderen Möglichkeiten z.B. zum Ausgleich von Stress Ihnen gut tun könnten. Informieren Sie sich gerne z.B. bei Ihrer Krankenkasse, welche Unterstützung Sie bei der Rauchentwöhnung bekommen können. Schieben Sie die Entscheidung nicht auf die lange Bank, sondern stellen Sie sich auf die Entzugserscheinungen ein, schaffen Sie alle Rauchutensilien aus dem Haus und legen Sie los! Ein durchschnittlicher Raucher spart damit übrigens fast 2.000 EUR im Jahr.
- Unterstützen Sie Partner, Freunde, Arbeitskollegen, usw., wenn Sie mitbekommen, dass sie mit dem Rauchen aufhören wollen. Gemeinsam fällt es leichter, das Rauchen durch neue gute Gewohnheiten zu ersetzen z.B. einen kleinen Spaziergang in der Mittagspause oder einen kleinen Plausch, um die Gedanken vom Rauchen abzulenken.
- Solange Sie rauchen, geben Sie Kippen bitte immer in einen Aschenbecher und entsorgen Sie sie, wenn sie kalt sind, im Restmüll.
- Jeder tut viel Gutes, wenn nicht richtig entsorgte Zigarettensammel in der Natur, auf Gehwegen, am Strand, usw. eingesammelt und im Restmüll entsorgt werden.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Rauchen aufhören oder beim Unterstützen!

Ihr AK Ökologie
des Pfarrgemeinderats Scheyern

Quellen: App „Earnest“

ARD-Video „Wissen vor acht Erde – Wie klimaschädlich sind Zigaretten?“

<https://www.praktischerarzt.de/ratgeber/mit-rauchen-aufhoeren/>