«Tabakkonsum ist eine tödliche Kinderkrankheit, mit der man sich über die Werbung ansteckt»

Hausarzt Reto Auer rauchte einst zwei Päckchen am Tag. Er erklärt, welche Ersatzmittel beim Aufhören helfen, wie die Industrie Jugendliche umwirbt und wie oft wir im Kiosk auf Tabakanzeigen starren. (Spoiler: Sehr oft. Und sehr lang.)

Ein Interview von Cinzia Venafro, 21.01.2022

Herr Auer, wie hört man auf zu rauchen?
Ich brauchte drei Anläufe. In der Regel sind es vier oder fünf. Entscheidend ist, dass der Leidensdruck gross ist, sonst fehlt die Motivation. Von 100 Personen schaffen es pro Jahr 7 Personen alleine. Mit professioneller Hilfe 25. Die besten Erfolge erzielen meine Patienten mit Nikotinersatz-Produkten. Der kleine Teil ihrer Sucht ist das Rauchritual. Der andere die Nikotinsucht. Und die ist so stark wie die nach Heroin.

Wie Heroin?
Ja, das ist ein guter Vergleich. Stellen Sie sich vor, wir würden für Heroin so werben, wie wir es heute für Tabak tun. Aber ich will aus einer wissenschaftlichen Sicht Heroin nicht verteufeln. Es ist ein sehr gutes Medikament, und richtig dosiert bringt es einen nicht per se um. Was einen umbringt, ist das Drumherum. Beim Nikotin ist es ähnlich: Was einen umbringt, ist das Rauchen.

Thilo Larsson

Zur Person

Reto Auer ist Hausarzt, Professor am Institut für Hausarztmedizin der Universität Bern und leitet die Abteilung Substanzkonsum. Aktuell arbeitet er an einem Nationalfondsprojekt, in dem er herausfinden will, wie sicher und wirksam nikotinhaltige E-Zigaretten bei der Rauchentwöhnung sind. Reto Auer engagiert sich seit Jahren für eine tabakfreie Gesellschaft und ist im Komitee der Anti-Tabakwerbung-Initiative.

Was passiert, wenn ich eine Zigarette anzünde?
In den ersten Minuten springt die Nikotinkonzentration steil in die Höhe.

Das Nikotin bleibt dann ein bis zwei Stunden im Blut. Die Lungenoberfläche ist so gross wie ein Fussballfeld: Das Nikotin landet sofort im Hirn. Über ein Nikotinpflaster hingegen nimmt man Nikotin nur über eine kleine Hautfläche auf. Die Folge: Es wirkt kontinuierlich über vier bis fünf Stunden, aber ohne Ausschlag. Es ist wie Methadon: Die meisten Süchtigen finden das hilfreich, aber nur wenige finden es lässig.

Weil der Kick fehlt.
Der Kick ist zentral für die Abhängigkeit. Bei Kaugummis, die man unter die Lippe klemmt, braucht das Nikotin rund 20 Minuten von der Schleimhaut bis ins Hirn. Ein Kick im Ersatzprodukt verdoppelt deshalb die Chance der Patienten, von der Zigarette loszukommen. Das ist der Vorteil von Nikotinsprays.

Sprays?
Nikotinsprays nur für die Nase schmerzen tierisch, denn Nikotin ist wahnsinnig reizend. Reine Nasen-Nikotinsprays hat man darum in der Schweiz anders als in den USA vom Markt genommen. Kombinierte Mund-Nasen-Sprays gibt es nach wie vor. Die Wirkung in der Nase ist fantastisch: Die Nasenschleimhaut transportiert direkt ins Blut – das wissen alle, die schon mal Kokain geschnupft haben. Noch besser funktionieren E-Dampfer, weil sie wie Zigaretten das Nikotin durch die Lunge dem Körper verabreichen. Sie waren der Durchbruch für die Rauchstopptherapie. Mit diesen Geräten kann man Rauchende befriedigen, die den Kick weiter spüren wollen, wenn sie mit Rauchen aufhören. Sie machen sehr süchtig, sind also geeignet für erwachsene starke Raucher, aber schlecht für Jugendliche, die natürlich gar nicht erst damit anfangen sollten. Ich selbst konsumiere auch noch immer ab und zu Nikotin, aber meist per Kaugummi.

Warum mögen Menschen Nikotin?
Mir hilft es mit meinem leichten ADHS. Viele Betroffene therapieren sich selbst damit. In den USA läuft gerade eine Studie, bei der man Nikotinpflaster gegen Alzheimer einsetzt. Als Stimulans hilft es nachweislich der Konzentration und dem Gedächtnis. Man funktioniert besser.

Wie schädlich ist Rauchen?
Von 100 Leuten, die ein Leben lang rauchen, sterben 50 frühzeitig, davon wiederum die Hälfte vor 70. Wenn man wie ich von Jugend bis 30 täglich zwei Päckchen raucht, sieht man starke Schäden an Lunge und Arterien. Wenige Tage nach dem Rauchstopp kann man bereits besser atmen, weil das Kohlenstoffmonoxid weg ist. Nach ein, zwei Monaten kann man eindeutig besser riechen. Das Risiko für einen Herzinfarkt ist nach fünf Jahren Rauchstopp in etwa gleich wie bei jemandem, der nie geraucht hat. Das Risiko für einen Lungentumor gleicht sich nach 15 bis 20 Jahren einem Nichtraucher an. Eine Zigarette täglich erhöht jedoch das Risiko für einen Herzinfarkt noch immer um 30 Prozent.

Mitte Februar entscheidet die Stimmbevölkerung, ob Tabakwerbung für Jugendliche verboten wird. Führt ein Verbot wirklich dazu, dass heute Zehnjährige mit zwanzig nicht rauchen?
Ja. Wenn ein Jugendlicher kurz in einen Kiosk geht, sieht er im Schnitt 22-mal Tabakwerbung. Tabakkonsum ist eine tödliche Kinderkrankheit, mit der man sich über die Werbung ansteckt. Rauchen ist vor allem ein soziales Phänomen: Man raucht anfangs, weil man zu den Coolen gehören will. Heute sind das die Influencer. Genau dies würde das unwirksame Tabakgesetz aus dem Parlament weiter ermöglichen. Man dürfte weiterhin im Internet, auf People-Seiten und an Festivals werben, dort sind die coolen Influencer. Der Mensch orientiert sich an schönen Menschen. Darum werben die Tabakmultis mit ihnen.

Haben Sie ein Beispiel?
In Lausanne organisierte ein Tabakriese 2013 Partys in Privatwohnungen voller Influencer. Man durfte 20 Freunde einladen, Alkohol, DJs und Zigarettenstangen gabs gratis. Oder: Wenn Sie ausgehen, drehen Ihnen lässige Jungs und Mädels irgendwelche Zigi-Aktionen an. Als Vater zweier kleiner Kinder gehe ich selten aus und begegne im Alltag fast nie Tabakwerbung. Für Junge, die ausgehen, ist das anders.

Im Kiosk sehen auch Sie Tabakwerbung.
Ja, 14,5 Prozent der Zeit im Kiosk verbringt man damit, Tabakwerbung anzustarren, meist auf der sogenannten Power Wall gleich hinter der Kasse. Unfassbar, wenn man bedenkt, was für ein Produkt Tabak ist.

Die nationalen Unterschiede im Umgang mit Tabakwerbung sind riesig: In Irland oder Australien ist sie komplett verboten, in Frankreich prangen schreckliche Warnhinweise auf den Packungen. Welche Wirkung haben Verbote?
Das Verbot, am Verkaufspunkt zu werben, funktioniert, wie gerade in Kanada nachgewiesen wurde. In Griechenland beträgt die Raucherquote rund 42 Prozent, in Frankreich 28 Prozent, in der Schweiz 27 Prozent – wobei einige Kollegen an dieser Zahl zweifeln und eher von 31 Prozent ausgehen. Sicher ist: Wo Tabakwerbeverbote erlassen wurden, sank die Quote danach stark. Aber man muss auch sagen: Je schlechter es einem Land wirtschaftlich geht, desto mehr Menschen fangen zu rauchen an.

Man raucht mehr, wenn man arm ist?
Natürlich: «The poor, the women and the kids» sind seit jeher das Zielpublikum der Tabakindustrie. Darum wirken die Tabak-Influencer immer reich, die teuren Zigarettenschachteln funkeln. 27 Prozent der Jugendlichen in der Schweiz rauchen, Lehrlinge rauchen dabei viel häufiger als Gymnasiastinnen.

Heute scheinen Tabakerhitzer wie Iqos von Philip Morris präsenter als Zigaretten. Stimmt der Eindruck?
Zur Verbreitung haben wir keine umfassenden Daten. Laut einer Befragung in Aarau, deren Ergebnisse wir noch nicht publiziert haben, raucht eine überwiegende Mehrheit der Jugendlichen noch immer klassische Zigaretten.

Sie haben 2017 bei einer Studie zu Tabakprodukten, welche man erhitzt und nicht anzündet, mitgewirkt. Ihre wichtigste Erkenntnis zu Iqos?
Das sind tragbare Toaster. Statt den Tabak mit einem Zündhölzchen anzuzünden, stecke ich ihn in ein Gerät mit 330 Grad. Wenn man eine solche Zigarette nach dem Konsum öffnet, kommt ein goldenes Heizstäbchen hervor, rundherum ist alles verkohlt. Das ist kein Dampf, wie die Hersteller behaupten. Das ist Rauch.

Wie reagierte der Hersteller Philip Morris auf diese Ergebnisse?
Sie versuchten bei unserer Leitung zu erreichen, dass wir unsere Ergebnisse zurückziehen. 2015 hatte Philip Morris damit geworben, ihr Produkt Iqos sei rauchfrei. Unsere Ergebnisse zeigen aber, dass Rauch entsteht wie bei einer Zigarette. Im Rauch der Iqos-Zigarette haben wir die gleichen schädlichen Verbrennungsstoffe gefunden wie bei Zigaretten. Das Problem bei Iqos ist: Das Nikotin löst sich bei einer Temperatur von 330 Grad. Aber die schädlichen Stoffe lösen sich schon bei 170 Grad. Ein Päckchen Iqos entspricht etwa einer bis zwei Zigaretten.

Das klingt doch gar nicht so schlecht.
Wie gesagt: Ein bis zwei Zigaretten erhöhen mein Risiko zu sterben um 30-

Prozent. Bei E-Dampfern hingegen ist der Prozess völlig anders: Hier erzeugt Glyzerin den Dampf. Es entsteht auch krebserregendes Formaldehyd. Das ist aber weniger schädlich als Iqos mit Tabak. Zudem sind E-Dampfer mit 1 bis 2 Franken pro Tag sehr billig. Iqos kosten 8 Franken. Wir gehen davon aus, dass 6.50 Franken direkt zu den Produzenten fliessen. Mit E-Dampfern lässt sich fast kein Geld verdienen, darum fokussiert Philip Morris nicht auf tabakfreie Alternativen zum Rauchen.

Nerven Sie sich, wenn jemand neben Ihnen eine Zigarette anzündet?
Ich schnuppere nicht daran, der Rauch stört mich. Trotzdem ist mein Motto: «Hate the smoke, love the smokers.» Wenn Menschen Nikotin brauchen, damit sie funktionieren, ist ihr Zugang dazu ihr Recht.

Ihr Recht?
Ja, es ist ihr Recht, den Zugang zu erhalten und nicht daran zu sterben. Wir müssen wohl akzeptieren, dass Menschen teilweise nikotinsüchtig werden. Aber sie sollen nicht daran sterben. Und natürlich soll man dafür nicht werben dürfen. Nikotinsucht ist eine Krankheit.

Zur Stellungnahme Philip Morris

Die Republik hat den Tabakkonzern mit den Vorwürfen von Reto Auer konfrontiert. Philip Morris weist diese zurück: Ihr Produkt Iqos erzeuge keine Verbrennung und keinen Rauch, sondern Dampf. Der Konzern stützt sich dabei auf hauseigene Studien.