Nicht-Rauchen: Vorbild sein für Kinder und Jugendliche

Langsam wird es uncool zu rauchen. Jahrzehntelang wehte der Duft der großen weiten Welt durch unser aller Leben. Inzwischen greifen immer weniger junge Menschen zur Zigarette.[1] Gut so, denn Rauchen sowie auch Passivrauchen schädigt die Gesundheit massiv.

Was Rauchen im Körper von Sporttreibenden macht und welche Umgehensweisen Vereine entwickeln können, fassen wir hier zusammen.

Verbreitung in der Bevölkerung

Der Raucheranteil in Deutschland liegt im europäischen Durchschnitt. Rund ein Fünftel der Deutschen raucht, genauer 20,1 % der erwachsenen Bevölkerung. Der Anteil der Raucher unter den Männern ist mit 23,2 % höher als bei den Frauen, die eine Quote von 17 % aufweisen.

Der Trend zeigt jedoch, dass die Raucherquote seit den 1980er Jahren rückläufig ist. Besonders deutlich ist der Rückgang bei Jugendlichen zu beobachten. Die Raucherquote unter den 12- bis 17-Jährigen sank von 27,5 % im Jahr 2001 auf 6,8 % im Jahr 2023. Auch bei den jungen Erwachsenen (18-25 Jahre) geht das Rauchen zurück: Von 44,5 % im Jahr 2001 auf 26,3 % im Jahr 2023.

Gleichzeitig ist der Anteil Jugendlicher, die noch nie zur Zigarette gegriffen haben, mit 82,9 Prozent weiterhin auf einem Rekordniveau.

Gesetzeslage

In Deutschland herrschen, verglichen mit vielen anderen Ländern Europas, relativ milde Regeln und Einschränkungen beim Thema Rauchen. Einige europäische Länder – Frankreich beispielsweise – reglementieren inzwischen sogar das Rauchen an öffentlichen Orten.

Hervorzuheben ist: Antiraucher-Kampagnen als staatliche Maßnahmen wirken. So gelten in Deutschland seit 2007 eingeschränkte Werbemöglichkeiten für Tabakerzeugnisse. 2008 trat ein bundesweites Rauchverbot in Gaststätten in Kraft und 2016 wurden sogenannte Schockfotos auf Zigarettenschachteln eingeführt.

Im Frühjahr 2024 wurde das Bundesnichtraucherschutzgesetz angepasst und gilt nun auch für den Konsum von E-Zigaretten und Tabakerhitzern sowie für das Rauchen und Verdampfen von Cannabisprodukten.

Nicht geraucht werden darf in öffentlichen Einrichtungen, Gesundheits- und Sozialeinrichtungen, Erziehungs- und Bildungseinrichtungen, Sporteinrichtungen, Kultur- und Freizeiteinrichtungen, Gaststätten, Einkaufszentren und -passagen. Auf Grundstücken von Schulen sowie in Einrichtungen der Kinder und Jugendhilfe und auf gesondert ausgewiesenen Spielplätzen ist ebenfalls das Rauchen verboten. Außerdem gilt ein Nichtraucherschutz am Arbeitsplatz.

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren dürfen in der Öffentlichkeit nicht rauchen. Außerdem dürfen ihnen keine Tabakwaren verkauft werden - auch nicht über das Internet oder im Versandhandel.

Die Wirkung von Rauchen im Körper

Rauchen ist neben unzureichender Bewegung und ungesunder Ernährung ein wesentlicher Risikofaktor für schwere chronische Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen oder Krebs. Tabakrauch enthält mehrere Tausend Substanzen, von denen viele giftig und krebserregend sind. Durch den Rauch verteilen sich diese über die Lunge im gesamten Körper und schädigen einen Großteil der menschlichen Organe. So ist der Konsum von Tabak schätzungsweise für 15 % der Tode von Männern und 7 % von Frauen verantwortlich.

Physiologische Effekte:

Rauchen schädigt nahezu jedes Organ im Körper und kann zahlreiche Erkrankungen auslösen:

- Lungenkrebs und andere Krebsarten: Bis zu 90 % aller Lungenkrebsfälle werden durch Rauchen verursacht. Darüber hinaus erhöht Rauchen das Risiko für weitere Krebsarten wie Leber-, Bauchspeicheldrüsen-, Nieren-, Blasen- und Gebärmutterhalskrebs sowie bestimmte Formen der Leukämie.
- Chronische Lungenerkrankungen: Rauchen kann zur Entwicklung chronischer obstruktiver Lungenerkrankungen (COPD) führen, die das Atmen erheblich beeinträchtigen. Die Bronchien können sich nicht mehr selbst reinigen, was zu Entzündungen und einer Verengung der Atemwege führt.
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Bereits eine Zigarette pro Tag kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich erhöhen. Rauchen fördert die Gefäßverkalkung und erhöht das Risiko für Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt und Schlaganfall.
- Diabetes mellitus: Rauchen kann den Zuckerstoffwechsel beeinträchtigen und das Risiko für Typ-2-Diabetes erhöhen.
- Zahnschäden: Rauchen kann Karies, Parodontalerkrankungen und Krebs im Mundraum verursachen. Es greift die Mundschleimhaut an und kann zu Krebs an Lippen, Zunge und im Rachen führen.
- Beschleunigte Alterung: Die Schadstoffe im Tabakrauch beschleunigen den Alterungsprozess, schwächen das Immunsystem und lassen die Haut schneller altern.

Rauchen und Sport

Rauchen und sportliche Aktivitäten schließen einander aus. Sport kann die schädigenden Effekte des Rauchens nicht neutralisieren oder ungeschehen gemacht. Besonders schädlich ist die Belohnungszigarette nach dem Sport: Denn bei Rauchenden ist die Sauerstoffversorgung des Körpers ohnehin schlechter, und der Bedarf steigt mit steigender sportlicher Aktivität. Wer anschließend zur Zigarette greift, nimmt sogar höhere Mengen an Nikotin und anderen schädlichen Substanzen der Rauchprodukte über die Lunge auf.

Rauchen beeinträchtigt die sportliche Leistungsfähigkeit erheblich und kann langfristig die Gesundheit von Sportler*innen schwer schädigen:

- Reduzierte Ausdauer: Rauchen verringert die Sauerstoffaufnahme und -transportkapazität des Blutes, was die Ausdauerleistung mindert. Die Atemwege sind oft verengt und entzündet, was die Atemkapazität weiter reduziert.
- Erhöhtes Verletzungsrisiko: Rauchen schwächt das Immunsystem und die Regenerationsfähigkeit des Körpers. Wunden heilen langsamer, und das Risiko für Muskel- und Gelenkverletzungen steigt.
- Herz-Kreislauf-Belastung: Rauchen erhöht den Blutdruck und die Herzfrequenz, was die Belastung des Herz-Kreislauf-Systems während des Sports erhöht und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigert.

Viele Sportorganisationen engagieren sich für einen rauchfreien Sport:

- Smoke Free Sports: Seit 2001 engagieren sich die Weltgesundheitsorganisation (WHO), die US-

Gesundheitsbehörde (CDC), der Fußballweltverband (FIFA) und das Internationale Olympische Komitee (IOC) für einen tabakfreien Sport.

- FIFA: Der weltweite Dachverband der nationalen Fußballverbände und Veranstalter der FIFA Fußball-Weltmeisterschaften (FIFA WM) akzeptiert seit 1986 keine Sponsorengelder der Tabakindustrie und setzt sich aktiv für einen rauchfreien Sport ein. Während sich die Verantwortlichen bei der WM 2006 in Deutschland nicht für eine rauchfreie WM aussprachen, war die EM 2024 in Deutschland rauchfrei.
- Internationales Olympisches Komitee (IOC): Die Olympischen Spiele haben niemals Gelder der Tabakindustrie angenommen, weder für Werbung noch Sponsoring. Bereits im Jahr 1998 hat das IOC gemeinsam mit den Organisatoren in Sydney beschlossen, sämtliche Sportstätten während der Olympische Spiele für rauchfrei zu erklären.

Empfohlene Regeln für den Sportverein

Sportler*innen, Trainer*innen und Übungsleiter*innen haben beim rauchfreien Sport eine Vorbildfunktion. Angesichts der gesundheitlichen Risiken des Rauchens und dessen negativen Auswirkungen auf die sportliche Leistungsfähigkeit sollten Sportvereine klare Regeln und Richtlinien aufstellen, um Rauchen zu verhindern und Nichtraucher zu schützen:

1. Rauchfreie Vereinsgelände: Sportvereine sollten ihre Sportanlagen und Vereinsgelände komplett rauchfrei kennzeichnen und halten. Dies umfasst sowohl Innenräume als auch Außenbereiche wie Spielfelder, Tribünen und Parkplätze.
2. Unterstützung für Rauchstopp: Vereine können Programme und Ressourcen bereitstellen, um Mitgliedern zu helfen, mit dem Rauchen aufzuhören. Dies kann durch die Bereitstellung von Informationen über Rauchentwöhnungsprogramme, Beratung und Unterstützung erfolgen.
3. Vorbildfunktion der Trainer*innen und Betreuenden: Trainer*innen und Betreuer*innen sollten als Nichtraucher*innen agieren und ein gutes Beispiel für die Sportler*innen sein. Sie können dazu beitragen, eine rauchfreie Kultur im Verein zu fördern.
4. Regelungen und Konsequenzen: Vereine sollten klare Regeln bezüglich des Rauchens aufstellen und diese konsequent durchsetzen. Bei Verstößen sollten angemessene Konsequenzen folgen, um die Einhaltung der Regeln sicherzustellen.

Sport kann bei der Rauchentwöhnung helfen. Hier liegt eine Chance für die Vereine, ihre Mitglieder auf dem Weg in ein rauchfreies Leben zu unterstützen.

mein SportNetz NRW
Gemeinsam. Bilden. Stärken.

Erweitere dein Wissen und lerne mit uns.

Kurz & Gut Seminare entdecken

Details

Autor:
Nicole Jakobs

zuletzt aktualisiert:
Juli 2025

Quelle:
BZgA: Weltnichtrauchertag 2024: Trend zum Nichtrauchen bei Jugendlichen hält an, Einweg-E-Zigaretten beliebt