



# Jugendliche Raucher riskieren 20 Lebensjahre Je früher der Einstieg, umso stärker die Sucht

**Eine durchschnittlich um 10 Jahre geringere Lebenserwartung** haben Raucher, die erst im Erwachsenenalter mit dem Zigarettenkonsum begonnen haben.

**Wer jedoch bereits im Alter von 14 oder 15 Jahren mit dem Rauchen anfängt, verkürzt seine Lebenserwartung möglicherweise um mehr als 20 Jahre.**

Hierauf weist Prof. Dr. Stefan Andreas hin, Chefarzt an der Lungenfachklinik Immenhausen.

**Je früher mit dem Rauchen begonnen wird**, umso stärker nikotinabhängig werden die Betroffenen. "Das ist auf die größere Neuroplastizität bei Heranwachsenden zurückzuführen, deren Gehirne sich noch in der Entwicklung befinden", erläutert Prof. Dr. Georg Winterer, Leitender Oberarzt an der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Düsseldorf. "Bei manchen fräst sich die Sucht so tief in das Gehirn, dass sie diese ihr Leben lang nicht mehr aus dem Kopf bekommen."

**Nikotin verändert und schädigt das Gehirn nachweislich.**

Ein starker Willen allein reicht dann oft nicht mehr aus, um die Hürde des Aufhörens zu meistern.

Viele Raucher versuchen, Stress, mangelnde Konzentrationsfähigkeit oder Depressionen durch den Konsum von Nikotin zu lindern. Die erzielten Effekte durch das Nikotin sind jedoch nur kurzfristig wirksam. Langfristig gesehen werden Stresstoleranz und kognitive Leistungsfähigkeit durch das Rauchen jedoch immer schlechter und das Risiko für Depressionen immer größer.

**Je früher** mit dem Rauchen begonnen wird und **je mehr** Zigaretten geraucht werden, **umso eher** im Leben entwickelt sich - anfangs unbemerkt - eine COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease / Chronisch obstruktive Lungenerkrankung).

Ab einem bestimmten Punkt sind die Entzündungsprozesse in der Lunge nicht mehr umkehrbar. Früher, als die meisten Raucherkarrieren erst mit 20 oder später begannen, wurde dieser Zeitpunkt erst im fünften Lebensjahrzehnt erreicht.

**Wer als Jugendlicher anfängt**, kann eine COPD mit zunehmender Atemnot und progredientem Funktionsverlust bereits zehn Jahre früher bekommen.

**Es wäre daher am besten**, so bald wie möglich mit dem Rauchen aufzuhören, bzw. gar nicht erst anzufangen. In Deutschland rauchen bereits 10 Prozent der Kinder im Alter von 10 Jahren. Wer allerdings ohne zu rauchen das 20. Lebensjahr erreicht, hat gute Chancen, sein Leben lang ein Nicht-Raucher zu bleiben.

Quelle:

50. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin, Lübeck 2008  
[www.lungenaerzte-im-netz.de](http://www.lungenaerzte-im-netz.de)