

# Rauchen

Rauchen ist das Bewusste Einatmen von verbrennenden Pflanzenteilen

Rauchen ist definiert als bewusstes Einatmen von Rauch verbrennender Pflanzenteile bis in die Mundhöhle oder bis in die tieferen Atemwege und Lunge. Am weitesten verbreitet ist das Rauchen von zerkleinerten Blättern der nikotinhaltigen Tabakpflanze in Form von Zigaretten, Zigarillos oder Zigarren. Auch einige Rauschmittel, v.a. Haschisch und Marihuana, werden durch Rauchen aufgenommen. In den Zigarettenrauch gehen 65 bis 75% des im Tabak enthaltenen Nikotins über. Beim Inhalieren werden 85 bis 95% des Rauchnikotins vom Körper aufgenommen, beim Nichtinhalieren nur 5%. Neben [Nikotin](#) sind im Tabakrauch beträchtliche Mengen an Krebs erregenden Stoffen (z.B. polyzyklische Kohlenwasserstoffe, Nitrosamine, Teerbestandteile), Schwermetallen (z.B. Arsen, Kadmium) und Giften (z.B. Blausäure) enthalten. Körperliche Auswirkungen des Tabakrauches sind v.a. eine verminderte Leistungsfähigkeit, Vitaminmangel, verminderte Durchblutung (sog. Raucherbein) und die Förderung der Entstehung von Krebs, v.a. in Nasen- und Rachenraum, Bronchien (sog. Raucherkrebs) und Lunge, aber auch in Harnblase, Magen und Niere. Rauchen stellt daher die wichtigste vermeidbare Ursache für erhebliche gesundheitliche Schädigungen dar.

Quelle: [Bundesgesundheitsbericht](#)