„Jede Raucherin, jeder Raucher verliert zehn Lebensjahre” – Suchtexperte über Prävention, die Leben rettet. Interview Teil I.

Zum Weltnichtrauchertag am 31. Mai spricht **Prof. Dr. med. Rainer Thomasius**, ehemaliger Leiter und Gründer des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, über die Risiken des frühen Rauchens und darüber, warum Prävention im Schulalter entscheidend ist. Thomasius ist einer der renommiertesten Suchtforscher Deutschlands – und er macht deutlich: Wer Kinder schützen will, muss früh ansetzen.

Herr Prof. Thomasius, das Präventionsprojekt „Nichtrauchen ist cool” feiert in diesem Jahr sein 20-jähriges Bestehen. Was steckt dahinter?

Prof. Thomasius: „Nichtrauchen ist cool” – kurz NIC – wurde 2005 am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf ins Leben gerufen und richtet sich an Schülerinnen und Schüler der fünften bis siebten Klasse. Mehr als 100.000 junge Menschen aus Hamburg und Umgebung haben bislang daran teilgenommen. Damit gehört es zu den meistbesuchten Suchtpräventionsprojekten in der Hansestadt. Das Projekt wird von Ärztinnen und Ärzten der II. Medizinischen Klinik des UKE gemeinsam mit unserem Zentrum durchgeführt – und es hat 2006 den Hauptpreis des HanseMerkur Preises für Kinderschutz erhalten.

Wie läuft eine solche Veranstaltung konkret ab?

Prof. Thomasius: Die durchführenden Ärztinnen und Ärzte nehmen verschiedene Rollen ein: als Moderatoren, als „Quizmaster” und als medizinische Experten. Sie erklären, welche gesundheitlichen Folgen Rauchen kurz- und langfristig hat, wie die Tabakindustrie gezielt junge Menschen anspricht – und welchen Einfluss rauchende Gleichaltrige auf das eigene Verhalten haben. Besonders eindrucksvoll ist der Moment, in dem eine Patientin oder ein Patient mit einer tabakbedingten Erkrankung den Schülerinnen und Schülern Rede und Antwort steht. Das macht das abstrakte Thema sehr real. Eine kontrollierte Studie an Hamburger Schulen hat gezeigt: Teilnehmende steigen seltener ins Rauchen ein als Gleichaltrige ohne dieses Programm.

„Der frühe Einstieg ins Rauchen ist ein starker Risikofaktor für eine lebenslange Nikotinabhängigkeit”

Welche Faktoren treiben Jugendliche überhaupt ins Rauchen?

Prof. Thomasius: Der stärkste Risikofaktor ist der Nikotinkonsum im Freundeskreis. Weitere Einflüsse sind eine hohe Risikobereitschaft, Verhaltensauffälligkeiten, erhöhtes Stresserleben, sozioökonomische Benachteiligung und ein lockerer Erziehungsstil. Auch wenn Eltern selbst rauchen, steigt das Risiko für ihre Kinder. Als Schutzfaktoren gelten hingegen persönliches Wohlbefinden und der Besuch eines Gymnasiums.

Warum sind Jugendliche biologisch besonders anfällig?

Prof. Thomasius: Das ist neurobiologisch erklärbar: Im Alter zwischen 13 und 15 Jahren ist das

Belohnungssystem des Gehirns bereits voll entwickelt – die Kontrollzentren hingegen reifen erst viele Jahre später. Nikotin stimuliert dieses Belohnungssystem, und weil das Kontrollzentrum noch nicht funktionsfähig ist, bleibt der Drang nach Wiederholung ungebremst. Das ist der Grund, warum ein früher Einstieg so gefährlich ist: Er erhöht das Risiko einer frühen und dann häufig lebenslangen Abhängigkeit erheblich.

Welche Prävention wirkt – und wie ist die aktuelle Lage bei Jugendlichen?

Prof. Thomasius: Das wichtigste Prinzip lautet: Der Einstieg in den Nikotin- und Tabakgebrauch muss so weit wie möglich verzögert – und am besten ganz vermieden werden. Bewährt haben sich vor allem Maßnahmen der Tabakkontrolle: Abgabeverbote an Minderjährige, Steuererhöhungen, Werbeverbote, der Abbau von Zigarettenautomaten, Rauchverbote und Warnhinweise auf Produkten. Diese Verhältnisprävention hat Wirkung gezeigt: Der Anteil rauchender 12- bis 17-Jähriger sank von 28 Prozent im Jahr 2001 auf 7 Prozent im Jahr 2023. Ein deutlicher Erfolg – der allerdings durch den Anstieg des E-Zigaretten-Konsums seit der Pandemie wieder unter Druck gerät.

Bemerkenswert ist auch der Blick auf die Geschlechter und auf verschiedene Schulformen: Jungen und junge Männer rauchen häufiger als Mädchen und junge Frauen – dieser Unterschied ist bei jungen Erwachsenen stärker ausgeprägt als bei Kindern und Jugendlichen. Schüler an Haupt-, Real- und Gesamtschulen greifen häufiger zur Zigarette als Gymnasiasten. Und ab 18 Jahren steigen die Zahlen insgesamt wieder deutlich an: Unter jungen Erwachsenen zwischen 18 und 25 Jahren hat mehr als ein Viertel in den letzten 30 Tagen geraucht, rund zwölf Prozent tun es täglich.

Im zweiten Teil des Interviews spricht Prof. Thomasius darüber, warum neue Nikotinprodukte wie E-Zigaretten und Nikotinbeutel die Erfolge der Tabakprävention gefährden – und was Politik und Gesellschaft jetzt tun müssen. Außerdem erklärt er, warum ein eigenes Schulfach „Gesundheit" der Schlüssel zu einem längeren, gesünderen Leben sein könnte.

Bildquellen

- Thomasius_Header.png: Privat