

### **Studie: Weniger Rauchen senkt Risiko nicht**

Auch wer seinen Zigarettenkonsum senkt, verringert damit das Risiko schwerer Erkrankungen oder eines frühzeitigen Todes langfristig nicht.

Dies ist das Ergebnis einer Langzeitstudie aus Norwegen, die im Fachblatt "Tobacco Control" der British Medical Association (BMA) veröffentlicht wurde. In der zwei Jahrzehnte laufenden Untersuchung mit rund 50.000 Teilnehmern waren Männer, die ihren Tabakkonsum mehr als halbierten, genauso anfällig für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Durchblutungsstörungen und Krebs wie Raucher, die weiter ihr bisheriges Pensum rauchten.

"Es gibt keine Belege dafür, dass starke Raucher, die ihren täglichen Zigarettenkonsum um mehr als 50 Prozent reduzieren, das Risiko eines vorzeitigen Todes deutlich senken", heisst es in dem Papier. Ärzte sollten deshalb Raucher nicht zu einer Reduzierung raten, sondern zum sofortigen und radikalen Aufhören. "Es könnte bei den Menschen falsche Erwartungen wecken, wenn empfohlen wird, dass eine Verringerung des Konsums mit einer Schadensreduzierung einhergeht."

An der Studie nahmen 24.959 Männer und 26.251 Frauen teil, die zum Start der Untersuchung zwischen 20 und 49 Jahren alt waren. Am Anfang stand eine Befragung zu ihren Rauchgewohnheiten. Sie wurden dann in Intervallen zwischen drei und zehn Jahren erneut befragt. Die Teilnehmer wurden schliesslich in fünf Gruppen eingeteilt: Nichtraucher, Ex-Raucher (die während der Studie aufgehört hatten), moderarte Raucher (eine bis 14 Zigaretten), Reduzierer (Konsum im Beobachtungszeitraum um mindestens die Hälfte reduziert) und starke Raucher (15 Zigaretten und mehr).

Bei den Männern lag die Todesrate insgesamt in den ersten 15 Jahren bei den Reduzierern geringfügig unter der bei den starken Rauchern. Danach starben in beiden Gruppen aber gleich viele Menschen. Bei Frauen, die das Rauchen eingeschränkt hatten, war das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, zwar nur halb so gross wie bei starken Raucherinnen. Wurden aber alle Todesursachen einbezogen, lag ihre Sterberisiko um elf Prozent höher. **"Wir haben keine Erklärung für dieses Phänomen"**, hiess es, **"ausser dass es etwas mit Zufall zu tun hat"**.

---

### **Die Erklärung für dieses Phänomen von TaGeSch:**

Viele, die das Rauchen aufgeben oder reduzieren, nehmen zu. Die Fettleibigkeit hat in den USA und in Westeuropa das Rauchen (nicht das Passivrauchen) bezüglich Gesundheitskosten und Todesursache längst überholt. Wer übergewichtig ist, lebt gefährlicher, als jemand, der raucht. Obwohl diese Erklärung auf der Hand liegt, schiebt man das um elf Prozent höhere Sterberisiko dem Zufall zu, weil es eben nicht in die Meinung passt, die man schon vor der Studie hatte und die mit dieser Studie weiter zementiert werden soll.

Alles, was darauf hindeutet, dass Rauchen schaden kann, wird als wissenschaftlich erwiesen verkauft, und alles andere als Zufall abgetan, selbst wenn die Testgruppe 50,000 Personen umfasst. So funktioniert in etwa jede Studie, die von einer Stelle finanziert wurde, welche dieses Resultat hören will. Dass bei einer Reduktion des Tabakkonsums um 50 % auch das Lungenkrebsrisiko um 50 % zurückgeht ist kein Zufall, ebenso wenig die Steigerung der totalen Todesrate um 11 %.

Dass das Reduzieren des Rauchens keine Auswirkung haben soll, widerspricht auf jeden Fall allen Grundlagen der Toxikologie. Je stärker die Dosis, desto stärker die Wirkung.