

[News-Übersicht](#) 1[Empfehlen](#)

Wie eine Pille bei der Behandlung von Alkoholsucht hilft

Süddeutsche.de Gesundheit

5. Dezember 2016, 18:57 Gesundheit

Jede Zigarette ist eine zu viel

"Ach komm, eine Kippe ist keine." Eine aktuelle Studie zeigt: Stimmt nicht. Schon wenige Zigaretten am Tag können das Leben verkürzen.

Von Werner Bartens

Selbst in geringsten Dosen ist Gift bedenklich. Einen Grenzwert anzugeben, ist daher fragwürdig. Ähnliches gilt für die Beteuerungen von Rauchern, dass sie ja nur zwei, drei oder fünf Zigaretten am Tag konsumieren würden.

Auch bei dieser vergleichsweise geringen Dosis treten massive Gesundheitsschäden wie Wissenschaftler des Nationalen Krebsinstituts der USA belegen. Im Fachmagazin JAMA Internal Medicine zeigen sie, dass Raucher auch dann gefährdet sind, wenn sie gelegentlich rauchen.

Ein Jahr Rauchen verursacht 150 Mutationen pro Zelle

In der Lunge sind die Veränderungen am drastischsten. Aber auch im Erbgut von Leber- und Blaszellen hinterlässt Tabak eine Schneise der Zerstörung. Von Christoph Behrens mehr ...

Das Team um Neal Freedman hatte Erhebungen an fast 300 000 Erwachsenen ausgewertet. Etliche der Teilnehmer, die angaben, zwischen einer und zehn Zigarette täglich zu konsumieren, hatten zwar zuvor mehr geraucht. Allerdings gab es auch etwa 1500 Probanden, die konstant bei weniger als zehn Zigaretten täglich blieben. Ihr Risiko für einen vorzeitigen Tod war um 87 Prozent gegenüber dem von Nichtrauchern erhöht. Bei jenen Teilnehmern, die nur gelegentlich eine Zigarette täglich rauchten, lag die Wahrscheinlichkeit für einen verfrühten Todesfall immerhin noch um 64 Prozent höher.

Immer mehr Raucher, die weniger als zehn Zigaretten täglich zu sich nehmen

"Die Warnungen sind gerechtfertigt: Es gibt keine sichere Grenze für Tabakkonsum", Maki Inoue-Choi, die Erstautorin der Studie. "Sogar bei wenigen Zigaretten am Tag drohen erhebliche Schäden." Für diverse Krankheiten fand die Untersuchung noch weitaus höhere Risiken. So stieg bei weniger als zehn Zigaretten pro Tag die Wahrscheinlichkeit, an Lungenkrebs zu sterben, auf das Elffache an.