

I Wissenswertes über das Aufhören



Etwas falsch machen, aber sich nicht bessern,
das erst ist der Fehler.
(Konfuzius)

1 Warum aufhören?

Viele Raucher¹ erleben das Rauchen als lästige Angewohnheit, ärgern sich über die hohen Kosten und nicht zuletzt auch über das Gefühl, »rauchen zu müssen«, d. h. nicht mehr frei entscheiden zu können. Den meisten helfen jedoch gesundheitliche Motive beim »Einstieg in den Ausstieg«.

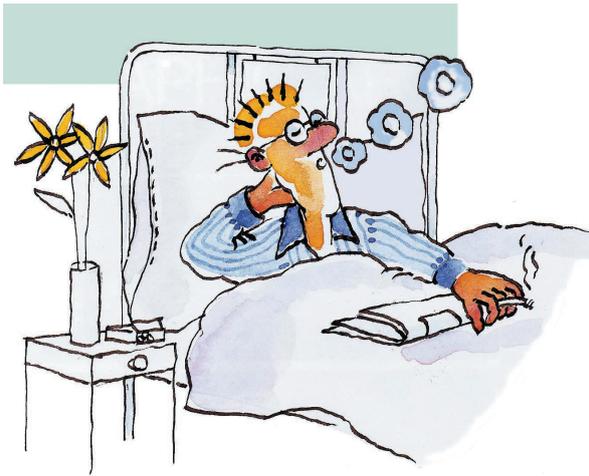
Rauchen und Krankheit hängen eng zusammen. Die gesundheitsschädlichen Wirkungen des Rauchens wurden mittlerweile in weltweit mehreren 10 000 medizinischen Studien nachgewiesen. Raucher leiden weitaus häufiger als Nichtraucher an vielen verschiedenen Krankheiten. Die nachfolgende Aufzählung ist nur eine Auswahl der häufigsten Folgen:

- Krebserkrankungen: am häufigsten betroffen sind Lunge, Mundhöhle, Kehlkopf, Speiseröhre, Nieren, Blase, Darm
- Gefäßkrankheiten: Arterienverkalkung und Durchblutungsstörungen in:
 - Herzkranzgefäßen (Herzinfarktgefahr)
 - Hirngefäßen (Schlaganfall)
 - Arterien der Gliedmaßen (»Raucherbein«)
- Erkrankungen der Lunge: Lungenentzündung, Bronchitis, Lungenemphysem (übermäßige Erweiterung der Lungenbläschen)

Raucher leiden zudem häufiger unter Erkrankungen der Zähne (Parodontitis) und der Mundhöhle, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren, entwickeln mehr Komplikationen bei Operationen und haben eine schlechtere Wundheilung.

Störend sind für viele auch die Einschränkungen der körperlichen Fitness beim Sport, die vorschnelle Alterung der Haut, aber auch Einschränkungen der Zeugungsfähigkeit oder der Fruchtbarkeit.

¹ Im vorliegenden Buch wird vor allem von Rauchern gesprochen, selbstverständlich sind damit immer auch Raucherinnen gemeint. Zur besseren Lesbarkeit haben wir uns aber entschieden, nicht immer beide Geschlechter zu nennen.



Mit dem Rauchen sind zudem vielfältige indirekte Risiken verbunden:

- Rauchende werdende Mütter gefährden Wachstum und Entwicklung ihres ungeborenen Kindes.
- Durch »Passivrauchen« (das ungewollte Mitrauchen durch Nichtraucher in Gegenwart eines Rauchers) nehmen auch nichtrauchende Erwachsene und Kinder gesundheitsschädliche Stoffe auf. Sie entwickeln ein höheres Risiko für Krebs und Gefäßkrankheiten.

Wie hängt das Rauchen mit diesen Erkrankungen zusammen?

Im Tabakrauch sind über 5 000 verschiedene Stoffe nachgewiesen worden. Dazu gehören auch zahlreiche Schadstoffe wie zum Beispiel Kohlenmonoxid, Benzol, Schwermetalle und Nitrosamine. Die Schadstoffe im Tabakrauch schädigen in erster Linie die Atemwege, die Lunge, das Herz-Kreislauf- und Gefäßsystem. Bislang wurden zudem 90 krebserregende oder krebserregende Substanzen im Tabakrauch nachgewiesen.

Durch die im Tabakrauch enthaltenen Substanzen werden die Schleimhäute der Atemwege und der Lunge mit Schadstoffen belastet, beide können sich nicht mehr selbst reinigen. Die Lunge versucht sich durch den Hustenreflex

zu helfen, es kommt zum Raucherhusten. Gleichzeitig sind die verklebten und geschädigten Schleimhäute sehr viel anfälliger für Infekte. Deswegen entwickeln viele Raucher eine chronische Bronchitis. Langfristig können alle diese Schädigungen zusammen zu bösartigen Zellveränderungen in der Lunge führen. Es entsteht Lungenkrebs.

Die Schadstoffe im Tabakrauch schädigen darüber hinaus massiv das Herzkreislauf- und das Gefäßsystem. Regelmäßiges Rauchen behindert die Sauerstoffaufnahme und den -transport durch die roten Blutkörperchen, dies muss das Herz durch vermehrte Arbeit ausgleichen. Die Herzfrequenz erhöht sich, körperliche Anstrengung führt zu Kurzatmigkeit oder sogar Atemnot. Darüber hinaus führen die Schadstoffe im Tabakrauch zu Ablagerungen in den Blutgefäßen und damit zu einer gefährlichen Verengung der Gefäße (Arteriosklerose). Betroffen sind die Herzkranzgefäße (darum haben Raucher ein höheres Herzinfarktisiko), die Gefäße des Gehirns (das Schlaganfallrisiko erhöht sich) sowie die Gefäße an Armen und Beinen (Durchblutungsstörungen in den Gliedmaßen).

Was viele nicht wissen: Das im Tabakrauch enthaltene Nikotin ist zwar der entscheidende Faktor für die Entwicklung der Abhängigkeit, ist aber für die genannten körperlichen Folgeschäden nicht unmittelbar verantwortlich.

Der legendäre Marlboro-Cowboy hieß mit bürgerlichem Namen Wayne McLaren. McLaren rauchte nicht nur für Werbespots, sondern auch privat etwa 30 Zigaretten pro Tag. Er starb nicht sehr werbewirksam 1992 an Lungenkrebs.

Haben Sie dies bereits gewusst?

Die sogenannten »Tabak-assoziierten Gesundheitsschäden« treten häufig erst nach langer Zeit, oft erst nach Jahrzehnten auf. Durch das Rauchen gefährdet der Raucher nicht nur seine eigene Gesundheit, sondern auch die Gesundheit der Menschen, die sich regelmäßig in der Umgebung des Rauchers aufhalten. Der Raucher inhaliert vom Rauch seiner Zigarette nämlich nur ein Viertel, den sogenannten Hauptstromrauch. Der überwiegende Teil ist der sogenannte Nebenstromrauch, der von der glimmenden Zigarettenspitze zwischen den Zügen in die Umgebung abzieht und von den umgebenden Personen passiv mitgeraucht wird. Der Nebenstromrauch enthält z.T. weit höhere Schadstoffkonzentrationen als der Rauch, den der Raucher aktiv einatmet. Die Konzentration krebserregender

Substanzen ist in diesem Nebenstromrauch bis zu 130-mal höher als im Hauptstromrauch. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass das »Passivrauchen« unzweifelhaft zu negativen Auswirkungen auf die Gesundheit führt.

- In Deutschland sterben jährlich ca. 110 000–140 000 Menschen an den Folgen des Zigarettenrauchens, das sind mehr als 300 Personen am Tag!
- Statistiker haben berechnet, dass jede Zigarette die Lebenserwartung eines Rauchers um durchschnittlich fünfzehn Minuten verkürzt. Wichtig: Ex-Raucher haben eine höhere Chance, ein hohes Alter zu erreichen.
- Ex-Raucher haben im Alter zudem eine höhere Lebensqualität als Raucher.

Möglicherweise waren Ihnen diese geschilderten Zusammenhänge schon bekannt und Sie haben trotzdem nicht mit dem Rauchen aufgehört. Vielleicht hatten Sie Bedenken, ob Sie es wirklich schaffen können oder ob Sie den Verzicht leisten wollen?

Damit stehen Sie nicht alleine da. Obwohl die meisten Raucher von den Risiken wissen, die sie durch das Rauchen eingehen, und am liebsten wieder Nichtraucher wären, hören sie nicht auf zu rauchen. Die Gesundheitsrisiken werden verdrängt oder bewusst eingegangen. Dabei ist gut belegt, dass ein Rauchstopp auch nach langen Jahren des Rauchens die Lebenserwartung und Lebensqualität positiv beeinflusst. Welches sind aber nun Ihre Gründe, die Sie bisher davon abgehalten haben, mit dem Rauchen aufzuhören?

Was hielt Sie bislang davon ab, mit dem Rauchen aufzuhören?

Überprüfen Sie selbst, ob vielleicht einige der folgenden Bedenken, das Rauchen aufzugeben, für Sie zutreffen. Blättern Sie hierzu die folgenden Seiten durch. Sie finden auf jeder Seite ein Argument, weiterzuräumen. Notieren Sie Ihr Gegenargument darunter. Fällt Ihnen nichts ein?

Dann schauen Sie auf die darauf folgende Seite, vielleicht hilft Ihnen unsere Antwort etwas weiter.

*Ich rauche schon
so lange.*

*Meine Gesundheit
ist deswegen sowieso
schon ruiniert.*

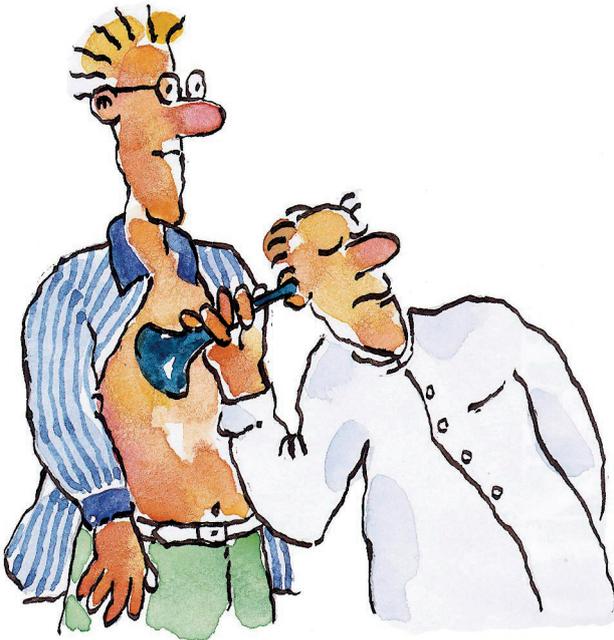
*Ich kann nichts mehr
tun, um die Gefahr von
Gesundheitsschäden
abzuwenden.*

Das stimmt nicht, weil ...

Je früher Sie mit dem Rauchen aufhören, umso geringer ist Ihr Risiko für Folgekrankheiten. Auch wenn Sie schon lange rauchen, lohnt es sich, mit dem Rauchen aufzuhören.

Die Rauchfreiheit verbessert Ihre Lebensqualität und Ihr gesundheitliches Befinden auch noch nach Jahrzehnten stetigen Tabakkonsums!

Die Schädigungen des Gefäßsystems können sich auch nach langem Rauchen wieder zurückbilden. Nach längerer Abstinenz liegt das Erkrankungsrisiko nicht viel höher als bei gleichaltrigen Personen, die niemals geraucht haben. Auch Personen, die bereits ernsthafte Folgeschäden, einen Herzinfarkt oder eine Lungenerkrankung davongetragen haben, können den Verlauf ihrer Erkrankung und insbesondere ihr körperliches Wohlbefinden durch den Verzicht auf die Zigarette positiv beeinflussen!



Körperliche Veränderungen nach Beendigung des Rauchens

Die amerikanische Krebsgesellschaft hat die kurz- bis langfristigen körperlichen Veränderungen bei einem durchschnittlichen Raucher (ein Päckchen pro Tag) vom Zeitpunkt des Rauchstopps an aufgelistet:

- **Nach 20 Minuten:** Puls und Blutdruck sinken auf normale Werte, die Körpertemperatur in Händen und Füßen steigt auf die normale Höhe.
- **Nach 8 Stunden:** Der Kohlenmonoxidspiegel im Blut sinkt alle 8 Stunden um etwa die Hälfte, der Sauerstoffspiegel steigt langsam wieder auf normale Höhe.
- **Nach 24 Stunden:** Das Risiko, einen Herzinfarkt zu bekommen, geht schon von diesem Zeitpunkt an leicht zurück.
- **Nach 48 Stunden:** Die Nervenenden beginnen mit der Regeneration. Geruchs- und Geschmacksorgane verfeinern sich. Sie können wieder besser riechen und schmecken.
- **Nach 2 Wochen bis 3 Monaten:** Der Kreislauf stabilisiert sich. Die Lungenfunktion verbessert sich.
- **Nach 1 bis 9 Monaten:** Hustenanfälle, Verstopfung der Nasen-Nebenhöhlen und Kurzatmigkeit gehen zurück. Die Lunge wird allmählich gereinigt, indem Schleim abgebaut wird. Die Infektionsgefahr verringert sich und körperliche Energiereserven werden mobilisiert.
- **Nach 1 Jahr:** Das Risiko einer Koronarinsuffizienz (Sauerstoffmangel des Herzmuskels) sinkt auf die Hälfte des Risikos eines Rauchers.
- **Nach 5 Jahren:** Das Risiko, an einem Schlaganfall zu sterben, verringert sich fast um die Hälfte. Das Herzinfarktrisiko sinkt in einem Zeitraum zwischen 5 und 15 Jahren allmählich auf das eines Nichtraucherers. Das Krebsrisiko von Mundhöhle, Luft- und Speiseröhre ist nur noch halb so groß wie bei einem Raucher.
- **Nach 10 Jahren:** Das Lungenkrebsrisiko ist auf die Hälfte gesunken. Zellen mit Gewebsveränderungen, die als Vorstufe eines Krebses aufzufassen sind, werden ausgeschieden und ersetzt. Das Krebsrisiko von Mundhöhle, Luft- und Speiseröhre, Harnblase, Nieren und Bauchspeicheldrüse sinkt weiter.
- **Nach 15 Jahren:** Das Risiko eines Herzinfarktes ist nicht höher als das eines Nichtraucherers.

