

IKK-INFORMATIV



Gesund leben:
Besser ohne Rauch

 **ikk** gesund
plus

Mehr Leistung. Mehr Service.

Vorwort

Rauchen ist kein Phänomen aus der Neuzeit. Schon bei den alten Maya-Priestern um 500 v. Chr. wurde gepafft, wohl eher aber mit einem spirituellen Hintergrund.

Lange wurde die Wirkung der hochgiftigen Substanz Nikotin verharmlost. Heute ist aber erwiesen, dass es ein Suchtmittel ist, welches zur Abhängigkeit führen kann. Sicherlich ist es auch nicht verkehrt, vom „Sargnagel Glimmstängel“ zu sprechen. Schließlich gibt es beinahe kein menschliches Organ, das nicht angegriffen und geschädigt wird.

Und unbedenkliches Rauchen gibt es nicht, wie aktuelle Studien belegen. Bereits der gewohnheitsgemäße Konsum von einer Zigarette am Tag verdoppelt das Risiko für eine Koronare Herzkrankheit (KHK) und verdreifacht das Risiko für einen Schlaganfall.

Dass Rauchen krank macht und nicht nur die Lebensqualität, sondern auch die Lebenserwartung deutlich senkt, wissen wohl die meisten. Das Schwierige aber ist das Aufhören. Dabei lohnt sich jede nicht gerauchte Zigarette, denn schon nach wenigen Stunden atmet der Körper wieder auf.

Dieses Faltblatt informiert Sie in Grundzügen über die gesundheitlichen Risiken des Rauchens und gibt erste Tipps für den Weg in ein Leben ohne Nikotinsucht.

Ihre IKK gesund plus

Herausgeber:



7. Auflage
Stand: 1. Januar 2019 · GK100153
© PRESTO Gesundheits-
Kommunikation GmbH
www.presto-gk.de

Der „blaue Dunst“ und seine Wirkung

Beim Tabakrauchen wird Rauch inhaliert, der durch das Verbrennen tabakhaltiger Erzeugnisse wie Zigaretten, Zigarillos oder Wasserpfeifentabak entsteht. Bis zu 95 Prozent des beim Rauchen einer Zigarette freigesetzten Nikotins werden vom Körper aufgenommen. Schon nach wenigen Sekunden erreicht ein Teil davon das Gehirn. Dort löst es einige Reaktionen aus, die zur Ausschüttung verschiedener Botenstoffe und Hormone führen.

Ist das Nikotin in erster Linie für die Suchtwirkung verantwortlich, werden die Gesundheitsschäden durch die unzähligen Schadstoffe verursacht, die im „blauen Dunst“ enthalten sind.

Tabakabhängigkeit

Nikotin hat eine suchterzeugende Wirkung, die zu physischer und psychischer Abhängigkeit führen kann. So wird u.a. der Botenstoff Dopamin – im Volksmund auch „Glückshormon“ genannt – freigesetzt, der ein Glücks- und Belohnungsgefühl sowie Entspannung hervorruft.

Bei der psychischen Abhängigkeit werden bestimmte Verhaltensmuster mit dem Rauchen verbunden. So wird z. B. die Zigarette zum Rotwein als pure Gemütlichkeit oder die Zigarette an sich als entspannend empfunden. Gedanken an langfristige Schäden werden in dem eher kurzfristigen Genuss verdrängt.

Die Tabakabhängigkeit ist vergleichbar mit der von Alkohol und Heroin. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat auch sie daher als Krankheit eingestuft.

Die Macht der Gewohnheit ist stark! Wird über einen längeren Zeitraum nicht geraucht, treten bei Abhängigen Entzugssymptome auf (z.B. Unruhe, Nervosität und Schlafstörungen). Ehemalige Raucher geben an, dass sie die Folgen der psychischen Abhängigkeit viel länger gespürt haben als die der physischen.

Tausende Schadstoffe

Wer sich die Zusammensetzung des Tabakrauchs einmal genauer anschaut, ist schnell im Bilde, warum dieses Laster so viele Gesundheitsgefahren mit sich bringt.

Das gefährliche Gasmisch ist giftiger als die meisten anderen Schadstoffe, denen wir im Alltag ausgesetzt sind. Tabakrauch ist ein komplexes Gemisch aus über 5.300 Substanzen, darunter zahlreiche giftige und krebserzeugende Stoffe. Nicht zu vergessen das Gefäßgift Teer oder das Zellgift Kohlenmonoxid, welches in allen Organen für Sauerstoffmangel sorgt. Aber auch Stoffe wie Benzol, Ammoniak und Blausäure sind im Tabakrauch nachweisbar. Einen Grenzwert, bis zu dem der Konsum von Zigaretten unbedenklich ist, gibt es deshalb nicht. Und der Wasserpfeifenkonsum ist genauso schädlich wie das Rauchen.

Verantwortungslos: Wider besseren Wissens sind in Deutschland Jahr für Jahr über 170.000 Neugeborene schon im Mutterleib den Giftstoffen ausgesetzt worden!

Chemische Zusatzstoffe

Unglaublich! Um den Zigaretten die Strenge des Tabaks zu nehmen und mehr Menschen „auf den Geschmack zu bringen“, wird eine Vielfalt von Aromen eingesetzt. So nehmen beigemischte Zuckerstoffe, Kakao oder Honig dem Rauch die Schärfe und Menthol dämpft den Hustenreiz bzw. betäubt die schmerzenden Atemwege.

Die Umgebung raucht mit

Passivrauchen ist das unfreiwillige und oft unbewusste Einatmen von Tabakrauch in geschlossenen Räumen. Es kann – ebenso wie aktives Rauchen – die Gesundheit dauerhaft schädigen und schwerste Krankheiten mit Todesfolge verursachen. Pro Jahr sterben bei uns über 3.000 Nichtraucher an den Folgen des Passivrauchens (Quelle: „Tabakatlas Deutschland 2009“).

Der Tabakrauch in einem Raum setzt sich zusammen aus

- dem Hauptstromrauch, der gebildet wird, wenn der Raucher an einer Zigarette zieht, und
- dem Nebenstromrauch, der durch das Glimmen der Zigarette in den Rauchpausen entsteht.

Die Konzentration der Schadstoffe im Nebenrauch ist teilweise höher als im Hauptrauch. Bedenkt man, dass 85 Prozent eines mit Tabakrauch gefüllten Raums aus Nebenstromrauch besteht, so sind Passivraucher einer erheblichen gesundheitlichen Gefährdung ausgesetzt. Eine Gesundheitsgefährdung geht vom Zigarettenrauch auch dann aus, wenn gerade im Raum nicht geraucht wird. Denn die giftigen und krebserregenden Substanzen verweilen lange in der Raumluft. Sie lagern sich an Wänden, Böden und Möbeln ab und werden von dort wieder an die Raumluft abgegeben.

Folgen des Rauchens

Rauchen ist, neben mangelnder Bewegung und ungesunder Ernährung, einer der wichtigsten Risikofaktoren für chronische Krankheiten. Raucher gehen für den Zigaretten Genuss ein immenses Risiko ein – und die allermeisten sind sich dessen auch vollkommen bewusst. Schließlich schädigt das Rauchen beinahe jedes Organ des Körpers.

Und die Liste der gesundheitlichen Folgen musste in den letzten Jahren noch um Diabetes, Erektionsstörungen und Tuberkulose erweitert werden; auch chronisch-entzündliche Darmerkrankungen und Brustkrebs stehen im Verdacht, tabakbedingt zu sein.

Wichtig

- *Wer raucht, der verkürzt seine Lebenszeit um durchschnittlich zehn Jahre. Täglich sterben in Deutschland ca. 330 Menschen an den Folgen des Rauchens (2013).*

Der Körper reagiert sofort

Ein nikotinungewöhnter Körper nimmt eine Abwehrhaltung ein und reagiert auf die Vergiftung direkt, z. B. mit Übelkeit, Durchfall, Schwindel und Kopfschmerzen. Gegen das Einatmen wehrt sich der Körper zunächst mit Husten. Wird aber weitergeraucht, entsteht eine Toleranz und die unangenehmen Abwehrreaktionen verschwinden.

Die Zigarette lässt Pulsfrequenz und Blutdruck steigen, und die Tätigkeit des Herzmuskels verstärkt sich. Die Hautgefäße verengen sich. Die Folge: Die Haut wird schlecht durchblutet und die Hauttemperatur sinkt. Bedingt durch den Sauerstoffmangel im Körper nimmt zudem unmittelbar die körperliche Leistungsfähigkeit ab.

Und die Langzeitfolgen?

Erhöhte Infektanfälligkeit, beeinträchtigter Geschmacks- und Geruchssinn, Wundheilungsstörungen sowie vorzeitige Hautalterung – also Störungen des allgemeinen Wohlbefindens – sind wohl eher noch das kleinere Übel. Hinzu können beispielsweise aber auch Rückenschmerzen, Potenz- bzw. Fruchtbarkeitsprobleme sowie ein erhöhtes Osteoporoserisiko kommen.

Die massivsten Schäden treten im Allgemeinen nach langer Zeit auf, oft erst nach Jahrzehnten.

Dabei sind die durch Zigarettenkonsum verursachten Gesundheitsschäden noch umfangreicher als die Auswirkungen von Alkohol und illegalen Drogen.

Rauchen ist ein **Hauptrisikofaktor** für:

- zahlreiche Krebserkrankungen,
- Herzinfarkt und Schlaganfall sowie
- verschiedene Atemwegserkrankungen.

Kommen weitere Risikofaktoren hinzu, z.B. Übergewicht, Bewegungsmangel oder hoher Alkoholkonsum, erhöht sich die Gefahr für die Gesundheit um ein Vielfaches.

Gesundheitliche Risiken des Rauchens

Krankheit	Im Vergleich zum Nicht-raucher ist das Risiko
Atemwegserkrankungen	5-fach höher
Diabetes	70 % höher
Schlaganfall	40–60 % höher
Herzinfarkt	5-fach höher
Lungenkrebs	7-fach höher

(Quelle: BZgA)

Ein Rauchstopp lohnt in jedem Alter!

Denn: Der Körper kann wieder aufatmen. Ein Rauchstopp wirkt sich sofort positiv auf die Gesundheit aus. Abgesehen von der Steigerung der körperlichen Fitness und der Lebensqualität wird langfristig das Risiko für die durch das Rauchen verursachten Erkrankungen gemindert.

Schon nach kurzer Zeit verbessert sich der Zustand der Ex-Raucher merklich:

20 Minuten	20 Minuten nach der letzten Zigarette nehmen Herzschlagfrequenz und Blutdruck ab.
12 Stunden	Der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut normalisiert sich.
2 Wochen bis 3 Monate	Der Kreislauf und die Lungenfunktion verbessern sich.
1 bis 9 Monate	Die Zahl der Hustenanfälle und Kurzatmigkeit verringern sich. Die Lungenhärchen erlangen ihre normale Funktion zurück und verbessern ihre Fähigkeit, die Lunge zu reinigen und das Infektionsrisiko zu reduzieren.

1 Jahr	Das Risiko für Erkrankungen der Herzkranzgefäße halbiert sich.
5 Jahre	Das Risiko für Mund-, Rachen-, Speiseröhren- und Blasenkrebs halbiert sich. Das Risiko für Gebärmutterhalskrebs und das Schlaganfallrisiko sinken auf Werte von Nichtrauchern.
10 Jahre	Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, ist nur noch halb so hoch wie bei Menschen, die weiterhin rauchen. Zudem nehmen die Risiken für Kehlkopf- und Bauchspeicheldrüsenkrebs ab.
15 Jahre	Das Risiko für Erkrankungen der Herzkranzgefäße ist wieder so, als hätte man nie geraucht.

(Quelle: Deutsche Krebsgesellschaft e.V., angepasst)

Aufhören ist schwierig – nicht unmöglich!

Wie schwer es ist, der Zigarette zu entsagen, hängt davon ab, warum geraucht wird:

- Der Gewohnheitsraucher muss sich für die Zigarette nach dem Essen oder zum Kaffee Ersatz suchen.
- Will der Genussraucher aufhören, dem die Zigarette tatsächlich schmeckt, muss er sich anderen Gaumenfreuden hingeben.
- Wer raucht, um mit stressigen Situationen fertig zu werden, für den ist das Aufhören etwas schwieriger. Entlastungsraucher müssen zunächst lernen, ihren negativen Stress anders zu bewältigen. Sie sollten unbedingt unsere Gesundheitsangebote zur Stressbewältigung und Entspannung in Anspruch nehmen!

Wichtig

- *Entscheidend sind der freie Wille und die Erkenntnis, dass es um Befreiung geht und nicht um Verzicht.*

Aber es ist zu schaffen: In Deutschland hören jährlich ca. eine Million Menschen mit dem Rauchen auf, die meisten von heute auf morgen und ohne ärztliche oder therapeutische Hilfe.

Die beste Methode, um aufzuhören

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) empfiehlt die sog. Schlusspunkt-Methode. Etwa 80 Prozent der Raucher haben damit Erfolg. Wählen Sie einen „Stopp-Tag“, an dem definitiv mit dem Rauchen Schluss ist. Bereiten Sie diesen Tag intensiv vor, z. B. mit einem Rauchertagebuch, mit Motivationslisten und einer Aufstellung von alternativen Handlungen für die typischen Rauchsituationen. Zudem sollten Sie alle Aschenbecher und Zigaretten entsorgen.

Die „Vier A-Tipps“

Wird der Wunsch nach dem Glimmstängel übermächtig, hilft erstens „Aufschieben“: z. B. zehnmal tief durchatmen. Zweitens „Ausweichen“: vermeiden Sie kritische Situationen wie Raucherpausen. Falls es doch stressig wird, tritt mit „Abhauen“ der dritte A-Tipp in Kraft: entfernen Sie sich aus der Raucherrunde, bis es Ihnen wieder besser geht. Und viertens „Ablenken“: ersetzen Sie das Rauchen durch andere Tätigkeiten, die Ihnen Spaß machen.

Nikotinersatzstoffe

Ob als Pflaster, Kaugummi oder Nasenspray, Nikotinersatz kann Ihnen die Anfangszeit erleichtern. Allerdings mildert das so zugeführte Nikotin nur die körperlichen Entzugserscheinungen wie Übelkeit, Schwindel, Unruhe und Magenschmerzen. Es kann nicht die psychische Abhängigkeit von der Zigarette beenden. Die lange eingeübten Verhaltensmuster, in bestimmten Situationen zur Zigarette zu greifen, muss jeder selbst wieder verlernen. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten.

Unsere Tipps für Ihren Weg zum Nichtraucher

- *Nehmen Sie Hilfe in Anspruch! Bitten Sie Ihren Hausarzt, Familie und Freunde um Unterstützung.*
- *Brechen Sie mit Gewohnheiten! Überlegen Sie sich, in welchen Situationen Sie geraucht haben. Greifen Sie zu Alternativen wie Obst/Gemüse oder zuckerfreiem Kaugummi.*
- *Lernen Sie, mit Entzugserscheinungen umzugehen! Solche Symptome wie Reizbarkeit und Unruhe verschwinden meist in einigen Minuten und nach zehn Tagen ganz.*
- *Bewegen Sie sich! Machen Sie regelmäßig Spaziergänge an der frischen Luft und treiben Sie Sport; das hebt die Stimmung und bereitet Spaß.*
- *Achten Sie auf Ihre Ernährung! Wenn Sie sich an ein paar Spielregeln halten, müssen Sie auch keine starke Gewichtszunahme befürchten. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse ist sehr wichtig. Trinken Sie viel; am besten Wasser, ungesüßte Tees oder verdünnte Säfte.*
- *Belohnen Sie sich! Erfüllen Sie sich von dem nicht verqualmten Geld kleine Extrawünsche.*
- *Denken Sie positiv! Glauben Sie an sich. Jeder Tag ohne Zigarette ist Ihr Erfolg. Geben Sie sich auch nach einem Rückfall eine neue Chance.*

Was leisten Hypnose und Akupunktur?

Wissenschaftliche Studien fehlen, die eine Wirksamkeit von Hypnose belegen könnten. Nachteilig ist bei diesem wie auch anderen Verfahren, dass der Raucher passiv bleibt und nicht lernt, sein eigenes Verhalten zu ändern. Akupunktur ist, wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge, im Vergleich zu Placebo-behandlungen bei der Raucherentwöhnung nicht effektiver.

Ungesund: E-Zigaretten und E-Shishas

Auch wenn sie gegenwärtig voll im Trend liegen, elektronische Zigaretten und Shishas sind keineswegs harmlos. Gesundheitliche Risiken bestehen selbst für die nikotinfreien Varianten, wie wissenschaftliche Studien inzwischen belegt haben. Zudem kann ihr vermeintlich harmloser anfänglicher Gebrauch dazu verleiten, neue Reize zu suchen und auf nikotinhaltige E-Zigaretten oder herkömmliche Zigaretten umzusteigen.

Wichtig

- *Auch zur Erleichterung des Rauchstopps sind E-Zigaretten und E-Shishas ungeeignet, da ein dauerhafter Erfolg nur über eine Verhaltensänderung zu erreichen ist.*

Sie sind nicht allein!

Die BZgA begleitet und unterstützt Sie bei Ihrem Ausstieg mit wichtigen Tipps, Informationen und dem speziell entwickelten Entwöhnungsprogramm „Rauchfrei“ unter:

www.rauchfrei-info.de

Ein großer Teil des Programms widmet sich positiven Alternativen zum Rauchen und Anleitungen zur Entspannung und körperlichen Aktivität. Beides soll das allgemeine Wohlbefinden steigern und den Verzicht auf die Zigarette erleichtern.

Darüber hinaus berät die BZgA zu allen Fragen der Raucherentwöhnung auch kostenfrei am Telefon:

0 800 8 31 31 31 (kostenlos)

Erreichbar immer montags bis donnerstags von 10.00 bis 22.00 Uhr und freitags bis sonntags von 10.00 bis 18.00 Uhr.

Wir beraten Sie gern!

Die IKK unterstützt Raucher auf dem Weg in ein rauchfreies Leben: Hilfe bei der Suche nach der individuellen Entwöhnungsmethode und Vermittlung von qualitätsgeprüften Nicht-raucherkursen oder Selbsthilfegruppen, aber auch Maßnahmen zur Bewegung, Ernährung und zum Erlernen von Entspannungstechniken. Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns. Wir beraten Sie gern oder nennen Ihnen kompetente Ansprechpartner und Kursangebote.

IKK-Servicetelefon

☎ **0800 8579840**

(täglich, 24 Stunden zum Nulltarif)

🌐 www.ikk-gesundplus.de



Mehr Leistung. Mehr Service.