

## Zehn Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören

- ⇒ **Lungenkrebs**  
Bereits innerhalb einiger Jahre **sinkt das Erkrankungsrisiko für die meisten Krebsarten deutlich** – je früher der Betreffende mit dem Rauchen aufhört, umso besser ist die Wirkung. Zehn Jahre nach einem Rauchstopp hat der Exraucher ein nur noch halb so hohes Risiko für Lungenkrebs, als wenn er dauerhaft weitergeraucht hätte.
- ⇒ **Herz-Kreislaufkrankungen**  
**Bereits eine Woche nach einem Rauchstopp sinkt der Blutdruck.** Zwei Jahre nach einem Rauchstopp hat ein Exraucher fast das gleiche Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen wie ein Nichtraucher. Ein **Rauchstopp verbessert die medikamentöse Therapie** bei Herz-Kreislaufkrankungen
- ⇒ **Atemwegserkrankungen**  
Schon **drei Tage** nach der letzten Zigarette **bessert sich die Funktion der Atemwege.** Ein Rauchstopp **bessert** auch die **Symptome der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD)**, verlangsamt deren Verlauf und verlängert das Leben.
- ⇒ **Unfruchtbarkeit/Impotenz**  
Ein Rauchstopp vor und auch noch während der Schwangerschaft **verringert das Risiko für Schwangerschaftskomplikationen. Rauchende Männer leiden häufiger unter Impotenz** als nichtrauchende Männer.
- ⇒ **Infektionen der Atemwege**  
Drei bis neun Monate nach einem Rauchstopp **verbessern sich Husten und Atemwegsbeschwerden.**
- ⇒ **Persönliches Erscheinungsbild**  
Nach einem Rauchstopp **verschwinden die Verfärbungen der Finger und Zähne, die Haut glättet sich** und bekommt ein **frischeres Aussehen** und der **schlechte Geruch der Haare und der Kleidung verschwindet.**
- ⇒ **Körperliche Fitness**  
Exraucher sind körperlich wieder **fit, leben gesünder und sind belastbarer.**
- ⇒ **Gesundheitsschädigung anderer durch Passivrauchen**  
Wer nicht mehr raucht, tut nicht nur der eigenen Gesundheit einen Gefallen, sondern **schont auch die Gesundheit anderer.**
- ⇒ **Kontrolle über das eigene Leben**  
Nach einem Rauchstopp wird der Exraucher **nicht mehr permanent Opfer seiner Sucht:** Er **verfügt wieder frei über seine Zeit** und fühlt sich nicht mehr gezwungen, jede Tätigkeit immer wieder für eine Zigarette zu unterbrechen.
- ⇒ **Geldersparnis**

Tabakrauch enthält über 4.800 verschiedene Substanzen, viele davon sind giftig und krebserzeugend. Beim Einatmen des Rauchs werden diese Giftstoffe über die Lunge aufgenommen und im gesamten Körper verteilt. Die Folge: So gut wie jedes menschliche Organ wird durch das Rauchen geschädigt.

Tabakkonsum erhöht nicht nur das Risiko für Atemwegs- und Herz-Kreislaufkrankungen oder Krebs. Auch zum Beispiel die Mundgesundheit wird durch das Giftgemisch im Tabakrauch beeinträchtigt. Rauchende Frauen nach der Menopause leiden zudem häufiger unter Osteoporose, bei Männern kann in Folge des Rauchens die Potenz geschwächt werden. Der durch das Rauchen freigesetzte Suchtstoff Nikotin überwindet die Blut-Hirnschranke und greift in Stoffwechselprozesse des Gehirns ein. Innerhalb kurzer Zeit kann sich eine körperliche Abhängigkeit vom Rauchen entwickeln. Eine psychische Abhängigkeit entsteht durch die oft vielfältigen Funktionen, die die Zigarette im Leben des Rauchenden übernimmt.

So dient sie in Stresssituationen als Anlass für eine Pause oder sie erleichtert den Kontakt zu anderen Menschen. Und bei vielen Raucherinnen und Rauchern strukturiert die Zigarette den Tagesablauf. Wenn diese Funktionen des Rauchens im Rahmen eines Ausstiegs durch passende Alternativen ersetzt werden, steigen die Erfolgchancen für den Rauchstopp erheblich.

- ⇒ Wer mit dem Rauchen aufhört, schafft beste Voraussetzungen für ein gesünderes Leben – ein Rauchstopp senkt eindeutig die genannten Gesundheitsrisiken.

### Folgen:

#### Bösartige Neubildungen („Krebs“)

- ⇒ Lungenkrebs
- ⇒ Krebserkrankungen der Nasennebenhöhlen, der Mundhöhle und des Kehlkopfes
- ⇒ Lippenkrebs

#### Infektiöse Erkrankungen

- ⇒ Mittelohrentzündung
- ⇒ chronischer Schnupfen, chronische Infekte/ Entzündungen der Nasennebenhöhlen und des Kehlkopfes
- ⇒ Akute Bronchialinfekte
- ⇒ Lungenentzündungen
- ⇒ Tuberkulose

#### Chronisch entzündliche Erkrankungen der Bronchien

- ⇒ Raucherlungen mit chronisch verengten Bronchien und Lungenemphysem (COPD)
- ⇒ Asthma bronchiale

#### Mortalität und Morbidität

Weltweit ist der **Genuss von Tabak für fünf Millionen Tote pro Jahr verantwortlich**. Rauchen ist die **größte Einzelursache für Erkrankungen und vorzeitige Todesfälle** in Europa. Allein in Deutschland **sterben täglich mehr als 300 Menschen an Krankheiten, die auf den Tabakkonsum zurückzuführen sind**. Raucher **altern generell schneller** als Nicht-Raucher und **verkürzen ihre Lebenserwartung um durchschnittlich 7-8 Jahre**.

#### Atemwege

Raucher sind allgemein **anfälliger gegenüber Umweltfaktoren wie Luftverschmutzung**. Sie **neigen eher zu einer bronchialen Überempfindlichkeit mit allergischem Schnupfen** (woraus sich auch Asthma entwickeln kann) und allgemein zu **chronischen Entzündungen**. Etwa bei einem Drittel der Raucher treten Zeichen einer chronischen Bronchitis auf. Im Vergleich zu Nicht-Rauchern klagen Raucher

- ⇒ 3 Mal häufiger über Husten
- ⇒ 4 Mal häufiger über Auswurf (so genannter produktiver Husten )
- ⇒ 1,5 Mal häufiger über Atemnot, was eine Störung der Atemfunktion vermuten lässt.

**Selbst beim Rauchen von weniger als 20 Zigaretten täglich besteht bereits das Risiko einer Lungenfunktionsstörung**. Bei **steigendem Zigarettenkonsum nehmen Häufigkeit und Schweregrad der Lungenfunktionsstörungen zu**. Das **Risiko, eine chronische Atemwegserkrankung (zum Beispiel ein Lungenemphysem oder Bronchiektasen ) zu entwickeln, steigt**. In verschiedenen Untersuchungen wurde gezeigt, dass zwischen Zigarettenkonsum und chronischer Bronchitis mit Lungenemphysem (COPD) eine dosisabhängige Beziehung besteht. **Wer raucht, stirbt 5 Mal häufiger an COPD**.

#### Kardiovaskuläres System

Die **Einflüsse** des Rauchens auf das Herz-Kreislaufsystem **sind vielfältig**.

**Wer raucht, stirbt zweimal öfter an Erkrankungen des Herzens und der Herzkranzgefäße** als ein Nicht-Raucher. Das **Risiko eines Schlaganfalls erhöht sich durch Rauchen um 50%**.

#### Lungenkrebs

Von den Krebsarten, die durch Rauchen verursacht werden, tritt **Lungenkrebs am häufigsten** auf. Die **Wahrscheinlichkeit**, an einem Lungentumor zu erkranken, ist bei einem Raucher **7 Mal höher** als bei einem Nicht-Raucher. **Bei Rauchern, die über 20 Jahre täglich mehr als 20 Zigaretten rauchen, entwickeln gegenüber Nicht-Rauchern 20 Mal häufiger ein Bronchialkarzinom**. Beim so genannten „**Raucherkrebs**“ findet man alle bekannten Arten von bösartigen Tumoren vor: **Plattenepithelkarzinom, Adenokarzinome und kleinzellige Karzinome**.

### **Andere Krebserkrankungen**

Außerdem besteht bei Rauchern ein **5-fach höheres Risiko von Kehlkopf-, Mund- und Luftröhrenkrebs**. Etwa 81% der Kehlkopfkarcinome bei Männern und 87% dieser Karcinome bei Frauen hängen direkt mit dem mit dem Rauchverhalten zusammen. Bei Personen, die **mehr als 25 Zigaretten pro Tag rauchen, ist das Risiko für ein Kehlkopfkarcinom um den Faktor 20-30 erhöht**. 92% der Mundhöhlentumoren bei Männern und 61% bei Frauen sind eine direkte Folge des Rauchverhaltens. Nach Bronchial- und Speiseröhrenkrebs stellen **Mundhöhlentumoren** die dritthäufigste Tabakkonsum bedingte Todesursache dar. Bei rauchenden Männern wird ein **27-fach, bei rauchenden Frauen ein bis zu 6-fach erhöhtes Risiko für die Entwicklung eines Tumors im Bereich der Lippen, der Zunge, der Speicheldrüse, des Mundbodens sowie des Rachens beobachtet**. Der gleichzeitige Konsum von Tabak und Alkohol verstärkt wie beim Kehlkopfkarcinom auch bei Mundhöhlentumoren das Krebsrisiko. Weltweit sterben 250.000 Menschen jährlich an den Folgen eines Tabakkonsums bedingten Tumors der Speiseröhre.

**Überdies wird etwa ein Drittel aller Karcinome der Blase, Nieren und Bauchspeicheldrüse auf das Rauchen zurückgeführt**. Gegenüber Nicht-Rauchern haben Raucher ein **doppelt so hohes Risiko für die Entstehung von Tumoren in der Bauchspeicheldrüse**. Bei der Bildung dieser Krebsart spielt wahrscheinlich der Transport der Krebs erregenden Tabakinhaltsstoffe über die Galle und den Blutstrom eine wichtige Rolle.

Tabakinhaltsstoffe wie **Benzol** und **radioaktives Polonium-210** werden dafür verantwortlich gemacht, dass Raucher ein **2-fach erhöhtes Risiko** haben, an **Blutkrebs (Leukämie)** zu erkranken. Etwa 20% der neu erkannten Leukämie-Fälle werden auf eine erhöhten Tabakkonsum zurückgeführt.

Informationen:

<https://www.rauchfrei-info.de/>

[https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/FzR/FzR\\_zehn\\_Gruende.pdf](https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/FzR/FzR_zehn_Gruende.pdf)  
<http://www.lungenaerzte-im-netz.de/lin/lincontent/show.php3?id=44&nodeid=41>  
<http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/nichtraucher-werden-das-leistet-die-nikotinersatztherapie-1.1730716>