

Welche Vorteile können angehende Nichtraucher erwarten?

Nichtraucher

- sind fitter,
- fühlen sich freier,
- atmen freier,
- sehen frischer aus,
- haben mehr Geld für andere Dinge,
- können besser riechen und schmecken.
- Die allmähliche Verschlechterung der chronischen Bronchitis wird gestoppt, das Krebsrisiko wird verringert.
- Die Verschlechterung bereits bestehender Durchblutungsstörungen wird aufgehalten.

Wie kann ich Nichtraucher werden?

Es gibt zwei wesentliche Voraussetzungen dafür, dass die Entwöhnung tatsächlich gelingt:

- Sie müssen den ehrlichen Wunsch haben, das Rauchen aufzugeben und
- glauben, dass Sie es wirklich schaffen.

Es hat sich gezeigt, dass die Raucher, die von einem Tag auf den anderen ganz mit dem Rauchen aufhören, eher dauerhaft Nichtraucher werden als die, die versuchen, das Rauchen nach und nach zu verringern.

Darüber hinaus gibt es verschiedene Hilfen, um die Entwöhnung „angenehmer“ zu machen, wie z. B. Akupunktur, autogenes Training, verschiedene Nikotinpräparate (Pflaster, Kaugummi, Nasenspray, und Nikotintabletten) sowie Substanzen wie Bupropion, Variniclin und u. U. Clonidin. Ihr behandelnder Arzt und / oder Ihre Krankenkasse werden Ihnen auf jeden Fall weiterhelfen können.

Wie schnell erholt sich der Körper?

Schon nach einigen Tagen ist der Körper spürbar leistungsfähiger und das Risiko eines Herzinfarktes ist

herabgesetzt. Starke Raucher können im Verlauf von fünf bis zehn Jahren ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Schäden fast auf das Niveau von Nie-Rauchern senken. Auch das vielfach erhöhte Bronchialkrebsrisiko halbiert sich nach fünf Jahren ohne Zigarette.

Wo erhalten Sie weitere Informationen?

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Ostmerheimer Straße 220
51109 Köln
www.bzga.de

Rauchertelefon

Deutsches Krebsforschungszentrum


Heidelberg
Telefon (0 62 21) 42 42 00
Geschäftszeiten:
Mo. - Fr. von 14.00 bis 18.00 Uhr
www.dkfz.de

Institut für Raucherberatung & Tabakentwöhnung

Limburgstraße 16a
81539 München
Telefon (0 89) 68 99 95 11
Telefax (0 89) 68 99 95 13
www.rauchfreiwerden.de

Deutsche Atemwegsliga e. V.

Raiffeisenstraße 38
33175 Bad Lippspringe
Telefon (0 52 52) 93 36 15
Telefax (0 52 52) 93 36 16
eMail: kontakt@atemwegsliga.de
Internet: www.atemwegsliga.de

 www.facebook.com/atemwegsliga.de

 www.twitter.com/atemwegsliga

 www.youtube.com/user/atemwegsliga

DEUTSCHE
ATEMWEGLIGA e. V.



Stand: 2013 Bildquelle: Titelbild Fotolia



Deutsche Atemwegsliga e. V.

Informationsblatt

Woraus besteht Zigarettenrauch?

Zigarettenrauch ist ein komplexes Gemisch. Der Hauptstromrauch entsteht durch das Einziehen der Luft in der brennenden Zigarette. Er stellt für den Raucher den Hauptanteil dar. Der Nebenstromrauch wird bei Temperaturen von ungefähr 350° C durch das Glimmen der Zigarette gebildet. Er ist für das Passivrauchen von Bedeutung. Die chemische Zusammensetzung von Haupt- und Nebenstromrauch ist von Zigarette zu Zigarette unterschiedlich und wird außerdem von der Art des Rauchens beeinflusst. Es konnten bisher mehr als 4000 verschiedene Stoffe aus dem Zigarettenrauch isoliert werden. Die meisten dieser Stoffe sind gesundheitsschädlich. 43 Stoffe können Krebs auslösen.

Wie wirkt Tabak?

Im Tabak sind viele Wirkstoffe enthalten, von denen einige Einfluss auf die seelischen Funktionen des Menschen nehmen. Dies gilt insbesondere für Nikotin, wahrscheinlich auch für Kohlenmonoxid. Die meisten Raucher können recht genau angeben, wie Zigaretten wirken. Die Veränderung des seelischen Befindens ist das Hauptmotiv für das Rauchen.

Die beruhigende Wirkung des Tabakrauchs wird gegen Nervosität und Stress eingesetzt, aber auch gegen Angst und Reizbarkeit. Auf der anderen Seite steht die belebende Wirkung.

Nikotin ist der Wirkstoff im Tabakrauch, der auf das zentrale Nervensystem wirkt und eine Abhängigkeit erzeugen kann.

Wie schädigt Tabakrauch die Atemwege?

Das Flimmerepithel hält normalerweise die Atemwege sauber. In den Haaren des Flimmerepithels, den sogenannten Zilien, bleiben Fremdkörper hängen. Diese werden dann mit Flimmerbewegungen aus der Lunge transportiert. Rauchen setzt die Reinigung der Bronchien und der Lunge herab. Durch die narbige

Veränderung der Schleimhaut in den Bronchien nimmt die Anzahl der Flimmerhärchen ab. Außerdem wird die Reinigungsfunktion als Ganzes ungünstig beeinflusst. Die Schadstoffe können jetzt tiefer in die Lunge gelangen. Weil der vermehrt gebildete Schleim aus den Bronchien nicht gut abtransportiert werden kann, besteht bei Rauchern ein meist andauernder Hustenreiz, der sogenannte Raucherhusten.

Tabak ist neben Alkohol das weitverbreitetste Suchtmittel.

Welche Krankheiten entstehen durch das Rauchen?

Bei Rauchern treten zunächst Gesundheitsschäden auf, die noch rückbildungsfähig sind. Wird weiter geraucht, kommt es zu dauerhaften Schäden vor allem an den Bronchien und der Lunge, am Herzen und an den Gefäßen. Typische Folgeerkrankungen sind chronische Bronchitis, Lungenemphysem, Herzinfarkt, Durchblutungsstörungen des Gehirns, der Beine und im Bereich anderer Organe des Körpers. Tabakrauch erhöht außerdem das Risiko für Lungen-, Kehlkopf-, Mundhöhlen- und Speiseröhrenkrebs, aber auch für bösartige Neubildungen der Harnblase und der Bauchspeicheldrüse.

Lungenzug und Paffen

Auch beim Paffen gelangen Schadstoffe in die Lunge. Zusätzlich werden die Mundschleimhaut und durch den verschluckten, schadstoffhaltigen Speichel die Verdauungsorgane geschädigt.

Sind die „Leichten“ gesünder?

Leichte Zigaretten enthalten weniger Nikotin und Kondensat. Kondensat und Teer nennt man die festen Bestandteile, die außer Nikotin und Wasserdampf im Rauch enthalten sind. Im Kondensat verbergen sich die klassischen Krebsauslöser, sogenannte polycyclische aromatische Kohlenwasserstoffe sowie Formaldehyd, Arsen, Cadmium und Polonium 210.

Auch in leichten Zigaretten können Spitzenwerte dieser Stoffe nachgewiesen werden. Erst einmal abhängig, ziehen Raucher außerdem öfter und stärker an den Zigaretten.

Ist Passivrauchen schädlich?

Passivrauchen ist auf jeden Fall viel weniger schädlich als Aktivrauchen. Trotzdem, Personen die häufig Tabakrauch ausgesetzt sind, haben wahrscheinlich ebenfalls ein erhöhtes Risiko für Lungenkrebs. Tabakrauch in der Umgebungsluft ist außerdem eine Geruchsbelästigung und auch eine Beeinträchtigung, weil der Rauch die Schleimhäute reizt.

Rauchen in der Schwangerschaft ist eine der häufigsten Ursachen für Fehlgeburt, Missbildungen und plötzlichen Kindstod.

Kinder rauchender Eltern haben ein erhöhtes Risiko, an Asthma zu erkranken. Rauchen in der Schwangerschaft begünstigt die spätere Entwicklung von Asthma beim Kind.

Rauchen nur ab und zu - geht das?

Wer nur gelegentlich raucht, sollte es lieber ganz sein lassen. Noch ist sein Körper nicht vom Nikotin abhängig. Aber die Gefahr ist groß, dass die Zigarette zur Gewohnheit wird.

Darum sollten Sie am besten erst gar nicht mit dem Rauchen anfangen.

Den meisten Rauchern fällt es schwer, die Anzahl der täglich gerauchten Zigaretten zu verringern oder ganz aufzuhören. Mehr als 60% der Raucher versuchen, die Zigaretten wegzulassen. Meist sind die zigarettenfreien Zeiten nur kurz; etwa die Hälfte aller Versuche enden innerhalb eines Monats mit einem Rückfall. Jeder dritte Raucher versucht immer wieder, ohne Zigaretten auszukommen.

Deshalb gilt: Erst gar nicht mit dem Rauchen anfangen!