



Dass Rauchen die Lebenserwartung signifikant verkürzt ist heute hinreichend bekannt. So beschreibt die Weltgesundheitsorganisation, dass weltweit jährlich etwa 7 Millionen Menschen durch Tabakkonsum versterben – 6 Millionen durch aktives Rauchen und ca. 1 Million durch sogenanntes Passivrauchen. Dabei verkürzt der Nikotinkonsum nicht nur die Lebenszeit (z.B. durch Entstehung von Krebs, Herzinfarkten und Schlaganfällen), sondern mindert auch ganz relevant die Lebensqualität. Insbesondere durch Gefäßverkalkungen, die eine direkte Folge des Rauchens sind, kommt es zu Durchblutungsstörungen in vielen Organsystemen mit daraus folgenden Beschwerden wie Atemnot unter Belastung (Herz- und Lungenschwäche), Lähmungen (Schlaganfall), belastungsabhängigen Schmerzen (Durchblutungsstörungen der Beine) oder erektiler Dysfunktion („Impotenz“).

### WARUM AUFHÖREN?

Von einer Beendigung des Nikotinkonsums profitiert die Gesundheit – und der Geldbeutel. Das alleine sollte dafür bereits Grund genug sein. Doch sollte dabei jeder aktive Raucher nicht nur an sich selbst, sondern auch an seine Umgebung denken. So ist vielen Rauchern nicht bewusst, dass auch wenn immer nur auf der Terrasse und nie im Haus geraucht wird, viele der entstehenden Giftstoffe an der Kleidung und den Händen haften bleiben und danach mit in die Wohnräume genommen werden. In mehreren Studien konnte zudem gezeigt werden, dass passivrauchende Kinder zu einer deutlich höheren Rate an Asthma, Atemwegs- und Mittelohrinfektionen erkranken. Außerdem steigt die Gefahr für einen plötzlichen Kindstod wenn in der Umgebung geraucht wird. Und meinen

Sie nicht, dass Ihre (Enkel-)Kinder sehr von gesunden, aktiven (Groß-)Eltern profitieren, die sie vom gesparten Geld vielleicht hin und wieder auf ein Eis einladen?

### WIE AUFHÖREN?

Als Erstes sollten Sie sich darüber Gedanken machen, warum oder für wen Sie das Rauchen aufhören möchten. Gute Gründe können z.B. die Gefahr eines (erneuten) Herzinfarktes oder Schlaganfalls sein. Oder Sie beenden das Rauchen zusammen mit Ihrer Gattin / Ihrem Gatten um ein gemeinsames langes und aktives Leben zu führen – mit Ihrer Familie. Eine abrupte Beendigung ist dabei häufig das beste Vorgehen. Ich habe z.B. zahlreiche PatientInnen behandelt,



Rauchen aufzuhören hilft Ihnen und Ihrer Familie.

die sich unmittelbar nach einer Herzkatheter-Untersuchung (aufgrund eines Herzinfarkts) dazu entschlossen haben, das Rauchen komplett bleiben zu lassen. Die Familie durfte die verbliebenen Zigaretten direkt entsorgen, so dass die PatientInnen zu Hause gar nicht mehr in Versuchung geraten konnten. Diese haben mir dann oft in der wenige Wochen später durchgeführten Rehabilitation erzählt, wie sehr sie von Ihrer Entscheidung bereits profitiert hätten. Anderen PatientInnen wiederum fällt das Aufhören nicht so leicht. Diese erhalten während des Aufenthaltes im REHA Zentrum Münster dafür eine ausführliche ärztliche Beratung, psychologische Gruppen- und Einzeltherapien und wenn nötig auch eine medikamentöse Unterstützung (Nikotinpflaster, spezifische Medikamente zur Rauchentwöhnung u.a.).

Übrigens beklagen bis zu 30% aller PatientInnen nach Beendigung des Nikotinkonsums zwar eine geringe bis mäßige Gewichtszunahme – insbesondere durch einen gesteigerten Appetit. Allerdings konnte eine kürzlich veröffentlichte Analyse mit über 6.000 ehemaligen Rauchern aufzeigen, dass ein Gewichtsanstieg die positiven Effekte der Beendigung des Rauchens nicht verringert (European Heart Journal (2018 Jan 6) doi: 10.1093/eurheartj/ehx761). Durch eine gezielte Ernährungsumstellung und eine sportliche Betätigung können dauerhafte Gewichtszunahmen zudem in der Regel vermieden werden.

### IST ES NICHT BEREITS ZU SPÄT ZUM AUFHÖREN?

Durch Beendigung des Rauchens kann ein weiteres Fortschreiten der Nikotin-bedingten Folgeerkrankungen in jedem Stadium unterbrochen werden. So nähert sich über

die Jahre nach Beendigung des Rauchens z.B. das Risiko, an Herz- und Kreislauferkrankungen zu erkranken, wieder allmählich dem eines lebenslangen Nichtrauchers an. Es ist also nie zu spät zum Aufhören.



Rauchen schädigt direkt das Herz und andere Organsysteme.

### ICH KENNE EINEN RAUCHER, DER URALT GEWORDEN IST!

Diese wenigen Fälle kennen wir wahrscheinlich alle. Nur sind diese nicht die Regel – und ich kann Ihnen versichern, dass Sie als aktiver Raucher im Zweifelsfall nicht zu der seltenen Raucher-Spezies gehören, die sich im fortgeschrittenen Alter noch einer guten Lebensqualität und Fitness erfreut.

### FAZIT

Rauchen schädigt Ihren Körper. Wenn Sie damit aufhören möchten und Unterstützung benötigen, wenden Sie sich an Ihren Arzt – er kann Ihnen helfen.

Sollten Sie Fragen oder Anregungen haben, stehen mein Team und ich jederzeit gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Prim. Priv.-Doz. Dr. med.  
Christoph Johannes Brenner  
Departmentleiter Kardiologie



Portrait Dr. Brenner © Michaela Seidl