

Rauchen und Gesundheit – kompakte Information für Patient*innen

Warum lohnt sich ein Rauchstopp?

Ein rauchfreier Lebensstil wirkt sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden und die körperliche Leistungsfähigkeit aus. Atmung, Geruchs- und Geschmackssinn können sich verbessern, Haut und Schleimhäute regenerieren sich, und auch ökonomische Belastungen durch den Tabakkonsum entfallen.

Aus medizinischer Sicht ist insbesondere die deutliche Reduktion des Risikos für kardiovaskuläre Erkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen sowie zahlreiche Krebserkrankungen relevant.

Voraussetzungen für einen erfolgreichen Rauchstopp

Entscheidend sind die persönliche Motivation und das Vertrauen der Rauchenden in die eigene Umsetzbarkeit des Rauchstopps. Studien zeigen, dass ein klar definierter Rauchstopp („vollständige Abstinenz“) häufig erfolgreicher ist als eine schrittweise Reduktion.

Unterstützend können strukturierte Beratungen, Nikotinersatztherapien (z. B. Pflaster, Kaugummi, Lutschtabletten), medikamentöse Maßnahmen sowie verhaltensorientierte Begleitung eingesetzt werden. Eine ärztliche Betreuung erhöht die Erfolgswahrscheinlichkeit.

Regeneration nach dem Rauchstopp

Bereits innerhalb weniger Tage nach dem Rauchstopp kommt es zu messbaren Verbesserungen der körperlichen Belastbarkeit. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Ereignisse nimmt kontinuierlich ab. Nach mehreren rauchfreien Jahren kann sich das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall weitgehend dem von Nie-Rauchenden annähern. Auch das Risiko für Lungenkrebs sinkt im Verlauf deutlich.

Schadstoffe im Zigarettenrauch

Tabakrauch besteht aus mehreren tausend chemischen Substanzen, darunter zahlreiche toxische und krebserregende Bestandteile. Diese entstehen sowohl beim Inhalieren als auch beim Glimmen der Zigarette und sind daher auch beim Passivrauchen relevant. Die Schadstoffaufnahme hängt von Zigarettentyp, Rauchverhalten und Inhalationstiefe ab.

Auswirkungen auf Atemwege und Lunge

Rauchen beeinträchtigt die Selbstreinigungsmechanismen der Atemwege. Die Funktion der Flimmerhärchen nimmt ab, Schleim und Schadstoffe werden schlechter abtransportiert. Dies begünstigt chronischen Husten, wiederkehrende Infekte sowie die Entwicklung chronischer Lungenerkrankungen bis hin zur irreversiblen Einschränkung der Lungenfunktion.

Abhängigkeit durch Nikotin

Nikotin wirkt direkt auf das zentrale Nervensystem und besitzt ein hohes Abhängigkeitspotenzial. Kurzfristig können subjektiv beruhigende oder aktivierende Effekte auftreten, langfristig entwickelt sich jedoch häufig eine körperliche und psychische Abhängigkeit, die den Rauchstopp erschwert.

Passivrauchen

Auch das Einatmen von Tabakrauch durch Nichtraucher stellt ein relevantes Gesundheitsrisiko dar. Besonders gefährdet sind Kinder und ungeborene Babys. Passivrauchen erhöht das Risiko für Atemwegserkrankungen, Asthma, Schwangerschaftskomplikationen sowie den plötzlichen Kindstod.

„Leichte“ Zigaretten

Sogenannte leichte oder „milde“ Zigaretten sind nicht gesundheitlich unbedenklich. Trotz niedrigerer Nikotin- oder Teerangaben enthalten sie weiterhin krebserregende und toxische Substanzen. Ein gesundheitlicher Vorteil besteht nicht.

Erkrankungen im Zusammenhang mit Rauchen

Langfristiger Tabakkonsum ist mit einem erhöhten Risiko für zahlreiche Erkrankungen verbunden, unter anderem:

- chronische Bronchitis und COPD
- Herzinfarkt, Schlaganfall und periphere Durchblutungsstörungen
- verschiedene Krebserkrankungen (u. a. Lunge, Mundhöhle, Kehlkopf, Speiseröhre, Harnblase, Bauchspeicheldrüse)

Frühzeitiger Rauchstopp kann das Fortschreiten dieser Erkrankungen deutlich verlangsamen oder verhindern.

Ihre medizinische Ansprechstelle bei Salvida:

Dr. med. univ. Brigitte Balcz-Huber, Wahlärztin, KFA

Innere Medizin, Allgemeinmedizin, Reisemedizin

Salvida – Zentrum für Gesundheit

Ordinationszeit: nach Vereinbarung

Telefon: +43 662 278 078-501

E-Mail: fachmedizin.salzburg@salvida.at

Guggenmoosstraße 1, 5020 Salzburg

