



BARMER Besser-Leben-Programm (Disease Management Programm, DMP)

Mit dem Rauchen aufhören – so schaffen Sie es!

Wer das Rauchen aufgibt, lebt gesünder. Das gilt besonders für Menschen mit Asthma bronchiale, COPD, koronarer Herzkrankheit (KHK), Typ-2-Diabetes-mellitus, Herzschwäche und Osteoporose. Ab dem ersten Tag nach der letzten Zigarette verbessert sich die Lungenfunktion, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, COPD und Asthmaanfälle sinkt. Wie Sie Nichtraucherin oder Nichtraucher werden können, lesen Sie in diesen Infoblättern.

Nicht zu rauchen ist eine Entscheidung für das Leben. Mit dem Rauch gelangen Teer, verbrannte Papierrückstände und über 4.000 Giftstoffe in die Lunge und den gesamten Körper. Das macht Rauchen zum größten Risikofaktor für schwere Erkrankungen wie COPD, Raucherbein, Herzinfarkt, Schlaganfall, Magen-Darm-Geschwür, Osteoporose, Grauer Star und Krebs in Lunge, Mund, Speiseröhre, Bauchspeicheldrüse, Harnblase und Nieren.

So schädigt Rauchen die Lunge

Der Rauch zerstört die Flimmerhärchen in den Atemwegen, die den Staub aus der Luft filtern und den Schleim aus Lunge und Bronchien befördern sollen. Die Lunge produziert dadurch mehr und mehr zähen Schleim, der sich in den Bronchien staut und bei der Hälfte der Raucherinnen und Raucher eine chronische Bronchitis verursacht. Mit der Zeit nimmt die Elastizität der Lunge ab und die Lungenbläschen weiten sich zu größeren Hohlräumen, was als Emphysem bezeichnet wird. Die Atemwege werden dadurch zunehmend enger – die Hauptursache der COPD. Die charakteristischen Beschwerden wie chronischer Husten, Auswurf und zunehmende Atemnot können meist mit Medikamenten gelindert werden.

Eine COPD entsteht durch Schadstoffe im Rauch, die in der Lunge Entzündungen auslösen. Bei manchen Raucherinnen und Rauchern zeigt sich sehr früh eine Lungenschädigung, andere erkranken viel später oder gar nicht.

So schadet Rauchen den Blutgefäßen

Das Nikotin im Tabak fördert die Freisetzung von Adrenalin und Noradrenalin. Die Stresshormone verengen die großen Blutgefäße und steigern so das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Bei Diabetikerinnen und Diabetikern werden zusätzlich die kleinsten Blutgefäße geschädigt, was die Entstehung von Durchblutungsstörungen in Augen (Retinopathie) und Nieren (Nephropathie) beschleunigt, die für Diabetes charakteristisch sind; Erblindung und Nierenversagen können die Folgen sein. Auch die Konzentration des LDL-Cholesterins im Blut steigt durch das Rauchen, während der Sauerstoffgehalt sinkt. Dadurch nehmen schädliche Ablagerungen an den Blutgefäßwänden zu.

Darum erhöht Rauchen das Herzinfarktrisiko

Bluthochdruck, Blutfetterhöhung, Diabetes und Rauchen verursachen drei Viertel der Fälle von koronarer Herzkrankheit. Das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls für Menschen unter 50 Jahren erhöht sich durch das Rauchen einer Packung Zigaretten pro Tag um das Drei- bis Fünffache. Die Schadstoffe im Rauch können eine Entzündung verursachen und zu Herzkrankgefäßerkrankungen führen. Nikotin kann vermutlich Blutgefäßkrämpfe verursachen, die Angina pectoris (Brustenge) auslösen können. Beim Krampf eines verengten Herzkranzgefäßes kann sich das Gefäß plötzlich verschließen und es kann zum Herzinfarkt kommen. Die koronare Herzkrankheit ist die häufigste Todesursache weltweit.

Raucherinnen und Raucher mit Diabetes

Durch die Kombination von Rauchen und Diabetes werden viele Organe und die Blutgefäße besonders früh und stark geschädigt. Die koronare Herzkrankheit, Herzschwäche, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen und Nervenerkrankungen in Beinen und Füßen sowie Fußprobleme, Erektionsstörungen und Nierenerkrankungen treten dadurch bei rauchenden Diabetikerinnen und Diabetikern wesentlich öfter auf.

So kann Rauchen Asthma bronchiale verursachen

Der Kontakt mit Rauch macht die Bronchien überempfindlich und schädigt sie, sodass Allergene in der Atemluft leicht die Schleimhaut befallen können. Die geschädigten Bronchien schwellen stark an und bilden besonders viel Sekret, wenn sie mit Tabakrauch in Kontakt kommen. Dadurch werden sie enger und die Ein- und Ausatmung wird schwerer – so entstehen die charakteristischen Beschwerden bei Asthma: ständiger Hustenreiz, pfeifende Atmung, Engegefühl in der Brust, zäher Auswurf und anfallsweise Atemnot. Bei einem Asthmaanfall verkrampfen und verengen sich die Muskeln der Bronchien noch stärker, sodass die Atemnot lebensbedrohlich werden kann.

Darum schadet Rauchen den Knochen

Rauchen verursacht Durchblutungsstörungen und wirkt sich dadurch auch negativ auf den Knochenstoffwechsel aus. Auf diese Weise kann Rauchen die Entwicklung einer Osteoporose fördern – das gilt auch für das Passivrauchen.

So entsteht der Drang zur Zigarette

Rauchen zur Problembewältigung ist eine schnell gelernte und oft akzeptierte Verhaltensweise. Zudem kann Rauchen eine soziale Funktion haben, wie zum Beispiel eine Rauchpause. Unmerklich beeinflusst Rauchen den Tagesablauf, so etwa die Zigarette zum Frühstück oder der regelmäßige Gang zum Automaten oder Tabakladen. Schon wenige Zigaretten können zur Abhängigkeit von Nikotin führen. Je früher man das Rauchen anfängt, desto stärker ist oft die Sucht. Der Grund ist der schnelle Anstieg der Nikotinkonzentration im Blut. Nikotin gelangt innerhalb von wenigen Sekunden von der Lunge über die Blutgefäße ins Gehirn. Dort löst es die Ausschüttung von Botenstoffen aus, die das körpereigene Belohnungssystem anregen und Glücksgefühle verursachen. Als Folge nehmen Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung zu, ein Entspannungsgefühl stellt sich ein, während Angstgefühle gedämpft werden.

Einige Raucherinnen und Raucher befürchten, nach dem Rauchstopp an Gewicht zuzunehmen. In einer solchen Situation ist Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihre Vertrauensperson. Sie oder er kann Sie bei Ihrem Vorhaben, mit dem Rauchen aufzuhören, unterstützen und gegebenenfalls zusammen mit Ihnen die Ursachen für Ihre bisherigen Rückfälle herausfinden.

Charakteristisch für eine Nikotinabhängigkeit sind Entzugssymptome. Sie treten auf, wenn der Nikotinspiegel stark abfällt. Körperliche Entzugssymptome wie Schlafstörungen, Appetitzunahme und langsamerer Herzschlag sind allerdings oft eher schwach ausgeprägt. Schwerer wiegen meist psychische Symptome wie Gereiztheit, Stimmungsschwankungen, ein starkes Verlangen nach Zigaretten sowie Konzentrationsstörungen. So kann es schnell zu einem Rückfall kommen.





Mit welcher Methode gelingt das Aufhören?

- Das Rauchen sofort einstellen. Statt die Zigarettenzahl langsam zu verringern, legen Sie einen Tag fest, an dem Sie endgültig mit dem Rauchen aufhören.
- Professionelle Hilfe nutzen. Gegen Entzugssymptome und das Verlangen nach Zigaretten gibt es Medikamente. In Gruppenprogrammen können Sie gemeinsam Strategien zur Vorbeugung eines Rückfalls und Alternativen zu Ihrem Rauchverhalten erarbeiten. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber.
- Ersatzpräparate verwenden. Sie setzen Nikotin langsam frei und mildern die Entzugssymptome, ohne die Nikotinabhängigkeit zu fördern. Nikotinpflaster müssen regelmäßig gewechselt und die Aufklebestellen geändert werden, um Hautreizungen vorzubeugen.
- Alternativen ausprobieren. Verfahren wie Hypnose, Akupunktur und das Lesen von Nichtraucherbüchern sind beliebt – es ist jedoch nicht bewiesen, dass sie wirken. Sie eignen sich deshalb höchstens als begleitende Unterstützung oder zum Ausprobieren.
- Sport machen, Ernährung umstellen. Treiben Sie regelmäßig Sport und ändern Sie Ihre Ernährung, wenn Sie nach dem Aufhören eine Gewichtszunahme befürchten. Vernichten Sie auch Rauchutensilien wie Aschenbecher und Feuerzeuge, damit die Versuchung, wieder zu einer Zigarette zu greifen, nicht zu groß wird.

Ob Pflaster, Kaugummis oder Nasenspray: Ihre Ärztin oder Ihr Arzt weiß, welches Nikotinpräparat für Sie geeignet ist und wie lange Sie es verwenden sollen. Verstärken sich nach dem Aufhören Stimmungsschwankungen, kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt antidepressiv wirkende Medikamente verordnen, die sich zur Unterstützung einer Nikotinentwöhnung besonders bewährt haben.

Nichtraucher werden – Ihre Vorteile

Was passiert mit Ihnen, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören? Hier sehen Sie Ihre körperlichen Veränderungen im Überblick. Sie werden staunen! www.barmer.de/a005936

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, schützen Sie auch die Menschen in Ihrem Umfeld. Passivrauchen kann Herz- und Lungenerkrankungen verursachen und Asthmaanfälle auslösen. Rauchen in der Schwangerschaft kann das ungeborene Kind schwer schädigen.

So unterstützt Sie die BARMER

Online-Suche nach zertifizierten Gesundheitskursen

Sie möchten das Rauchen aufgeben, ein paar Pfunde verlieren, an einem Bewegungsprogramm teilnehmen oder Entspannungstechniken erlernen? Gesundheitskurse und Präventionsangebote in Ihrer Nähe finden Sie bei der BARMER im Internet.

www.barmer.de/gesundheitskurssuche

Weitere Infos zu den Besser-Leben-Programmen

Unsere Besser-Leben-Beraterinnen und -Berater stehen Ihnen bei Fragen zu diesem Angebot montags bis donnerstags zwischen 08:00 Uhr und 18:30 Uhr und freitags von 08:00 Uhr bis 16:00 Uhr gerne telefonisch zur Verfügung.

Telefon: 0800 333004 327-391*

dmp@barmer.de

www.barmer.de/besser-leben

Ihre BARMER vor Ort

Finden Sie im Internet unter:

www.barmer.de/geschaeftsstellensuche

BARMER Arztsuche

Sie sind auf der Suche nach einer bestimmten Facharztpraxis oder benötigen eine Ärztin oder einen Arzt für eine Zweitmeinung? Die BARMER Arztsuche unterstützt Sie dabei.

www.barmer.de/arztsuche

Besuchen Sie auch unsere Internetseite

Hier erhalten Sie Informationen zu vielen Gesundheitsfragen.

www.barmer.de

BARMER Teledoktor

Täglich von 6 bis 24 Uhr

Telefon: 0800 333 35 00*

www.barmer.de/teledoktor

Wichtige Adressen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Maarweg 149–161

50825 Köln

Telefon: 0221 8992-0*

www.bzga.de

BZgA-Telefonberatung zur Rauchentwöhnung

Telefon: 0800 8313131*

E-Mail: poststelle@bzga.de

NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 115

10585 Berlin-Charlottenburg

Telefon: 030 310 189-80*

www.nakos.de

* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei.

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Konzeption und Redaktion

Maike Fetzter (v. i. S. d. P.)

Abrechnungs-/Versorgungsmanagement

maike.fetzter@barmer.de

Druck

Rudolf Glauco GmbH & Co. KG

Lockfinke 75

42111 Wuppertal

Abbildungen

Getty Images: © Patcharanan Worrapatthareeroj (1),

© FluxFactory (2), © Westend61 (3)

Stand: August 2023

© BARMER 2023

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

Alle Internetlinks wurden zuletzt am 22.07.2023 abgerufen.