

MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN SO SCHAFFEN SIE ES!

STRUKTURIERTE BEHANDLUNGSPROGRAMME (DMP)

Wer nicht raucht, lebt gesünder. Das gilt besonders bei Asthma bronchiale, Chronisch Obstruktiver Lungenerkrankung (COPD), Typ-2-Diabetes mellitus, Koronare Herzkrankheit (KHK), Herzschwäche, Osteoporose und rheumatoide Arthritis. Nach der letzten Zigarette beginnt die Lunge sich zu erholen, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, COPD und Asthma-Anfälle sinkt. Wie Sie Nichtraucherin oder Nichtraucher werden können, lesen Sie in dieser Broschüre. Gerne beantworten unsere Fachärztinnen und Gesundheitsberater der DAK Medizin-Hotline Ihre Fragen; die Telefonnummer steht auf der letzten Seite.

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 Körper. Das macht aktives Rauchen zum größten Risikofaktor für schwere Erkrankungen wie COPD, Raucherbein, Herzinfarkt, Schlaganfall, Magen-Darm-Geschwür, Osteoporose, rheumatoide Arthritis, Grauer Star und Krebs in Lunge, Mund, Speiseröhre, Bauchspeicheldrüse, Harnblase und Nieren. Ähnlich verhält es sich beim Passivrauchen sowie beim Konsum von E-Zigaretten und alternativen Tabakprodukten.

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 zahlreichen Raucherinnen und Raucher eine chronische Bronchitis verursacht. Mit der Zeit nimmt die auch Elastizität der Lunge ab und die Lungenbläschen weiten sich zu Hohlräumen (Emphysem). Die Atemwege werden dadurch immer enger. Die charakteristischen Beschwerden 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.



Darum schadet Rauchen den Blutgefäßen

Das Nikotin im Tabak fördert die Freisetzung von Adrenalin und Noradrenalin. Die Stresshormone verengen die großen Blutgefäße und erhöhen 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.



Rauchen erhöht das Risiko, an Diabetes mellitus oder Asthma bronchiale zu erkranken

Die Kombination von Rauchen und Diabetes kann Organe und Blutgefäße frühzeitig stark schädigen. Rauchende Diabetikerinnen und Diabetiker erkranken dadurch wesentlich häufiger an Koronarer Herzkrankheit, Herzschwäche, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen, Nervenerkrankungen in Beinen und Füßen, Fußproblemen, Erektionsstörungen und Nierenerkrankungen.

Rauchen schädigt auch die Bronchien und macht sie überempfindlich gegenüber Allergenen. Sie schwellen dadurch an und produzieren mehr Sekret als sonst, wenn sie mit Tabakrauch in Kontakt kommen. Das verengt die Bronchien und erschwert die Atmung, was die charakteristischen Beschwerden bei Asthma hervorruft: ständiger Hustenreiz, pfeifende Atmung, Engegefühl in der Brust, zäher Auswurf und anfallsweise Atemnot. Bei einem Asthmaanfall verkrampfen sich die Muskeln der Bronchien noch stärker, was die Atemnot lebensbedrohlich verstärken kann. Rauchende Versicherte der DAK-Gesundheit haben Zugang zu einem Tabakentwöhnungsprogramm (siehe letzte Seite).

Auch das Herzinfarkttrisiko steigt

Bluthochdruck, Blutfetterhöhung, Diabetes und Rauchen verursachen drei Viertel der Fälle von Koronarer Herzkrankheit. Das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls vor einem Alter von 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 Herzkranzgefäßerkrankungen führen. Nikotin kann vermutlich Blutgefäßkrämpfe verursachen, die Angina pectoris (Brustenge) auslösen kann. Beim Krampf eines verengten Herzkranzgefäßes kann das Gefäß plötzlich verschließen und es zum Herzinfarkt kommen. Die Koronare Herzkrankheit ist die häufigste Todesursache weltweit.



Rauchen Sie nicht, wenn Sie an rheumatoider Arthritis erkrankt sind

Das Risiko, an einer rheumatoiden Arthritis (auch chronische Polyarthritis genannt) zu erkranken, kann sich durch Rauchen erhöhen. Zudem kann Rauchen bei rheumatoider Arthritis für einen aggressiveren Krankheitsverlauf sorgen und bewirken, dass der Körper weniger gut auf die Behandlung anspricht.

Darum schadet Rauchen den Knochen

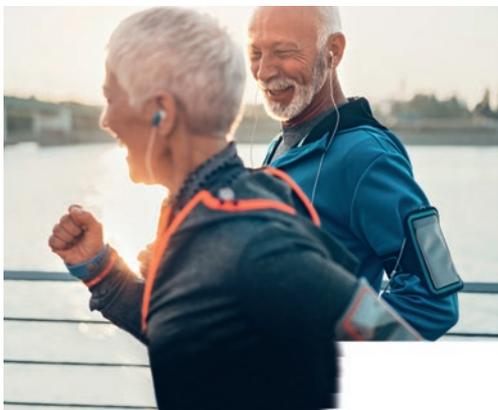
Rauchen verursacht Durchblutungsstörungen und wirkt sich dadurch auch negativ auf den Knochenstoffwechsel aus. Auf diese Weise kann Rauchen die Entwicklung einer Osteoporose fördern – das gilt auch für das Passivrauchen.

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 Raucherpause. Unmerklich beeinflusst Rauchen so den Tagesablauf, wie die Zigarette zum Frühstück oder der regelmäßige Gang zum Automaten oder Tabakladen.

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 Ihrer Rückfälle herausfinden.

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



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 in 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 die Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung zu, ein Entspannungsgefühl stellt sich ein, während Angstgefühle gedämpft werden.

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, deren Kosten Sie selbst tragen. In Gruppen-Programmen können Sie 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.

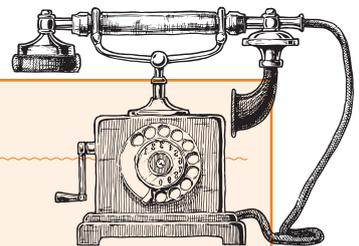


Das **Online-Coaching-Programm NichtraucherHelden** unterstützt DAK-Versicherte aktiv, die mit dem Rauchen aufhören möchten. Unter www.dak.nichtraucherhelden.de finden Sie nähere Informationen. Mehr über die strukturierten Behandlungsprogramme (DMP) finden Sie auch unter www.dak.de/dmp.

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

- **Alternativen ausprobieren.** Verfahren wie Hypnose, Akupunktur und das Lesen von Nichtraucherbüchern sind beliebt – es ist jedoch nicht belegt, 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 Rauch-Utensilien 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 Nikotin-Präparat 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.



NOCH FRAGEN?

WIR SIND 24 STUNDEN AN
365 TAGEN ERREICHBAR!

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:
DAK Service-Hotline 040 325 325 555 zum Ortstarif

Alle Fragen zu Ihrer Erkrankung:
DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800 zum Ortstarif

DAK-Gesundheit
Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg
www.dak.de

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.