

Endlich Nichtraucher

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Weltnichtrauchertag am 31. Mai

Am 31.05.2021 ist der alljährliche Weltnichtrauchertag. Wir nehmen diesen Tag zum Anlass, um auf die gesundheitlichen Auswirkungen des Rauchens und gleichzeitig auf die Vorteile des Nichtrauchens aufmerksam zu machen. Zudem finden Sie Tipps zur Raucherentwöhnung. Als einer der wichtigsten Risikofaktoren für einige ernsthafte Krankheiten gilt das Rauchen. Denn das Rauchen verkürzt das Leben um durchschnittlich 10 Jahre. 110.000 bis 140.000 Menschen sterben jährlich in Deutschland an den Folgen des Rauchens, so das Deutsche Krebsforschungszentrum. Die Hälfte der tabakbedingten Todesfälle tritt laut Deutschem Krebsforschungszentrum bereits im mittleren Alter zwischen 35 und 69 Jahren ein.

Gesundheitliche Folgen des Rauchens

Tabakkonsum, ob direkt oder indirekt, schadet der Gesundheit. So erhöht sich das Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen, wie zum Beispiel Herzinfarkt oder Schlaganfall, da sich das Rauchen negativ auf die Risikofaktoren (erhöhter Blutdruck, erhöhte LDL-Cholesterin- und Triglyceridwerte, niedrige HDL-Cholesterinwerte oder erhöhter Taillenumfang) auswirkt. Um diese Risikofaktoren positiv zu beeinflussen bzw. diesen präventiv entgegenzuwirken, sollte man entweder 150 Minuten moderat oder 75 Minuten intensiv pro Woche körperlich aktiv sein. Zudem wirkt sich eine ausgewogene und gesunde Ernährung positiv auf die Risikofaktoren aus.

Bis zu 90 % aller Lungenkrebsfälle werden durch Nikotinkonsum verursacht. Zudem steigt das Risiko für weitere Krebserkrankungen, vor allem in Organen und Geweben, die in einem

direkten Kontakt mit dem inhaliierten Tabakrauch stehen (z.B. Kehlkopf-, Rachen-, Speicheldrüsen- und Speiseröhrenkrebs). Es wird aber auch durch das Rauchen die Entstehung von Krebs in Organen, die mit dem Tabakrauch nicht direkt in Kontakt stehen beeinflusst (Blasen-, Nieren-, Gebärmutterhals-, Brust-, Bauchspeicheldrüsen- und Dickdarmkrebs). Die chronisch-obstruktive Bronchitis ist ebenso eine häufige Raucherkrankheit. Sie äußert sich oft durch eine anhaltende Entzündung der Atemwege, die zu einem „Raucherhusten“-Symptom führen kann.

Das Rauchen kann das Gehirn und die Psyche schädigen. Studien haben gezeigt, dass Raucher ein höheres Risiko für Demenz-Erkrankungen, Depressionen und Angststörungen haben

Laut der Krankenkasse IKK hat ein Rauchstopp folgende Auswirkungen auf die Gesundheit:

- Nach 20 Minuten: Puls und Blutdruck sinken auf normale Werte
- Nach 8 Stunden: Der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut sinkt, der Sauerstoff-Spiegel steigt auf normale Höhe. Alle Organe werden besser mit Sauerstoff versorgt und die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt zu.
- Nach 2 Wochen bis 3 Monaten: Der Kreislauf stabilisiert sich und die Lungenfunktion verbessert sich.
- Nach 1 bis 9 Monaten: Hustenanfälle, Verstopfung der Nasennebenhöhlen und Kurzatmigkeit gehen zurück. Indem Schleim abgebaut wird, reinigt sich die Lunge. Zudem verringert sich die Infektionsgefahr.
- Nach 1 Jahr: Das Risiko für eine koronare Herzkrankheit sinkt auf die Hälfte des Risikos eines Rauchenden.
- Nach 5 Jahren: Das Risiko für eine Krebserkrankung in der Mundhöhle, Rachen, Speiseröhre und Harnblase sinkt auf die Hälfte; das Gebärmutterhalskrebs-Risiko ist nicht mehr höher als bei Nichtrauchenden. Auch das Schlaganfallrisiko kann bereits nach zwei bis fünf Jahren auf das eines Nichtrauchers sinken.





- Nach 10 Jahren: Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, verringert sich etwa um die Hälfte. Auch die Risiken für Krebserkrankungen an Kehlkopf und Bauchspeicheldrüse gehen zurück.
- Nach 15 Jahren: Das Risiko für eine koronare Herzkrankheit ist nicht mehr höher als bei einem lebenslangen Nichtraucher.

Tipps zur Raucherentwöhnung

- legen Sie ein Datum fest - am leichtesten ist es, von einem Tag auf den anderen aufzuhören, um den Stellenwert der Zigaretten nicht zu erhöhen.
- Suchen Sie sich Ablenkung, um nicht an das Rauchen zu denken.
- Verbannen Sie alle Rauchutensilien.
- Trinken Sie viel Wasser oder Saft. Zwischendurch können Sie auch mal die Geschmacksrichtung wechseln.
- Treiben Sie Sport. Die körperliche Aktivität entspannt, verbessert die Stimmung, lenkt ab und beugt einer leichten Gewichtszunahme vor.
- Achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Falls Sie der Heißhunger auf etwas Süßes bekommen, greifen Sie zu zuckerfreien Kaugummis.
- Vermeiden Sie Situationen, die Sie mit dem Rauchen verbinden, z.B. Aufenthaltsräume, in denen viel geraucht wird oder anstatt Kaffee, lieber Tee trinken.
- Kommt ein Verlangen nach einer Zigarette auf, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes. Richten Sie die Gedanken auf etwas Schönes.
- Sehen Sie Entzugserscheinungen als etwas Positives an. Der Körper zeigt, dass er sich von den Belastungen erholt und sich selbst reinigt. Nach kurzer Zeit verschwinden diese in der Regel wieder.
- Kaufen Sie sich etwas Besonderes von dem Geld, was Sie sonst für Zigaretten ausgegeben hätten, um sich selbst zu belohnen.
- Genießen Sie bewusst jeden Tag, an dem Sie rauchfrei sind. Denn Sie tun Ihrer Gesundheit, Ihren Mitmenschen und auch Ihrem Geldbeutel etwas Gutes.

Literaturverzeichnis:

Apotheken Umschau (2017). *Schluss mit Rauchen: So hören Sie auf*. Zugriff am 10.05.2021. Verfügbar unter <https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/rauchstopp/schluss-mit-rauchen-so-hoeren-sie-auf-701775.html>

Banks, E., Joshy, G., Korda, R. J., Stavreski, B., Soga, K., Egger, S. et al. (2019). Tobacco smoking and risk of 36 cardiovascular disease subtypes: fatal and non-fatal outcomes in a large prospective Australian study. *BMC Medicine*, 17 (1), 128.

Gesundheit.de (2019). Mit dem Rauchen aufhören – 12 Tipps. Zugriff am 10.05.2021. Verfügbar unter <https://www.gesundheit.de/krankheiten/psyche-und-sucht/rauchen-und-nikotin-sucht/mit-dem-rauchen-aufhoeren-12-wirkungsvolle-tipps>

IKK. Rauchstopp. Zugriff am 10.05.2021. Verfügbar unter <https://www.die-ikk.de/ratgeber-gesundheit/themenspecials/diagnose-und-behandlung/rauchstopp/>

Rauchfrei. Vorteile des Rauchstopps. Gesundheit. Zugriff am 10.05.2021. Verfügbar unter <https://www.rauchfrei-info.de/informieren/rauchstopp/vorteile-des-rauchstopps/gesundheit/>

World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. Genf: WHO. Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



Weitere Infos:

www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund sowie unter www.pugis.de

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.

