

Rauchen und die Lunge

Wie schädigt Rauchen meine Lunge?

1. Schädigung der Atemwege

- Sie leiden unter Atemwegsentzündungen
- Die Funktion der kleinen Flimmerhärchen, auch Zilien genannt, die normalerweise Partikel aus den Atemwegen entfernen, wird eingeschränkt.
- Ihre Atemwege produzieren mehr Schleim, was zu chronischem Husten, auch chronische Bronchitis genannt, führen kann. Dies sind Symptome der Chronisch Obstruktiven Lungenerkrankung (COPD). Sie husten häufig und Ihre Atemwege produzieren immer mehr Schleim.
- Epidemiologische Ergebnisse zeigen eine höhere Häufigkeit von Asthma im Besonderen bei weiblichen Rauchern verglichen mit weiblichen Nichtrauchern, die Asthmahäufigkeit ist ungefähr 2 – 3 mal höher für Raucher

2. Eingeschränkte Lebensqualität

- Husten: Nach einer gewissen Zeit als Raucher wird man einen Raucherhusten entwickeln, denn der Körper benutzt diesen Weg um Toxine loszuwerden, die während des Rauchens aufgenommen werden.
- Die Atemwege verengen sich, wodurch die Atmung erschwert wird.
- Sie bekommen Atemprobleme und fühlen sich oft kurzatmig, ein wichtiges Symptom der Chronisch Obstruktiven Lungenerkrankung (COPD).
 - Die Lungenbläschen, auch "Alveolen" genannt, werden nach und nach zerstört.
 - Der eingeatmete Sauerstoff gelangt über die Alveolen in den Blutkreislauf. Deshalb kann die Lunge den Körper nicht mit ausreichend Sauerstoff versorgen, wenn die Alveolen zerstört werden. Es entwickelt sich ein Emphysem, ein weiteres Symptom der COPD.
 - Aktivitäten, die eine tiefe Atmung erfordern, z. B. Sport, Tanzen oder Singen, werden immer schwieriger.
 - Wenn Sie weiterhin rauchen, können Sie sogar im Ruhezustand außer Atem kommen.
 - Weniger Sauerstoff für das Gehirn: Weniger Sauerstoff im Blut führt zu weniger Sauerstoff im Gehirn als für eine optimale Funktion nötig wäre. Das kann eine mehr als schlechte Konzentrationsfähigkeit hervorrufen, sowie Schwächeanfälle verursachen.

3. Erhöhtes Sterberisiko

- Wenn Sie weiterhin rauchen, können Sie sogar im Ruhezustand außer Atem kommen.
- 90% aller Lungenkrebs – bedingten Todesfälle bei Männern und fast 80% bei Frauen werden durch Rauchen verursacht, da die giftigen Substanzen im Zigarettenrauch Atemwegszellen entarten lassen können.
- Rauchen schädigt nicht nur Ihre Lunge, sondern auch andere lebenswichtige Körperteile. Es verursacht schlechten Atem, beschleunigt die Hautalterung, verringert die Fruchtbarkeit, verursacht Impotenz, grauen Star und verschlechtert die Knochenmineraldichte.

Passivrauchen

Nichtraucher die Zigarettenrauch ausgesetzt sind, inhalieren viele der gleichen krebserregenden Substanzen und Giftstoffe wie Raucher. Nichtraucher sind auf einem sehr niedrigen Risiko an Lungenkrebs zu erkranken, sondern die Zigarettenrauch ausgesetzt sind, erhöhen das Risiko selbst an Lungenkrebs zu erkranken um 20-30 Prozent.

Warum macht Nikotin so abhängig?

Sofortige Auswirkungen

Nikotin wird innerhalb von 10 Sekunden an das Gehirn übermittelt..



Vermittelt ein Gefühl der Ruhe und Geistesgegenwart.



Dieses angenehme Gefühl lässt Sie weiterrauen.



Nur ein Zug... und noch einer...



Langfristige Auswirkungen

Die chemische Struktur Ihres Gehirns verändert sich – für denselben Effekt wird jetzt mehr Nikotin benötigt.



Sie werden abhängig – Ihr Tagesablauf wird vom ständigen Verlangen nach Nikotin geprägt.



Zigaretten übernehmen in Ihrem Leben eine wichtige Rolle, da das Gehirn ständig nach einer neuen Nikotindosis verlangt.

Wie profitiert meine Lunge, wenn ich das Rauchen aufgebe? Wie schnell spüre ich Veränderungen?

Wenn Sie das Rauchen aufgeben, profitiert Ihre Gesundheit in vielerlei Hinsicht, nicht nur die Ihrer Lunge.

Sofortiger Nutzen

Innerhalb weniger Tage sinken die giftigen Substanzen, die über den Zigarettenrauch in Ihre Lunge gelangt sind, auf das Niveau eines Nichtraucherers. Das bedeutet:

- Ihre Lunge kann mehr Sauerstoff aufnehmen und Sie können besser durchatmen.

Nutzen nach einigen Wochen

Atemwegsentzündungen gehen zurück, das bedeutet, dass Sie:

- Weniger husten.
- Weniger Schleim produzieren.
- Langsam wieder Spaß an täglicher Bewegung finden.

Langfristiger Nutzen

• Die langfristige Schädigung der Lunge kommt an dem Tag zum Stillstand, an dem Sie das Rauchen aufgeben. Schwere Schäden können zwar nicht behoben werden, aber wenn Sie aufhören, bevor ernste Schäden entstehen, können sich Krankheiten wie COPD nicht weiter verschlimmern.

Wenn Sie weiter nikotinfrei leben, werden Sie:

- Das Risiko verringern, unter schwerer Kurzatmigkeit oder COPD zu leiden oder an ihren Folgen zu sterben.
- Ihr Lungenkrebsrisiko verringern. Nach 15-20 Jahren sinkt dieses um 90% im Vergleich zum Risiko eines Rauchers.



Wie kann ich das Rauchen aufgeben?

Es wäre falsch zu behaupten, dass Rauchtätigkeit einfach sei, aber wenn Sie ernsthaft aufhören wollen, **KÖNNEN SIE ES SCHAFFEN**. Legen Sie ein Datum fest. Kleine Tricks können Ihr Nikotinverlangen dämpfen. Suchen Sie nach möglichen Auslösern und vermeiden Sie diese. Legen Sie sich neue Denk- und Verhaltensweisen zu.

- Erinnern Sie sich daran, warum Sie das Rauchen aufgegeben haben.
- Suchen Sie Orte auf, an denen nicht geraucht wird.
- Bleiben Sie in Bewegung und lenken Sie sich ab: Tägliche Bewegung ist eine gute Ablenkung, um Nikotinabstinenz zu fördern, und wirkt Gewichtszunahme entgegen.
- Trinken Sie viel Wasser.
- Atmen Sie tief durch.

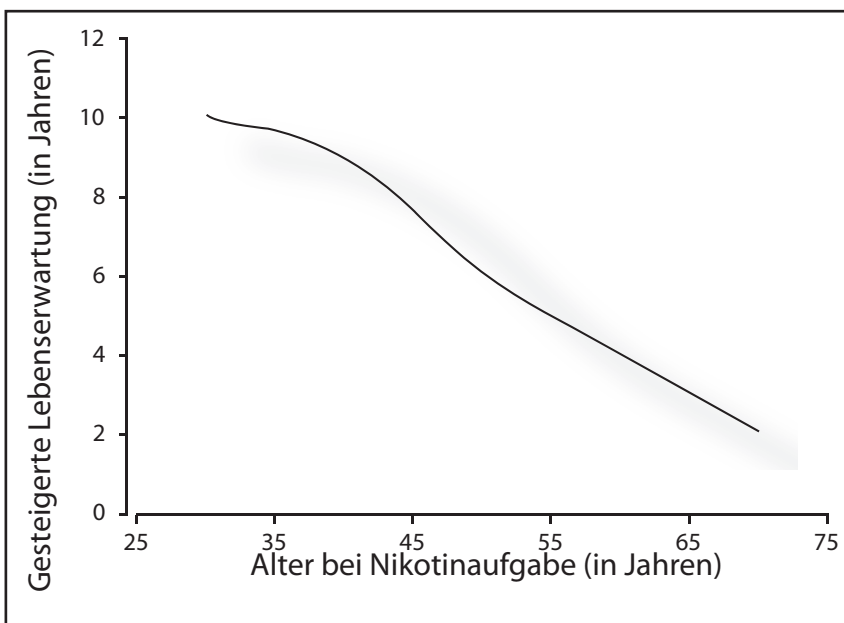
Vorsicht: Einige Auslöser zeigen sich erst, wenn Sie versuchen ohne Zigaretten auszukommen.

- Tricks, die bei manchen funktionieren, zeigen bei anderen Leuten keine Wirkung. Probieren Sie verschiedene Dinge aus und machen Sie einfach weiter!
- Fragen Sie Ihren Arzt oder Pflegepersonal um Rat. Wenden Sie sich an Telefon- oder Internetseelsorge.
- Das Wichtigste ist, dass Sie eine Entscheidung treffen und dabei bleiben.



Bild: Schnitt durch einen Lungentumor, der die Atemwege beeinträchtigt und zum Tod geführt hat. Die braunen Flächen zeigen die funktionstüchtige Lunge, die cremefarbenen die Größe des Lungentumors (Quelle: Universität von Sheffield, Fachbereich Pathologie, Großbritannien).

Gesteigerte Lebenserwartung durch Nikotinentwöhnung bei unterschiedlichem Alter



Egal wie alt Sie sind - wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, können Sie Ihr Leben verlängern. Je früher Sie allerdings das Rauchen aufgeben, desto mehr steigt Ihre Lebenserwartung.

(Grafik aus [Smoking cessation: a clinical update. European Respiratory Review. 2008; 110; 200]).



- ▶ Wenn Ihnen das Aufhören nicht gleich gelingt, versuchen Sie es erneut...

Nikotin macht stark abhängig, deshalb sind auch nur 5-10% der „Aufhörversuche“ erfolgreich. Entzugserscheinungen wie Nikotinverlangen, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Launenhaftigkeit, Hunger und Kopfschmerz, die auftreten, wenn das Gehirn nach Nikotin verlangt, führen häufig zum Abbruch. Sie können allerdings behandelt werden.

- ▶ **Mögliche Behandlungsformen**

Nikotinersatzmittel in Kaugummi- oder Pflasterform können Entzugserscheinungen durch kleine, gezielte Nikotindosen lindern. Es gibt deutliche Hinweise, dass diese Medikamente Ihre Chancen bei der Nikotinentwöhnung verdoppeln oder gar verdreifachen können.

Alternativ empfehlen Ärzte bei schweren Rauchern die Behandlung durch nicht-nikotinhaltige Arzneistoffe wie Bupropion (Zyban) und Vareniclin (Champix). Sie lindern wirksam Nikotinverlangen und Entzugserscheinungen. Nortryptilin ist ein günstiges Generikum, das ebenso wirksam ist wie Bupropion. Die Vorstellung, eine Droge durch eine andere zu ersetzen, macht viele Leute nervös. Manche befürchten unangenehme Nebenwirkungen, andere haben Angst vor neuer Abhängigkeit. Rauchen ist allerdings so schädlich für Ihre Gesundheit, dass die Einnahme von Arzneimitteln zur Rauchentwöhnung fast immer die sicherere Alternative darstellt.

- ▶ Verlieren Sie nicht den Mut, wenn Sie mehr als einen Versuch brauchen
Rauchen ist nicht „heilbar“. Es ist vielmehr wie das Leben mit einer chronischen Krankheit. Die meisten Raucher hören kurzfristig zu rauchen auf und fangen später wieder an. Das verdeutlicht die Stärke der Abhängigkeit. Deshalb kann man nicht von Niederlage sprechen. Die gute Nachricht ist, dass:

- Es bei jedem Versuch für Sie einfacher wird, das Rauchen aufzugeben.
- Beratungen Ihre Chancen erhöhen.
- Medikamente Ihre Chancen erhöhen.
- Eine Kombination von Beratung und Medikamenten die wirksamste Lösung darstellt.

- ▶ **Hilfreiche Links**

1. Smokefree Partnership www.smokefreepartnership.eu
2. Tobacco Free Initiative (TFI) www.who.int/tobacco/en
3. ENSP - European Network for Smoking Prevention www.ensp.org
4. Framework Convention Alliance www.fctc.org
5. Globalink - The International Tobacco Control Network www.globalink.org
6. Global Smokefree Partnership www.globalsmokefree.com/gsp
7. Tackling the Smoking Epidemic www.theipcr.org/smoking
8. The European Lung Foundation www.european-lung-foundation.org