



Deutsche Gesellschaft für
Prävention und Rehabilitation
von Herz-Kreislauferkrankungen (DGPR) e.V.

Risikofaktor Rauchen

Vortrag im Rahmen der Gesundheitsbildung
(Leistungsbeschreibung H Vereinbarung Rehasport 2011
zwischen der DGPR und dem vdek)

Herausgegeben 2017, überarbeitet 2024 von der:
Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-
Kreislaufkrankungen (DGPR) e.V.

Zur besseren Lesbarkeit wird in dieser Präsentation das generische Maskulinum verwendet. Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

„Die Zigarette ist das einzige Industrieprodukt,
das bei bestimmungsgemäßigem Gebrauch
zum Tode führt.“

Patrick Reynolds,
Enkel des Gründers von Amerikas zweitgrößtem Tabakkonzern

Inhalt des Vortrags

1. Verbreitung
2. Wirkungen des Rauchens
3. Krankheitsfolgen des Rauchens
4. Maßnahmen zur Tabakentwöhnung
5. Wirkungen des Rauchstopps
6. Maßnahmen bei Rückfällen

Rauchen in Deutschland

- Ca. 35% der Erwachsenen in Deutschland rauchen*
das sind ca. 28 Mio. Menschen
- Frauen etwas weniger als Männer
- Rauchen gefährdet die eigene Gesundheit und die Gesundheit anderer durch Passivrauchen, wer mehr als 20 Zigaretten pro Tag raucht, gilt laut WHO¹ als starker Raucher
- laut DEGS1-Studie sind das rd. ein Viertel (25%) der Raucher

*Quelle: Positionspapier der Task Force Tabakentwöhnung der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin 4/23
https://pneumologie.de/storage/app/media/20220420_PP_Tabakentwoehnung_stat_amb.pdf

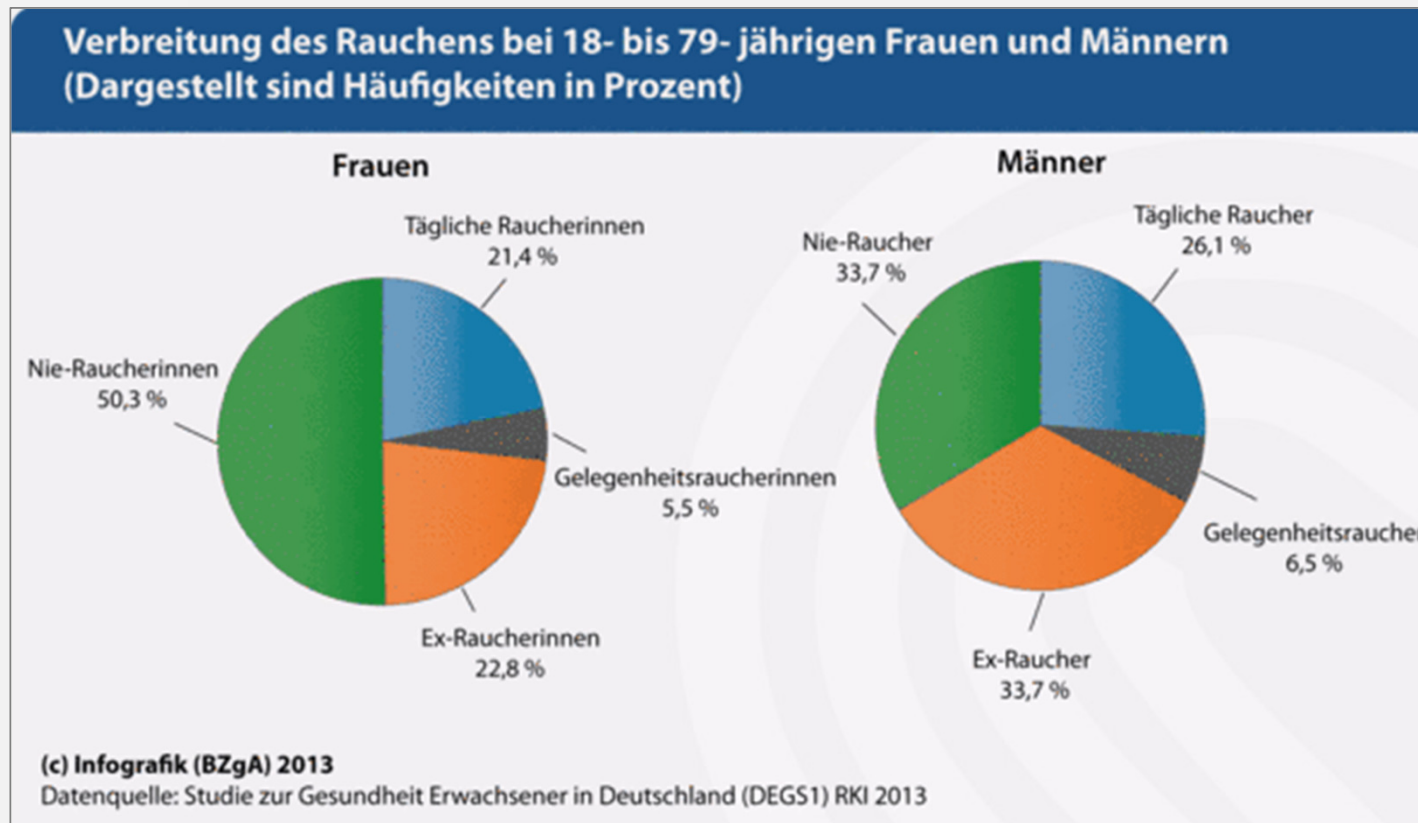
¹Weltgesundheitsorganisation

Stand: April 2024 © DGPR

Rauchen als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Rauchen
ist die bedeutsamste
vermeidbare Todesursache
weltweit!

Rauchen in Deutschland



Quelle: <http://www.rauchfrei-info.de/informieren/verbreitung-des-rauchens/raucherquote-bei-erwachsenen/>

Rauchen in Deutschland

- die Raucherquote der Jugendlichen ist in letzter Zeit wieder gestiegen, in 2022 von 8,7 auf 16%
- je früher der Einstieg desto größer die Suchtgefahr
- jährlich sterben 127.000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums
- das entspricht 13% aller Todesfälle (Tabakatlas Deutschland 2020).
- ökologische Belastung durch höhere Werte für Feinstaub, CO₂, Zigarettenkippen in der Umgebung

*Quelle: Positionspapier der Task Force Tabakentwöhnung der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin 4/23

Rauchen als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

3.301 Tote durch fremden Qualm (Passivrauchen)

- 2.148 KHK-Todesfälle
- 774 tödliche Schlaganfälle
- 263 Lungenkrebs-Tote
- 56 COPD-Todesfälle
- 60 Kinder mit plötzlichem Herztod

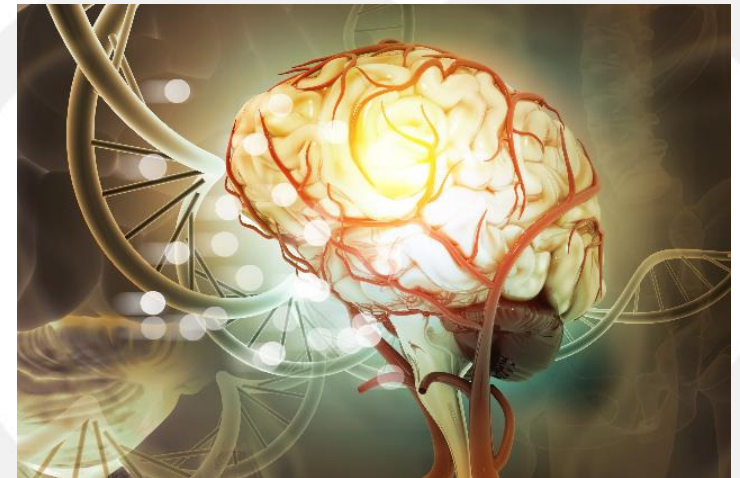
Das sind mehr Todesfälle als durch illegale Drogen, Asbest, BSE, SARS, Vogelgrippe & Schweinegrippe zusammen.



Bildquelle: iStock.com/Nuttawan Jayawan

Wirkungen des Rauchens

- Nikotin greift in Stoffwechselprozesse des Hirns ein und erhöht auch den Blutzuckerspiegel durch Freisetzung vom Stresshormon Cortisol
- Kohlenmonoxid verringert den Sauerstoffgehalt im Blut
- Stress- und Glückshormone werden verstärkt ausgeschüttet
- Adrenalin führt kurzfristig zu Leistungssteigerungen, es führt aber auch zu:
 - erhöhtem Blutdruck
 - schnellerem Herzschlag
 - Engstellung der Gefäße



Bildquelle: iStock.com/Mohammed Haneefa Nizamudeen

Körperliche Abhängigkeit

Körperliche Abhängigkeit durch Dopaminausschüttung:

- ↓ die Nikotin-Konzentration im Blut,
- dann ↓ der Dopamin-Spiegel und damit das Wohlbefinden
- ➡ die nächste Zigarette muss her!

Rauchen manipuliert die natürliche Hormonregulierung

Psychische Abhängigkeit

Die Zigarette hat unser Verhalten stark beeinflusst.

➔ Folglich müssen wir unser Verhalten wieder ändern, ansonsten kommen wir von ihr nicht los!



Bildquelle: iStock.com/KatarzynaBialasiewicz

Rauchen als Risikofaktor für Herz-/Kreislaufferkrankungen

Über 3.800 chemische Verbindungen wurden nachgewiesen!!

Aceton
(Lösungsmittel)

Methanol
(Raketentreibstoff)

Naphtalen
(Mottenschutzmittel)

Nikotin
(Insektenvergiftungs-
mittel)

Formaldehyd
(krebserregendes Gas)

Cadmium
(in Batterien)

Kohlenmonoxyd
(Auspuffgas)

DDT (Insektengift)

Arsen (Gift)

Blausäure (beim
Verbrennen von
Zucker, vgl. Todesstrafe
in USA)

Polonium 210
(radioaktiv)

Vinylchlorid
(Kunststoff)

Mögliche Krankheitsfolgen des Rauchens

- Bluthochdruck
- Herzinfarkt, Schlaganfall, Gefäßverschlüsse, Minderversorgung von Organen, Minderdurchblutung von Extremitäten
- reduzierte Fähigkeit Sauerstoff aufzunehmen, im Extremfall externes Sauerstoffgerät erforderlich
- Atemnot, Asthma, chronische Bronchitis, COPD, Lungenemphysem
- Lungenkrebs und Krebs im Mund- und Rachenraum, Magen-Darmtrakt, Bauchspeicheldrüse, Brustdrüse, Blase, Niere, Gebärmutter
- Erektionsstörungen, bei fortgeschrittener Erkrankung auch Impotenz
- Amputationen (Raucherbein), Organversagen (z.B. Niereninsuffizienz)



Bildquelle: iStock.com/Motortion

Mögliche Krankheitsfolgen des Rauchens

- Ca. 127.000* Todesfälle pro Jahr durch raucherbedingte Erkrankungen:
 - Krebserkrankungen
 - Atemwegserkrankungen
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Ca. 3.300** sterben jährlich an den Folgen des Passivrauchens

Deshalb: Verzicht auf Tabak / Nikotin

- ✓ lebensverlängernd
- ✓ ohne nikotinbedingte Gesundheitsschäden/Krebserkrankungen
- ✓ entspannteres / ausgeglicheneres Leben

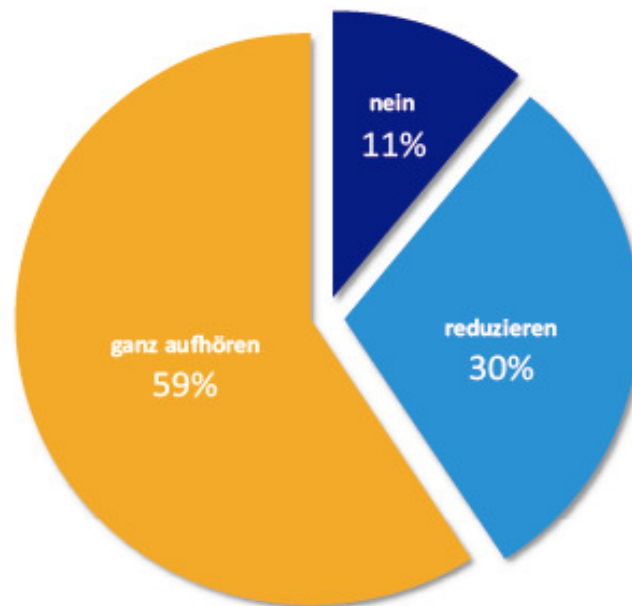
*Quelle: Positionspapier der Task Force Tabakentwöhnung der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin 4/23

**Quelle: Drogenbeauftragte der Bundesregierung 2009

Stand: April 2024 © DGPR

Rauchen als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

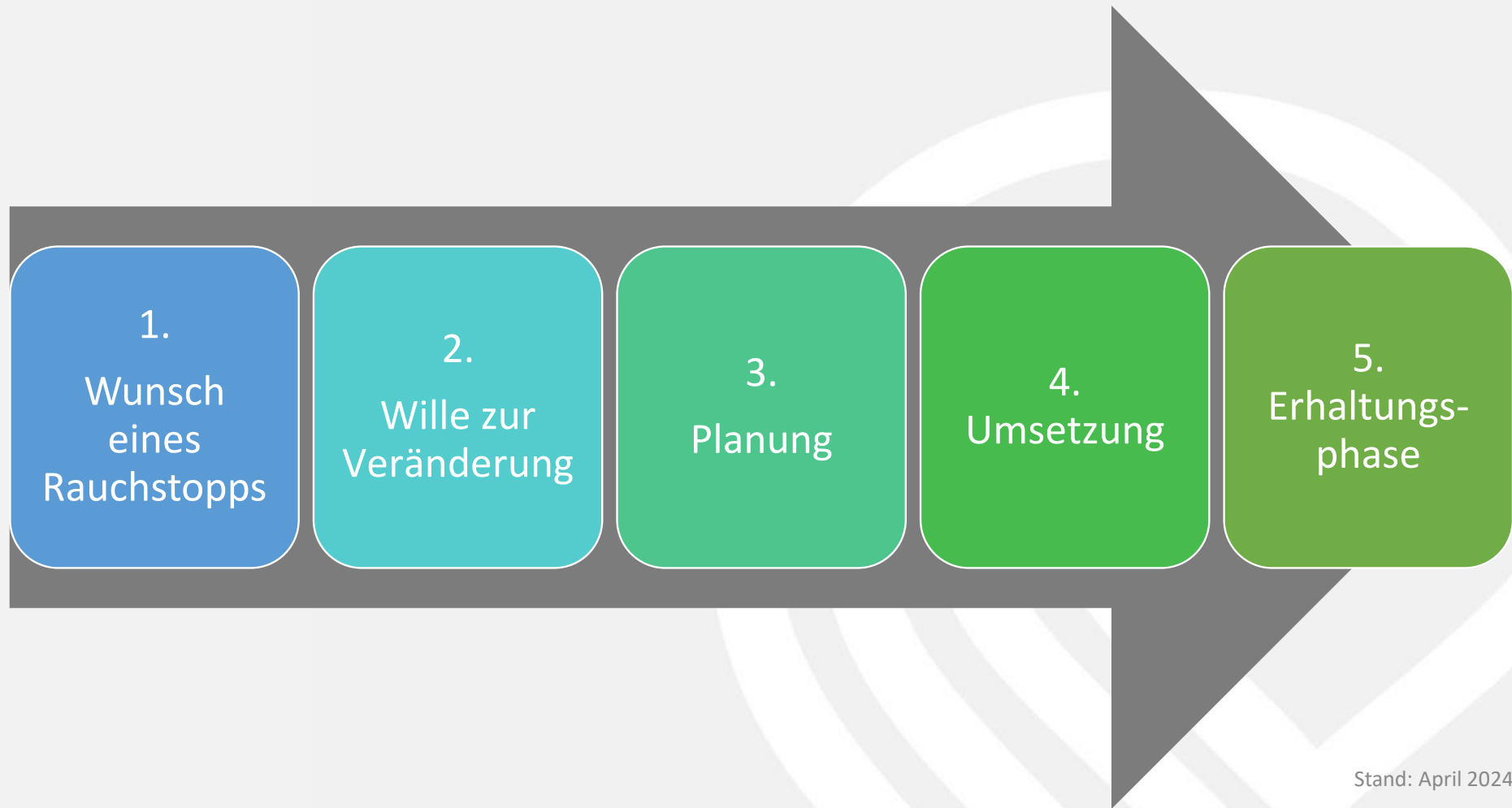
„Würden Sie gerne mit dem Rauchen aufhören
beziehungsweise weniger rauchen als bisher“?



Breitling L et al. Dtsch Arztebl Int 2009;106(27):431-433
ESTHER-Studie bei 10.000 Personen zwischen
50 und 74 Jahren, 1.528 Raucher

Stand: April 2024 © DGPR

Mit dem Rauchen aufhören – ein Prozess



Mit dem Rauchen aufhören – ein Prozess

1. Wunsch eines Rauchstopps

Mögliche Gründe:

- eigene Gesundheit
- Gesundheit z. B. der Kinder oder Enkel
- finanzielle Vorteile
- körperliche und psychische Abhängigkeit bekämpfen

Mit dem Rauchen aufhören – ein Prozess

2. Wille zur Veränderung

- Selbstreflektion der eigenen Motivation



Bildquelle: Gerd Altmann auf Pixabay

Stand: April 2024 © DGPR

Mit dem Rauchen aufhören – ein Prozess

3. Planung

- Information einholen
- liegt eine Nikotin-Abhängigkeit vor?
- welcher Typ bin ich?
- Unterstützung: aus der Umgebung
- weitere Hilfen
- Strategie für den Rückfall erarbeiten



Bildquelle: iStock.com/Jivko

Begleitende Maßnahmen

- **Psychotherapie**
ggf. ist eine Psychotherapie hilfreich, die Verhaltensänderungen umzusetzen. Insbesondere dann, wenn die Verbindungen „Kaffee und Zigarette“ oder „Zigarette am Morgen“, „Zigarette bei Stress“ sich nicht ohne Hilfe lösen und ersetzen lassen.
- **Nikotinersatztherapie**
bei starker körperlicher Abhängigkeit ist sie sinnvoll. Verschiedene Präparate (Kaugummis, Pflaster, Nasenspray, Tabletten). Auf Nebenwirkungen achten.
- **Hypnose**
zwar nicht wissenschaftlich belegt, kann aber hilfreich sein, um die Motivation zur Tabakentwöhnung zu erhöhen. Grundsätzlich muss der Rauchstopp bewusst erfolgen, durch Verhaltensänderungen.
- **Medikamentöse Unterstützung**
die eingesetzten Präparate (Bupropion, Vareniclin) weisen zum Teil starke Nebenwirkungen auf und sollten nur im Rahmen einer ärztlichen Behandlung verordnet werden.
- **Digitale Tools und Printmedien**
zur Raucherentwöhnung können ebenfalls eine gute Unterstützung sein.

Mit dem Rauchen aufhören – ein Prozess

4. Umsetzung

Maßnahmen zur Tabakentwöhnung – Änderung von Gewohnheiten

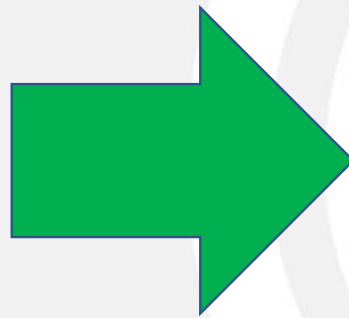
Wann rauchen Sie?

Beispiel:

Zigarette und Kaffee

Zigarette mit Freunden

Zigarettenpause bei der Arbeit



Alternative:

Tee trinken oder Kaffee und Skizze malen

Treffen und spazieren gehen

Pause zum Treffen / Reden, Telefonieren

Wirkungen des Rauchstopps

Verbesserung von Körperfunktionen / der psychischen Verfassung:

- bessere Durchblutung
- bessere Atmung, besseres Riechen und Schmecken
- Reduzierung der Arterienverkalkung
- Reduzierung von Bluthochdruck und Herzfrequenz
- Reduzierung des Risikos an Krebs zu erkranken
- Reduzierung des Schlaganfall-/Herzinfarktrisikos
- Verbesserung des Erscheinungsbildes
(gesündere Haut, Rückgang gelbfleckiger Finger)
- Verbesserung der Stimmungslage durch Verhaltensänderungen
(mehr Sport, gesündere Ernährung, Entspannungsübungen, Hobbys)

Mit dem Rauchen aufhören – ein Prozess

5. Erhaltungsphase



Bildquelle: Bluehouse Skis auf Pixabay

Rauchstopp – worauf einstellen?

- Akut:

Evtl. Entzugerscheinungen für 2 - 3 Wochen: Schwitzen, Unruhe, Herzklopfen, Magen-Darm-Beschwerden...

- Wochen / Monate:

Herausforderung: Gewohnheiten, Stressphasen, Gewichtszunahme möglich
(Risikoreduktion durch den Rauchstopp überwiegt jedoch!)

Maßnahmen bei Rückfällen

- Rückfälle können vorkommen!
- Rückfälle nicht verteufeln! Sie haben schon einen Rauchstopp geschafft, sie schaffen das wieder!
- Notieren Sie sich, warum es zu dem Rückfall gekommen ist. Was war der Auslöser?
- Überlegen Sie sich eine konkrete Alternative zur Zigarette, um einen erneuten Rückfall zu vermeiden.
- Achten Sie bei der Fortsetzung des Rauchstopps auf den Auslöser und wenden Sie die alternativen Verhaltensweisen an.
- Führen Sie Buch, wie oft sie diesem Auslöser widerstehen konnten und loben Sie sich dafür, gönnen Sie sich eine Kleinigkeit!
- Sprechen Sie mit anderen gleichermaßen Betroffenen und tauschen Sie sich aus! Gemeinsam lösen Sie die Situation besser!

Raucherstopp - *das* Steuerspar-Model!

Sie zahlen beim Zigaretteneinkauf:

4,89 € Steuern pro 7,00 €

Stand: 2020

Tipps

- http://www.rauchfrei-ticket.de/*
- www.rauchfrei-info.de*

*Ein Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Weitere Vorträge im Rahmen der Gesundheitsbildung:

- A: Krankheitsbewältigung bei arterieller Hypertonie
- B: Risikofaktor Psyche bei KHK-Patienten, Stressformen
- C: Kardiovaskuläre Risikofaktoren
- D: Ernährung
- E: Körperliche Aktivität und Training in der Sekundärprävention
- F: Koronare Krankheitsbilder
- G: Primär- und Sekundärprävention kardiovaskulärer Erkrankungen
- H: Risikofaktor Rauchen