

**Langfristig gesund ohne Zigaretten**

## **Die Hälfte aller Raucher will aufhören**

**In Österreich rauchen aktuell ca. 2,3 Millionen Menschen, über 50 Prozent davon sind mit ihrem Rauchverhalten unglücklich: Sie möchten entweder den Tabakkonsum reduzieren oder mit dem Rauchen vollständig aufhören.**

Eine gute Entscheidung, denn: „Bereits 20 Minuten nach dem Rauchstopp normalisieren sich Blutdruck und Puls sowie die Durchblutung von Händen und Füßen, nach acht Stunden auch der Sauerstoffgehalt im Blut und das Risiko für einen Herzinfarkt beginnt bereits zu sinken“, erklärt Bernhard Lang, Oberarzt an der Abteilung für Lungenkrankheiten am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Einen Tag später ist das bei Rauchern erhöhte schädliche Kohlenmonoxid aus dem Körper ausgeschieden, nach 48 Stunden ist Nikotin im Körper nicht mehr nachweisbar, der Geschmacks- und Geruchssinn verbessert sich.“

### **Langfristig gesund nach dem Rauchstopp**

Nach drei Tagen fällt das Atmen leichter und die körperliche Leistungsfähigkeit steigt an, nach drei bis neun Monaten bessern sich Atemprobleme, wie Husten und Kurzatmigkeit, signifikant und die Lungenfunktion steigert sich um zehn Prozent. Auch langfristig zeigt der Regenerationsprozess positive Folgen für die Gesundheit für die Ex-Raucher: „Nach fünf Jahren ist das Risiko für einen Herzinfarkt nur noch halb so groß wie das von Rauchern, nach zehn Jahren halbiert sich das Risiko für Lungenkrebs, das Herzinfarkt- bzw. Schlaganfallrisiko ist dann bereits wieder gleich groß wie das von Nichtrauchern.“

### **Wo kann ich mich beraten lassen?**

Beratungen zur Raucherentwöhnung werden im Klinikum Wels-Grieskirchen an der Lungenabteilung am Standort Wels, am Magistrat der Stadt Wels, in Reha-Zentren für Lungenerkrankungen sowie im

Rahmen der ambulanten Lungenrehabilitation des Klinikum Wels-Grieskirchen angeboten. Neben Entwöhnungskursen in Kleingruppen führen verschiedene verhaltenspsychologische Maßnahmen, autogenes Training sowie eine medikamentöse Unterstützung zur Nikotinentwöhnung, die Nikotinersatztherapie, in einem hohen Prozentsatz zur Rauchfreiheit.

### **Bilder und Statements:**

**Bild:** KWG\_Lang\_Bernhard\_Dr\_OA\_Lunge.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen

**Bildtext:** OA Dr. Bernhard Lang, Abteilung für Lungenkrankheiten am Klinikum Wels-Grieskirchen

*„Bereits 20 Minuten nach dem Rauchstopp normalisieren sich Blutdruck und Puls sowie die Durchblutung von Händen und Füßen.“*

*„Nach fünf Jahren ist das Risiko für einen Herzinfarkt bei Ex-Rauchern nur noch halb so groß wie das von Rauchern.“*

### **Weiterführende Informationen:**

#### **Raucher sterben früher**

In Österreich sterben jährlich 14.000 Menschen an den Folgen von tabakassoziierten Erkrankungen (weltweit vier Millionen Menschen jährlich). Rund 200.000 Österreicher werden in den nächsten 25 Jahren an den Folgen des Tabakkonsums sterben, Raucher sterben ca. 15 Jahre früher als Nichtraucher.

#### **Rauchen schädigt nicht nur die Lunge**

Langjähriges Zigarettenrauchen schädigt nicht nur die oberen und unteren Atemwege, sondern insbesondere auch die Blutgefäße (Arteriosklerose) mit Folgen wie Herzinfarkt, Schlaganfall sowie Beeinträchtigung der Beindurchblutung. Krebserkrankungen durch Zigarettenrauchen betreffen nicht nur die Lunge, sondern auch Mundhöhle, Kehlkopf, Luftröhre, Harnblase sowie Gebärmutter. Durch das Rauchen verursachte Erkrankungen erwachsen unserem Gesundheitssystem exorbitant hohe Kosten. Tabakassoziierte Lungenerkrankungen haben in den letzten 30 Jahren an Häufigkeit deutlich zugenommen.

#### **Schlecht für Herz und Gefäße**

Raucher weisen bereits bei geringem Zigarettenkonsum (schon ab fünf Zigaretten täglich) ein zweifach erhöhtes Herzinfarktrisiko auf, starke Raucher (bei über 40 Zigaretten täglich) haben sie ein

elfach erhöhtes Herzinfarkttrisiko. Rauchen ist ebenfalls Hauptrisikofaktor für Schlaganfall, das Schlaganfallrisiko ist bei Rauchern drei Mal höher als bei Nichtrauchern.

### **Rauchen vermindert Fruchtbarkeit**

Rauchen bei Frauen im gebärfähigen Alter vermindert die Fruchtbarkeit um das Zwei- bis Dreifache, Rauchen in der Schwangerschaft führt zu einem verminderten Geburtsgewicht des Neugeborenen, es treten häufiger spontane Aborte, Gebärmutterkomplikationen sowie eine verzögerte Entwicklung des Kindes auf.

### **COPD durch Rauchen**

In Österreich leiden etwa 400.000 Menschen an der Chronisch Obstruktiven Lungenerkrankung (COPD), welche hauptsächlich durch langjähriges Rauchen verursacht wird. Diese Erkrankung ist durch chronischen Husten und Kurzatmigkeit gekennzeichnet und führt über Jahre durch fortschreitenden Verlust der Lungenleistungsfähigkeit zur Immobilität und Invalidität.

### **Das Klinikum Wels-Grieskirchen – [www.klinikum-wegr.at](http://www.klinikum-wegr.at)**

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit rund 30 medizinischen Abteilungen, 1.227 Betten und rund 3.700 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Rund 80.000 Patienten werden hier jährlich stationär behandelt. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

### **Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen**

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: [kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at](mailto:kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at)