

**Am 31. Mai 2019 ist Weltnichtrauchertag**

## **Rauchen gefährdet Ihre Lungengesundheit!**

**Tabakkonsum und Lungengesundheit – unter diesem Motto steht heuer der Weltnichtrauchertag, welchen die WHO mit ihren globalen Partnerorganisationen seit 1987 jährlich am 31. Mai begeht. Sowohl Aktiv- als auch Passivrauchen steigern das Risiko für zahlreiche Erkrankungen, vor allem aber beeinträchtigen sie die Lungengesundheit. Josef Eckmayr ist Spezialist für Atemwegserkrankungen am Klinikum Wels-Grieskirchen. Seit 20 Jahren leitet er die Abteilung für Lungenkrankheiten.**

„Rauchen spielt bei Lungenkrankheiten eine große Rolle. Schadstoffe kommen mit dem Organ in Berührung, was zu einer erhöhten Infektanfälligkeit und in der Folge zu verschiedenen Schädigungen der Atemwege führt“, erklärt Josef Eckmayr, Leiter der Abteilung für Lungenkrankheiten am Klinikum Wels-Grieskirchen. Aber auch das Risiko für Herzinfarkte oder Schlaganfälle steigt deutlich an.

„Erkrankungen der Lunge werden oft jahrelang nicht bemerkt, sie kommen schleichend, sind aber dann nicht mehr heilbar. Schon fünf Zigaretten am Tag erhöhen das Risiko. Wenn ich 20 Stück täglich rauche, ist es natürlich noch viel höher.“ Viele Menschen greifen zur Zigarette, um sich zu entspannen oder Stress abzubauen. „Auch soziale Kontakte sind damit verbunden, in der Raucherecke wird geplaudert. Oder man raucht zum Kaffee. Wenn man aufhören will, muss man auch sein Verhalten ändern, sonst wird man rasch rückfällig.“

### **Ein Rauchstopp zahlt sich immer aus**

Jeder Raucher sollte seiner eigenen Gesundheit wegen und aus Rücksicht auf seine Mitmenschen mit dem Rauchen aufhören. Der Welser Lungenprimar gibt zu gängigen Vorbehalten gegen den Rauchstopp ein paar wertvolle Anregungen:

➔ Einfach weniger zu rauchen, ist auch ein Anfang!

„Den Tabakkonsum zu reduzieren, ist eine Verminderung der schädlichen Wirkung und als erster Schritt sicher gut. Meistens ist es so, dass aus ‚weniger‘ wieder ‚mehr‘ wird. Deshalb ist es am besten, das Rauchen ganz aufzugeben!“

➔ Wenn man schon seit Jahrzehnten raucht, zahlt sich das Aufhören gar nicht mehr aus.

„Aufhören ist in jedem Alter sinnvoll. In jungen Jahren senkt man sein Risiko, überhaupt zu erkranken. Aber es macht auch noch für den 70-Jährigen Sinn, der Jahrzehnte geraucht hat.“

➔ Es wird ewig dauern, bis sich der Körper vom Rauchen erholt hat.

„Der körperliche Nikotinentzug dauert nur ein bis zwei Wochen. Wenn ich aufgehört habe, spüre ich schon nach einem Tag, dass ich mich besser fühle. Der Sauerstoffgehalt im Blut normalisiert sich rasch. Nach zwei bis drei Tagen ist die Atmung besser, auch die Geschmacks- und Geruchsempfindungen normalisieren sich. Das Essen schmeckt besser. Nach fünf Jahren habe ich ein halbes Herzinfarkttrisiko, nach zehn Jahren bin ich in diesem Punkt auf dem Status eines Nichtrauchers.“

➔ Die Entzugserscheinungen sind kaum auszuhalten!

„Lassen Sie sich zu den Entzugserscheinungen von Ihrem Hausarzt beraten! Hat man vorher viel geraucht, kann man auf Nikotinersatzprodukte zurückgreifen. Manche sprechen auf Hypnose gut an, auch autogenes Training unterstützt. Durch kompetente Beratung findet jeder für sich selbst die beste Methode, um das Rauchen aufzugeben. Eine einfache Möglichkeit ist, zum Handy zu greifen und das ‚Rauchfrei Telefon‘ unter 0800 810 013 anzurufen. Diese Initiative der Sozialversicherung, der Bundesländer und des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz ist auch online unter <https://rauchfrei.at/> zu finden.“

### **Bilder und Statements:**

**Bild:** KWG\_Eckmayr\_Josef\_Prim\_Dr\_Lunge.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

**Bildtext:** Prim. Dr. Josef Eckmayr, Abteilung für Lungenheilkunde, Klinikum Wels-Grieskirchen

**Bild:** KWG\_Rauchfrei\_Zertifikat\_Tobacco\_Free\_ONGKG\_128.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Werner Gattermayr

**Bildtext:** Das Klinikum Wels-Grieskirchen wurde durch die ONGKG (Österreichisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen) als „Rauchfreies Klinikum“ ausgezeichnet. Ebenfalls wurde der Gesundheitseinrichtung 2018 das Bronze-Zertifikat nach den Standards des „Global Network for Tobacco Free Health Care Services“ verliehen.

### **Weiterführende Informationen:**

#### **Rauchstopp als wichtigste Prävention gegen Lungenkrebs**

Das Bronchialkarzinom ist in Österreich die häufigste Todesursache unter allen Krebserkrankungen. Die Prognose des Gesundheitsministeriums über Krebserkrankungen bis

zum Jahr 2030 zeigt, dass in Österreich jährlich rund 30 von 100.000 Menschen an Lungenkrebs erkranken, etwa 25 von 100.000 sterben daran. Unter Männern ist der Trend stark sinkend, während er bei Frauen infolge geänderter Lebensweisen, insbesondere durch verstärkte Rauchgewohnheiten, ansteigt. 85 Prozent aller Betroffenen sind oder waren Raucher. Deshalb ist die wichtigste Prävention absoluter Rauchstopp! Auch Passivrauchen erhöht die Gefahr, an Lungenkrebs zu erkranken.

### **Raucher sterben früher**

In Österreich sterben jährlich 14.000 Menschen an den Folgen von tabakassozierten 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.

### **Darum schadet Rauchen der Lungengesundheit**

Bei Rauchern werden durch den Tabakkonsum die Flimmerhärchen der Bronchialschleimhaut in ihrer Funktion gestört. So wird die Selbstreinigung der Bronchien gestört. Raucher erkranken dadurch rasch an Atemwegsinfekten, deren Verlauf schwer oder chronisch werden kann. Kinder rauchender Eltern leiden vermehrt an Atemwegserkrankungen. Darüber hinaus mindert Zigarettenrauch die Effizienz einer medikamentösen antientzündlichen Asthmabehandlung.

### **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

### **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 elffach erhöhtes Herzinfarktrisiko. 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.

### **Rauchfreies Klinikum**

Seit 2016 wird das Klinikum Wels-Grieskirchen als „Rauchfreies Klinikum“ geführt und ist dafür seit 2017 durch die ONGKG (Österreichisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen) ausgezeichnet. Ebenfalls wurde der Gesundheitseinrichtung 2018 das Bronze-Zertifikat nach den Standards des „Global Network for Tobacco Free Health Care Services“ verliehen. Das Rauchen auf dem Gelände ist ausnahmslos nur noch in den gekennzeichneten Raucherbereichen im Freien erlaubt. Damit wurden die Raucherplätze deutlich reduziert. Dies gilt für alle Mitarbeiter, Patienten und Besucher. Das Projekt „Rauchfreies Klinikum“ verpflichtet sich im Wesentlichen den Zielsetzungen der Gesundheitsförderung sowie der Schaffung eines gesunden Arbeitsumfeldes und verbessert außerdem das Erscheinungsbild des Klinikums. Neben der Etablierung eigener Raucherbereiche werden von Seiten des Klinikums Informationskampagnen, Schulungen und Entwöhnungsprogramme sowohl für Mitarbeiter als auch Patienten angeboten.

### **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 3.800 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Rund 90.000 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.

### **Rückfragen an:**

Mag. Renate Maria Gruber, MLS, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42

Tel: +43 7242 415-93270, Mobil: +43 699 1492 3270

E-Mail: [RenateMaria.Grubler@klinikum-wegr.at](mailto:RenateMaria.Grubler@klinikum-wegr.at)