



Datum: 21.09.2011

Thema: **Energiezentrum Lunge und ihre Erkrankungen
Die häufigsten Störungen. Und die Auswirkungen
von Rauchen mit den neuesten Therapien.**

Referentinnen: **OÄ Dr. Johanna Rohrer**
Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie, Suchttherapeutin,
KH Maria Ebene, Frastanz
Mag. Irene Fitz
Psychologin, aks Gesundheitsvorsorge Bregenz

Text von Mag. Petra Ruso, Gesundheitsjournalistin und von Mag. Irene Fitz, Psychologin

"Lungenkrebs ist die häufigste Krebstodesursache österreichischer Männer und zweithäufigste der Frauen. Rauchen spielt dabei die Hauptursache."

Stress im Job, in der Partnerschaft, Zeitdruck, geselliges Beisammensein oder einfach nur Langeweile - die Gründe sich "eine Zigarette zu gönnen" sind vielfältigst. Relativ bald kommt es zu einem Suchtverhalten aus dem man erst mühsam oder nie wieder herausfindet. Dabei sind 55 Prozent der Raucher mit ihrem Rauchverhalten unzufrieden. **Viele Betroffene versuchen immer wieder "dem blauen Dunst" zu entsagen, wissen aber nicht, wie sie es richtig anstellen sollen.**

Mag. Fitz: „Durchschnittlich 5 Versuche startet ein Raucher bis es dann endlich klappt. Bei der Suche nach neuen Verhaltensweisen und stärkender Motivation des „Ex-Rauchers“ können Partner oder Partnerin stark beansprucht werden. Auch Freund oder Freundin spornen an und geben soziale Unterstützung. Dasselbe gilt für Beratungen zu den unterschiedlichen Möglichkeiten der Entwöhnung. **Gute Rauchentwöhnkurse dauern sechs Wochen und beachten auch seelische Aspekte.** Die besten Begleiter am Weg zur Nichtraucherin sind der ehrliche, eigene Entschluss aufzuhören und die Zuversicht es auch zu schaffen. **Hilfreich ist es, die eigenen Rauchgewohnheiten genau zu betrachten und sich mit Vor- und Nachteilen zu beschäftigen.** Motivierend sind gerade die kurzfristigen Erfolge: So haben NichtraucherInnen nicht nur schönere Haut und weißere Zähne, sie riechen auch besser und sparen Geld. Der bessere Weg scheint, erst gar nicht mit dem Rauchen anzufangen.

Neue Studien bestätigen, dass Österreichs Jugendliche europaweit am meisten rauchen. 25 Prozent der 15-jährigen Burschen rauchen in Österreich regelmäßig, bei den gleichaltrigen Mädchen sind es sogar 30 Prozent.

Leider zeigen uns die Raucherstatistiken bei Jugendlichen ein trauriges Bild. Unter den Schülern steigt die Zahl rauchender Mädchen und Jungen kontinuierlich an, dabei rauchen Österreichs Jugendliche am meisten. 25 Prozent der 15-jährigen Burschen rauchen regelmäßig, bei den gleichaltrigen Mädchen sind es 30 Prozent. Das ist der höchste Wert unter 24 OECD-Ländern, die für eine Studie untersucht wurden (science.orf.at/science/news/156663).

Die Gründe sind vielfältig und oft sehr einfach. Die Mädchen verfallen dem Trugschluss, mit Nikotin ihr Gewicht kontrollieren zu können und nehmen dafür den grauenhaften Gestank in Kauf. Die Jungen fühlen sich stark und mächtig, getröstet durch das wertvolle Zugehörigkeitsgefühl. An die schädlichen Folgen denken die Kids nicht, die sind noch Lichtjahre entfernt. Meist sind sie sich ihrer Nikotinabhängigkeit noch gar nicht bewusst.

Neue Schulprojekte zielen darauf ab, den Jugendlichen einen breiteren Zugang zum Thema Nikotinsucht zu gewähren. Aus der Lernforschung wissen wir heute sehr gut, dass Kinder dann gut lernen, wenn sie etwas selbst be- oder erarbeiten dürfen. Macht es dann auch noch Spaß, ist es interessant und abwechslungsreich, vergrößert sich die Chance, dabei etwas zu „behalten“ also etwas zu lernen. Diesen Lerneffekt kann man noch verstärken, indem man das Thema „anschaulich“ und „erfahrbar“ macht. So können Schüler beispielsweise selber Experimente mit Nikotin durchführen um zu erfahren, wie giftig es



ist. Gerade in der Pubertät, so zwischen 12 und 16 Jahren sind die Gleichaltrigen (Peers) die wichtigsten Vorbilder. Diesen Umstand nützt ein einzigartiges, international ausgezeichnetes Projekt in der schulischen Gesundheitsförderung. Schüler vermitteln anderen Schülern mithilfe eines computergestützten Messgerätes, wie der Körper reagiert, wenn man raucht. Dabei wird sichtbar, wie sich die Blutgefäße verengen und die Sauerstoffversorgung der Zellen verringert wird. Bleibt zu hoffen, dass diese neuen Strategien Wirkung zeigen.

Ähnlich erschreckend wie bei den Jugendlichen zeigt sich der Trend bei den rauchenden Frauen. Seit 1972 hat sich die Anzahl verdoppelt. Tendenz steigend heißt es auch bei jenen Frauen, die sich in den sensibelsten Phasen ihres Lebens befinden, Schwangere und Stillende. Die Ergebnisse der aks Stillstudie (2005/2007) malen ein düsteres Bild. Frauen stillen weniger, aber rauchen mehr! In zwei Jahren eine Steigerung von 8 %.

Rauchen als soziales Problem

Rauchen wird oft mit Geselligkeit verbunden. Doch viele Frauen greifen zur Zigarette, um Wut, Enttäuschung, Einsamkeit „runter zu rauchen“. Besonders wenn sie kleine Kinder haben oder Angehörige pflegen, ist Rauchen oft der einzige Anlass, sich zwischendurch eine Pause zu gönnen. Der einzige Moment, in dem Abgrenzung möglich ist. **Untersuchungen belegen, dass Frauen bei Stress und frustrierenden Erlebnissen stärker als Männer ihren Zigarettenkonsum erhöhen.** Dies fällt doppelt ins Gewicht, weil Frauen häufiger Benachteiligung und Abhängigkeit erfahren. Verstärkt trifft das Frauen aus sozial schwachen Gruppen, wie Frauen mit geringer Bildung, Migrantinnen, Frauen mit Behinderungen.“

Frauen sind aufgrund ihrer Hormonsituation andere Raucher. Sie verarbeiten das Nikotin viel schneller, sie inhalieren tiefer, bauen die Substanz rascher ab und brauchen deshalb auch schneller "Nachschub". **Frauen, die die Pille nehmen, müssen wissen, dass Rauchen und die Pille einen hochexplosiven "Cocktail" bilden, der schon in jungen Jahren zu ernsthaften Gefäßproblemen führen kann.** Wer bereits mit 15 das erste Mal zur Zigarette greift und es später nicht schafft aufzuhören, der gehört mit 50 oder 60 zur Höchst-Risikogruppe für Lungenkrebs.

Dr. Kühteubl: **"Rund 80 Prozent der Patienten mit Lungenkarzinom sind Raucher!** Im Gegensatz zu anderen Tumorformen könnte Lungenkrebs aber weitgehend verhindert werden. **Wer nicht raucht oder frühzeitig wieder damit aufhört, hat hervorragende Chancen, dem Bronchuskarzinom zu entkommen.** Denn innerhalb von 20 Minuten nach der berühmten "letzten Zigarette" laufen im Körper organische Veränderungen ab, die über Jahre fortgesetzt werden: Schon nach 20 Minuten sinken Blutdruck und Pulsschlag auf normale Höhe und auch die Körpertemperatur normalisiert sich. Nach 8 Stunden erreicht der Sauerstoffgehalt des Blutes wieder normale Werte. Nach 24 Stunden kommt es bereits zu einem Rückgang des Herzinfarkt-Risikos. 48 Stunden später beginnt der Regenerationsprozess von Geschmacks- und Geruchsnerven. 2-3 Monate danach wird die Lungenfunktion um 30 % verbessert. Nach spätestens 9 Monaten hören die chronischen Raucherhustenanfälle auf, die Nasennebenhöhlen öffnen sich, die Kurzatmigkeit verschwindet langsam. Nach 5 Jahren reduziert sich das Risiko an Lungenkrebs zu sterben um fast die Hälfte. **Nach 10 Jahren hat ein Ex-Raucher das gleiche Lungenkrebsrisiko wie ein Nichtraucher.** Der gesamte Organismus erreicht nach 15 Jahren völliger Tabakabstinenz den Zustand eines Nichtrauchers.

Weitere Informationen:

OA Dr. Johanna Rohrer
KH Maria Ebene
Maria Ebene 17, 6820 Frastanz
+43 (0)5522 /727 46 – 1400
johanna.rohrer@mariaebene.at

Mag. Irene Fitz
aks Gesundheitsvorsorge
Rheinstr. 61, 6900 Bregenz
+43 (0)5574 /202 - 1060
irene.fitz@aks.or.at