

Entstanden in Zusammenarbeit mit der Insel Gruppe sowie weiteren Gesundheitsinstitutionen der Stadt und Region Bern

Bern

 SPITALAARBERG
INSELGRUPPE

 SPITALMÜNSINGEN
INSELGRUPPE

 SPITALRIGGISBERG
INSELGRUPPE

 SPITALTIEFENAU
INSELGRUPPE



Orthopäde Johannes Bastian:

«Knochenbrüche im Alter sind anspruchsvoll»



Nikotinabhängigkeit Ein Rauchstopp lohnt sich immer

Raucherinnen und Raucher tragen ein höheres gesundheitliches Risiko als Nichtraucher. Rund 60 Prozent der Rauchenden versuchen daher auch, von ihrer Sucht loszukommen. Am besten gelingt dies mit fachlichem Rat und allenfalls medikamentöser Unterstützung.

Ein Viertel der Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren raucht – das sind rund zwei Millionen Menschen, die regelmässig nikotinhalige Produkte konsumieren. Wer täglich raucht, bringt es auf durchschnittlich 13 bis 14 Zigaretten pro Tag. Gemäss Statistik rauchen Männer mehr als Frauen, mit dem Alter nimmt der Anteil der Rauchenden ab. Die meisten der täglich Rauchenden konsumieren Tabak in Form von Zigaretten (88,8 Prozent), dieser Anteil liegt bei den Frauen sogar noch höher (97 Prozent). Zigarren, Zigarillos, Wasserpfeifen und Pfeifen werden von vergleichsweise wenigen Personen geraucht, und wenn, dann meist in Kombination mit Zigaretten.

Tabak gefährdet Gesundheit

Nikotin stimuliert Herz und Kreislauf, regt die Dopamin-Produktion an, was

mit einem Wohlgefühl einhergeht, steigert die Wahrnehmungsfähigkeit und Gedächtnisleistung und hemmt den Appetit. Doch Nikotin macht sehr rasch süchtig – es ist einer der am stärksten abhängig machenden Stoffe überhaupt – und die gesundheitlichen Folgen des Nikotinkonsums sind schwerwiegend. Alleine in der Schweiz werden jährlich ungefähr 9500 Sterbefälle dem Rauchen zugeschrieben. Im Zigarettenrauch finden sich nebst anderen schädlichen Giftstoffen mindestens 70 krebserregende Stoffe, die sich über Lunge und Blutbahn im ganzen Körper verteilen. Rund 90 Prozent der Lungenkrebsfälle sind auf den Tabakkonsum zurückzuführen, bei Mundhöhlenkrebs sind

es 80 Prozent, bei Speiseröhrenkrebs 60 Prozent. Raucher haben ein 14- bis 18-fach höheres Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken als Nichtraucher.

Doch auch seltenere Krebsarten wie beispielsweise am Kehlkopf, im Magen, in der Blase oder der Niere, können auf das Rauchen zurückzuführen sein. Rauchen ist aber auch einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verursacht Atemwegserkrankungen und -infektionen. Besonders die chronisch-obstruktive Lungenkrankheit (COPD) mit den typischen Anzeichen des «Raucherhustens» und Auswurf ist in über acht von zehn Fällen dem Tabakkonsum zuzuschreiben. Die Lebenserwartung eines Rau-

«Alternatives» Rauchen

Eine Alternative zur herkömmlichen Zigarette, die gesünder sein soll, ist der elektronische Tabakstick «IQOS» (I quit ordinary smoking, übersetzt: Ich habe das normale Rauchen aufgegeben). Bei diesem Stick wird der Tabak nicht verbrannt, sondern auf 350 Grad erhitzt. Der dabei entstehende Tabakdampf enthält laut Hersteller Philip Morris International deutlich weniger schädliche Stoffe als Zigarettenrauch. Das stimmt aber nur bedingt, denn auch beim Tabakerhitzen werden krebserregende Stoffe wie Acetaldehyd, Benzopyren sowie Kohlenmonoxid freigesetzt. Zudem besteht auch bei den nikotinhaligen «IQOS» ein Suchtpotenzial, das vergleichbar ist mit dem von Zigaretten.

Rauchstoppberatung

Im Spital Tiefenau Bern unterstützen Fachpersonen Rauchende, die aufhören möchten, professionell. Diese können sich in einem Erstgespräch hilfreiche Informationen einholen und sich, falls gewünscht, während des Rauchstopps begleiten lassen. Sie werden informiert über medikamentöse Therapien und Nikotinersatzprodukte, erfahren, welche Probleme während des Rauchstopps auftreten können und wie sie diese in den Griff bekommen. Während der Beratungen werden auch Strategien zur Verhaltensänderung erarbeitet und konkrete Pläne festgelegt, um das Ziel zu erreichen. Die Anzahl sowie zeitlichen Abstände zwischen den Beratungen sind individuell.

Bei Interesse oder Fragen melden Sie sich bei der Klinik für Pneumologie, Spital Tiefenau, Insel Gruppe, Tel. 031 308 87 17.

chers vermindert sich um zehn bis zwölf Jahre gegenüber der eines Nichtraucher, und bei Jugendlichen kann Nikotin unter anderem die Entwicklung des Gehirns beeinträchtigen.

Auch E-Zigarette nicht unbedenklich

Seit etwas über zehn Jahren sind in der Schweiz auch neuere, tabakfreie, Produkte wie E-Zigaretten oder E-Shishas (Wasserpfeife) im Umlauf. Beinahe die gesamte Bevölkerung (97,6 Prozent) hat schon einmal von der E-Zigarette gehört, 14 Prozent der Menschen ab 15 Jahren haben sie schon einmal ausprobiert. Am meisten genutzt werden sie von jungen Menschen. E-Zigaretten bestehen aus einem Mundstück, einem Akku, einem Verdampfer und einer Kartusche, in welcher sich eine Flüssigkeit befindet. Dieses sogenannte Liquid wird durch Ziehen am Mundstück verdampft und inhaliert; es wird in den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen mit und ohne Nikotin angeboten. E-Zigaretten haftet der Ruf an, sie seien weniger gesundheitsschädigend. Die langfristigen Gesundheitsschäden von E-Zigaretten und den Schadstoffen, die sie im Körper freisetzen, sind (noch) nicht bekannt. So kann Propylenglykol, die Grundsubstanz des Liquids, akute Irritationen der Atemwege hervorrufen, auch sind Entzündungen in den Bronchien durch längerfristigen Konsum möglich. In einigen Liquids wurden krebserregende Stoffe festgestellt; ein Teil der Aromastoffe kann zudem allergische Reaktionen provozieren.

Problematisch ist vor allem, dass die im Internet bestellten Liquids Inhaltsstoffe enthalten, die nicht immer richtig deklariert und die auch nicht überprüf-

bar sind. Der Verkauf von E-Zigaretten ohne Nikotin unterliegt zudem keinen Altersbegrenzungen; dank der süßen Aromastoffe sind diese Produkte vor allem für Kinder und Jugendliche ansprechend und sind so als möglicher Einstieg in das Rauchen von herkömmlichen Tabakwaren anzusehen.

Viele langjährige Rauchende nutzen E-Zigaretten als «Entwöhnungsmittel». Ob diese Art des Rauchstopps langfristig erfolgreich ist, ist noch nicht erwiesen, allerdings kann der Umstieg auf E-Zigaretten bei manchen ausstiegswilligen Rauchern das kleinere Übel sein und die gesundheitlichen Risiken vermindern. Wenig positive Effekte hat die Reduktion des Zigarettenkonsums oder der Konsum von «Light»-Zigaretten, da die Raucher tiefer inhalieren, um zur gewünschten Nikotinmenge zu kommen und somit eine vergleichbare Menge an Schadstoffen wie «Normalrauchende» zu sich nehmen.

Gewinn von Lebensjahren

Am besten für die Gesundheit ist nach wie vor der völlige Rauchstopp. Dieser macht in jedem Alter Sinn – so gewinnt beispielsweise ein Raucher, der noch vor dem Alter von 64 Jahren aufhört, vier zusätzliche Lebensjahre, wer zwischen 35 und 44 Jahren rauchfrei wird, gewinnt neun Lebensjahre. Bereits ein bis neun Monate nach dem Stopp nehmen Raucherhusten und Atemnot ab, innert der ersten zwei Jahre danach hat sich das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung halbiert.

60 Prozent aller Rauchenden wollen denn auch aufhören, die meisten haben bereits mehrere Versuche hinter sich. Pro Jahr schaffen dies allerdings nur gerade

vier Prozent selbstständig, d.h. ohne Hilfe. Die Erfolgsquote steigt jedoch markant bei Einholung von fachlichem Rat und mit zusätzlicher medikamentöser Unterstützung. Beratungen, motivierende Gespräche und verhaltenstherapeutische Interventionen helfen, die gefühlsmässige Bindung zu den Zigaretten und die psychische Abhängigkeit vom Rauchen zu durchbrechen und Strategien zu entwickeln, um bestehende Gewohnheiten zu verändern. Um die körperlichen Entzugssymptome in den Griff zu bekommen und/oder die Freude am Rauchen zu mindern, kann eine medikamentöse Therapie unterstützend wirken. Auch Nikotinersatzprodukte sind hilfreich – in der Schweiz stehen diese in verschiedenen Ausführungen zur Verfügung: Pflaster, Kaugummis, Mundsprays, Inhalatoren oder Lutschtabletten werden je nach Art mehrere Male pro Tag angewendet; sie können auch gut kombiniert werden. Die Wahl des Ersatzes ist von der individuellen Situation abhängig – es ist daher ratsam, sich von Spezialisten beraten und unterstützen zu lassen. Nach dem Rauchstopp kommt es zu einer durchschnittlichen Gewichtszunahme von vier bis fünf Kilo, doch der Gewinn für die Gesundheit gleicht diesen «Nebeneffekt» um ein Vielfaches aus.

Die Auskunftsperson



Dr. med. Franziska Rytz
Fachärztin FMH für Allgemeine
Innere Medizin
Stv. Oberärztin Pneumologie

Kontakt:

Spital Tiefenau, Insel Gruppe
Tiefenastrasse 112, 3004 Bern
Tel. 031 308 87 17
franziska.rytz@spitaltiefenau.ch



Link zum Test,
der zeigt, wie stark
nikotinabhängig
jemand ist