



HINTERGRUNDINFORMATION POSITIVE EFFEKTE DES RAUCHAUSSTIEGS

Die Rauchentwöhnung hat einen positiven Einfluss auf verschiedenste Lebensbereiche. Durch die Befreiung aus der Sucht können Raucher neue Unabhängigkeit und Freiheit gewinnen. Gesundheitliche Verbesserungen stellen sich bereits in weniger als einer halben Stunde nach der letzten Zigarette ein. Auch die Attraktivität des Rauchers profitiert von einem Rauchausstieg. Zudem kann er Verantwortung gegenüber der Familie und seiner Umgebung zeigen und kann auch finanziell profitieren. Dabei gilt: Egal wie lange Raucher bereits zur Zigarette greifen, wie alt sie sind oder wie viele Zigaretten sie täglich konsumieren – der Rauchausstieg lohnt sich immer und zu jedem Zeitpunkt.

Vielfältige gesundheitliche Verbesserungen

Rauchen ist die häufigste vermeidbare Todesursache in den Industrieländern. Nahezu jedes menschliche Organ wird durch den Tabakkonsum geschädigt, was eine Vielzahl von Krankheiten begünstigt. Insbesondere die Entwicklung von Lungenkrebs ist durch das Rauchen bedingt.

Die Gesundheit profitiert deshalb besonders von der Rauchentwöhnung. Bereits kurze Zeit nach der letzten Zigarette beginnt der Körper sich zu regenerieren (Abb. 1). Schon nach 20 Minuten normalisieren sich Herzschlagfrequenz, Blutdruck und Körpertemperatur. Zudem sinkt der Kohlenmonoxid-Gehalt im Blut. Blutgefäße und Organe werden besser mit Sauerstoff versorgt, wodurch man sich leistungsstärker fühlt. Das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, geht bereits nach 24 Stunden leicht zurück. Ein bis zwei Tage nach dem Rauchausstieg verbessern sich Geruchs- und Geschmackssinn, das Atmen fällt leichter. Nach ein bis neun Monaten geht der Raucherhusten merklich zurück, der Kreislauf stabilisiert sich, das Immunsystem wird gestärkt und die Lungenfunktion ist besser. Das Herzinfarkttrisiko verringert sich nach ein bis zwei Jahren um die Hälfte. Fünf Jahre nach der letzten Zigarette ist das Risiko, an Mundhöhlen-, Luftröhren- und Speiseröhrenkrebs zu erkranken, halbiert. Nach 10 Jahren ist das Lungenkrebsrisiko etwa nur noch halb so hoch wie das des aktiven Rauchers und nach 15 Jahren gleicht auch das Risiko für eine koronare Herzerkrankung dem eines Nichtraucherers.



Abb. 1:
Positive Effekte des Rauchausstiegs (Grafik: Pfizer)

Neue Freiheit erleben

Das Leben nach dem Rauchausstieg ist in vielerlei Hinsicht freier und entspannter. Viele Angewohnheiten, die sich nur um das Rauchen gedreht haben, werden wieder abgelegt. Durch die neue Unabhängigkeit vom zwanghaften Griff zur Zigarette können Ex-Raucher ihre Energie und Aufmerksamkeit wieder wesentlicheren Dingen widmen, als ständig an die nächste Zigarette zu denken - Freizeitaktivitäten, wie zum Beispiel ein Besuch im Kino oder Theater, können so wieder entspannter genossen werden. Im Job muss der Arbeitsfluss nicht länger durch das immer wiederkehrende Verlangen nach Nikotin unterbrochen werden. Auch gehört es der Vergangenheit an, bei Wind und Wetter zum Rauchen vor die Tür gejagt zu werden. Nicht zuletzt befreien sich Raucher mit dem Ausstieg von dem schlechten Gewissen, nicht nur sich selbst, sondern auch der Umgebung durch das Rauchen eventuell Schaden zuzufügen. Gleichzeitig können sie durch die erfolgreiche Überwindung der Sucht ihr Selbstvertrauen stärken.



Attraktivität profitiert

Tabakkonsum schädigt nicht nur die inneren Organe, auch äußerlich hinterlässt das Rauchen Spuren. So führen die toxischen Stoffe in der Zigarette zu vorzeitiger Hautalterung und gelblichen Verfärbungen an Fingern, Fingernägeln und Zähnen. Die Mundflora wird durch die aggressiven Inhaltsstoffe im Rauch gestört, was zu Mundgeruch führen kann (Raucheratem).

Auch die Attraktivität profitiert deshalb von einem Rauchausstieg. Nach der letzten Zigarette startet der Körper einen Entgiftungsprozess, in dessen Folge gelbliche Verfärbungen an den Gliedmaßen und Zähnen wieder verschwinden. Die Haut wird wieder besser durchblutet, bekommt ein frischeres und gesünderes Aussehen und glättet sich. Auch der Raucheratem lässt nach und gereiztes Zahnfleisch erholt sich. Zudem riechen Haare und Kleidung, aber auch Wohnung und Auto nicht mehr nach dem „blauen Dunst“.

Verantwortung zeigen für Familie und Umgebung

Raucher gefährden beim Rauchen nicht nur ihre eigene Gesundheit, sondern auch die ihrer Familie, ihrer Mitmenschen und Umgebung. Einer Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) zufolge sterben in Deutschland jährlich 3.300 Menschen an den Folgen des Passivrauchens.

Gerade Kinder profitieren stark von einer rauchfreien Umgebung, da sie im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht mehr Atemluft und damit auch deutlich mehr giftige Substanzen beim Passivrauchen aufnehmen als Erwachsene. Wachsen Kinder in einem rauchfreien Elternhaus auf, leiden sie seltener an Atemwegserkrankungen, allergischen Reaktionen oder asthmatischen Erkrankungen.

Auch die Familienplanung kann von der Rauchentwöhnung profitieren. So erhöht sich nach dem Rauchausstieg bei Frauen die Empfängnisbereitschaft und bei Männern die Anzahl und Qualität der Spermien. In einer Studie wurde festgestellt, dass die Anzahl an Spermien bei nicht rauchenden Männern um 17,5 Prozent höher ist als bei rauchenden Männern.

Finanzielle Vorteile

Mehr Bargeld

Wer das Rauchen aufgibt, spart Geld (Abb. 2). Derzeit kostet eine Schachtel Zigaretten etwa fünf Euro. Raucher, die bisher eine Schachtel pro Tag geraucht haben, könnten durch den Rauchausstieg jedes Jahr etwa 1.440 Euro sparen.

Kosten für Zigarettenkonsum			
bei einer Schachtel* pro Tag:			
pro Monat	ca.		120 Euro
pro Jahr	ca.		1.440 Euro
in 5 Jahren	ca.		7.200 Euro
in 10 Jahren	ca.		14.400 Euro
bei zwei Schachteln* pro Tag:			
pro Monat	ca.		240 Euro
pro Jahr	ca.		2.880 Euro
in 5 Jahren	ca.		14.400 Euro
in 10 Jahren	ca.		28.800 Euro
* Basis 5 Euro / Schachtel			

Abb. 2:
Kosten für Zigarettenkonsum (Grafik: Pfizer)

Günstigere Versicherungsprämien

Auch beim Abschluss einer Versicherung können Nichtraucher Geld sparen. Versicherungsgesellschaften unterscheiden beispielsweise bei den Prämien für eine Risikolebensversicherung zwischen Rauchern und Nichtrauchern.

Für eine Versicherungssumme von 120.000 Euro bei einer Laufzeit von zehn Jahren zahlt ein 30-jähriger Nichtraucher für den monatlichen Nettobeitrag bis zu 40 Prozent weniger als ein gleichaltriger Raucher bei vergleichbaren Vertragsvoraussetzungen. Dabei gilt: Raucher ist, wer innerhalb der vergangenen zwölf Monate eine Zigarette oder Nikotin in anderer Form konsumiert hat.



Stand: Januar 2010

Kontakt:

Pfizer Deutschland GmbH
Unternehmenskommunikation
Linkstraße 10
10785 Berlin

Thomas Biegi
Tel.: 030 – 550055-52133
thomas.biegi@pfizer.com