



Vorteile des Rauchstopps

Es gibt viele gute Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören. In einer französischen Studie an fast 14.000 RaucherInnen, die bereits für ein Entwöhnseminar registriert waren, wurden fünf Hauptmotive fürs Aufhören festgestellt (vgl. Baha/Le Faou 2010):

- Gesundheitliche Motive (55,0%)
- Finanzielle Motive (24,2%)
- Motivation oder Druck von Anderen (20,9%)
- Ein gutes Vorbild sein wollen (20,7%)
- Rauchfreies soziales Umfeld (20,3%)

Gesundheitliche Vorteile des Rauchstopps

Schon 20 Minuten nach der letzten Zigarette zeigen sich die ersten positiven Wirkungen auf die Gesundheit. Die Amerikanische Krebsgesellschaft gibt Überblick über zentrale körperliche Verbesserungen:

Nach 20 Minuten

Blutdruck und Puls sinken.

Nach 12 Stunden

Der Kohlenmonoxidspiegel im Blut sinkt auf normales Niveau.

Nach zwei Wochen bis drei Monaten

Die Lungenfunktion verbessert sich und der Kreislauf stabilisiert sich.

Nach ein bis neun Monaten

Kurzatmigkeit und Hustenanfälle gehen zurück. Die Lunge wird gereinigt. Das Infektionsrisiko verringert sich, Energiereserven werden mobilisiert.

Nach einem Jahr

Das erhöhte Risiko einer koronaren Herzkrankheit (Sauerstoffmangel des Herzmuskels) sinkt auf die Hälfte des Risikos einer Raucherin bzw. eines Rauchers.

Nach fünf Jahren

Das Risiko, an Mundhöhlen-, Luftröhren-, Speiseröhren- und Harnblasenkrebs zu erkranken hat sich im Vergleich zum Weiterrauchen halbiert. Die Wahrscheinlichkeit für Gebärmutterhalskrebs ist gleich hoch wie bei Nichtraucherinnen. Nach zwei bis fünf Jahren ist auch das Schlaganfallrisiko gleich wie bei nichtrauchenden Personen.

Nach zehn Jahren

Im Unterschied zu Personen, die noch immer rauchen, ist das Lungenkrebsrisiko nur noch halb so hoch. Auch das Risiko für Kehlkopf- und Bauchspeicheldrüsenkrebs ist erheblich gesunken.



Nach 15 Jahren

Das Risiko einer Koronarinsuffizienz (unzureichende Durchblutung der Herzkranzgefäße) ist nicht mehr höher als bei lebenslangen NichtraucherInnen.

Neben diesen Beispielen gibt es noch viele weitere positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Ein Rauchstopp verringert das Risiko an Diabetes zu erkranken. Die Blutgefäße können besser arbeiten und die Herz- und Lungenfunktion steigen. Außerdem riecht und schmeckt man wieder besser.