



Nichtraucherangebote der AOK

AOK BIETET UNTERSTÜTZUNG AN	
■ DER MACHT DER GEWOHNHEIT WIDERSTEHEN	2
AMS-INTERVIEW MIT SUCHTEXPERTIN	
■ RAUCHERENTWÖHNUNG: NUR DER WILLE ZÄHLT	4
AMS-GRAFIK	
■ LUNGENKREBS: TODESFÄLLE BEI FRAUEN NEHMEN ZU	7
TABAKKONSUM BEI JUGENDLICHEN	
■ DEN MUT ZUM NEINSAGEN STÄRKEN	8
KEINE ANGST VOR DER FIGURFALLE RAUCHVERZICHT	
■ BEWEGUNG HÄLT SCHLANK	11
BEI KINDERWUNSCH: WEG MIT DER ZIGARETTE	
■ RAUCHSTOPP LOHNT SICH FÜR MUTTER UND KIND	13

AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 31. März 2010, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Praktische Tipps für den Frühjahrsputz“.

Der direkte Klick:

www.aok-presse.de > **AOK-Radioservice**



AOK bietet Unterstützung an

Der Macht der Gewohnheit widerstehen

29.03.10 (ams). Aller Anfang ist schwer, sagt ein Sprichwort. Beim Rauchen ist es umgekehrt: Da ist das Aufhören am schwersten. „Die AOK unterstützt ihre Versicherten daher auf dem Weg zum Nichtraucher“, sagt Ulrike Plogstieß, Diplom-Psychologin im AOK-Bundesverband. So bietet die Gesundheitskasse Kurse zur Raucherentwöhnung an, dazu das Online-Programm „Ich werde Nichtraucher“ und das Ratgeberforum „Rauchen und Nichtrauchen“ im Internet. Mit Erfolg, wie die Teilnehmerzahlen zeigen.

Seit der Einführung von „Ich werde Nichtraucher“ haben fast 17.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Trainingsprogramm im Internet genutzt. Allein im Jahr 2008 haben 4.210 Versicherte daran teilgenommen, im vergangenen Jahr waren es sogar mehr als 5.800. „Zwei Monate lang begleiten Experten die Teilnehmer und helfen ihnen beim Rauchverzicht“, erläutert Psychologin Plogstieß.

Das Internettraining basiert auf der bewährten „Schlusspunktmethode“: Dabei legen die Teilnehmer einen Termin fest, von dem an sie nicht mehr rauchen. „In regelmäßigen Mails erfahren die Programmteilnehmer, wie sie sich am besten auf den Rauchstopp vorbereiten und ihn gut meistern können. Unterstützung bekommen sie auch in der schwierigen Zeit nach dem ‚Ausstieg‘, wenn es darum geht, allen Verlockungen zu widerstehen und Nichtraucher zu bleiben“, sagt Plogstieß.

„Schachtelwickel“ kann helfen

Bei der Vorbereitung auf den Rauchverzicht kann ein sogenannter Schachtelwickel helfen, mehr über das eigene Rauchverhalten herauszufinden. Dahinter verbirgt sich ein Zettel, den man um die Zigarettenschachtel wickelt. Darauf ist eine Tabelle abgebildet, in der die Teilnehmer notieren können, in welchen Situationen und Stimmungslagen sie gewöhnlich rauchen. „Dies hilft dabei, sich Strategien zu überlegen, wie man in solchen Momenten nicht der Macht der Gewohnheit erliegt und wieder zur Zigarette greift“, sagt Diplom-Psychologin Plogstieß.

Das Durchhalten erleichtert es beispielsweise, die Wohnung zur rauchfreien Zone auszurufen und vorübergehend die Gesellschaft von Rauchern zu meiden.

Verzichten sollte man auch auf Getränke, zu denen man sich früher eine Zigarette angesteckt hat. Wer etwa gerne zu einer Tasse Kaffee geraucht hat, sollte lieber Wasser, Saftschorlen oder Tee trinken. „Führen Sie Rituale ein, die das Rauchen ersetzen. Essen Sie beispielsweise einen Apfel, um sich von der morgendlichen Zigarette abzulenken“, empfiehlt Plogstieß. Wichtig ist es auch, sich viel zu bewegen: Radfahren, Walken und Joggen helfen beim Stressabbau und beugen einer Gewichtszunahme vor.

Expertenrat und Austausch mit Gleichgesinnten

Unterstützung beim Rauchverzicht bietet auch das AOK-Ratgeberforum „Rauchen und Nichtraucher“ im Internet. Dort beantworten Experten alle Fragen. Zudem können sich die Teilnehmer in einem Chat mit Gleichgesinnten austauschen und gegenseitig motivieren, mit dem Rauchen aufzuhören oder Nichtraucher zu bleiben. „Das Angebot wird sehr gut angenommen“, sagt Plogstieß. „Rauchen und Nichtraucher“ ist nach „Partnerschaft und Sexualität“ das am zweithäufigsten genutzte Ratgeberforum. Im vergangenen Jahr wurden die Seiten mehr als 850.000 Mal aufgerufen.

Durch Rauchverzicht nimmt Fitness zu

„Auch wenn es schwer fällt, lohnt es sich auf jeden Fall, mit dem Rauchen aufzuhören“, sagt die Psychologin. „Das gilt auch für langjährige Raucher.“ Denn schon 20 Minuten nach der letzten Zigarette sinken Puls und Blutdruck auf normale Werte. Nach zwei Wochen bis drei Monaten stabilisiert sich der Kreislauf, die Lungenfunktion verbessert sich. Die Fitness nimmt zu. Schon nach einem Jahr reduziert sich das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden. Nach fünf Jahren ohne Zigarette halbiert sich das Lungenkrebsrisiko. Sehr viel schneller verbessern sich das Wohlbefinden, der Geschmackssinn und die Haut. „Wer die schwierige erste Zeit nach dem Rauchverzicht nicht übersteht und sich wieder eine Zigarette anzündet, sollte es deshalb ein weiteres Mal versuchen“, sagt Plogstieß.

Mehr Infos zu den Nichtraucherangeboten der AOK:
www.aok.de/ich-werde-nichtraucher
www.aok.de > **Gesundheit** > **Ratgeber-Foren**



ams-Interview mit Suchtexpertin

Raucherentwöhnung: Nur der Wille zählt

29.03.10 (ams). Rauchen ist gesundheitsschädlich. Das ist kein Geheimnis. Doch die meisten Raucher verdrängen das Wissen um die Gefahr, ernsthaft zu erkranken. Die körperliche und psychische Abhängigkeit machen das Aufhören schwer. Wie man die Nikotinabhängigkeit trotzdem besiegen kann, erklärt die Suchtexpertin im AOK-Bundesverband, Regina Herdegen, im Interview mit dem AOK-Mediendienst.



**Regina Herdegen
ist Suchtexpertin im
AOK-Bundesverband.**

- **Warum sollte nicht zur Zigarette gegriffen werden?**

Herdegen: Rauchen ist das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko unserer Zeit. Jährlich gibt es über 100.000 tabakbedingte Todesfälle in Deutschland. Rauchen ist nicht nur gesundheitsschädlich, sondern es erschwert auch die Behandlung von Erkrankungen. Tabakkonsum beeinflusst zum Beispiel Teile des Immunsystems. Entzündungen wie Parodontitis werden dadurch gefördert. Speziell Eltern sollten auch an ihre Kinder denken. Schließlich sind sie ein wichtiges Vorbild für ihren Nachwuchs.

- **Wie kann man das „Aufhören“ am besten vorbereiten?**

Herdegen: Eine gründliche Vorbereitung gehört zur Entwöhnung dazu. Sonst läuft man Gefahr, schnell rückfällig zu werden. Sinnvoll ist es beispielsweise, vor dem Rauchstopp ein Tagebuch zu führen und darin festzuhalten, in welchen Situationen meist zur Zigarette gegriffen wird. Wer weiß, wann die Anfälligkeit für den blauen Dunst am größten ist, kann entsprechende Situationen leichter vermeiden beziehungsweise Alternativen entwickeln. Auch sollte ein Ziel gesetzt und ein Datum für das Rauchen der letzten Zigarette festgelegt werden.

- **Wie können Freunde und Bekannte bei der Rauchentwöhnung helfen?**

Herdegen: Am besten ist es, wenn Freunde und Bekannte Bescheid wissen. Sie können dann bei der Entwöhnung unterstützen, zum Beispiel durch Aufmunterung, Ablenkung oder sportliche Wetten.

- **Welche Therapie empfehlen Sie?**

Herdegen: Ich empfehle Ansätze mit der Schlusspunktmethode. Die Entscheidung muss jedoch von den Rauchern selbst kommen, denn nur sie selber können ihr Verhalten ändern. Dabei muss nicht das ganze Leben umgekrempelt, sondern nur das Verhalten in „Risikosituationen“ geändert werden, Alternativen müssen gefunden werden. Dafür gibt es viele Möglichkeiten: einen Spaziergang um den Block, einen Apfel essen, tiefes Durchatmen, ein heißes Bad nehmen oder mit Freunden telefonieren. Den meisten Süchtigen fällt es leichter, komplett zu verzichten, als den Konsum von Zigaretten zu reduzieren. Menschen, die lieber Schritt für Schritt aufhören möchten, können zum Beispiel die Zigarette zunächst nur halb aufrauchen und danach auf drei Züge reduzieren. Nikotinersatzpräparate sind besonders bei starker Abhängigkeit zu empfehlen, doch nur in Verbindung mit einer Verhaltenstherapie. Hier würde ich besonders zum Nikotinpflaster raten, da es nicht auffällig und von der üblichen „oralen Befriedigung“ entkoppelt ist.

- **Kann der Zigarettenverzicht zu Entzugs- oder Begleiterscheinungen führen, und wie geht man damit um?**

Herdegen: Als Begleiterscheinungen können Schlafstörungen, depressive Stimmung, Nervosität, verminderte Konzentrationsfähigkeit, Unruhe, Reizbarkeit oder Gewichtszunahme auftreten. Um sich wieder auf das Wesentliche konzentrieren zu können, helfen Entspannungsübungen, bewusstes Essen und Atemübungen. Aber niemand braucht Angst davor zu haben, wochenlang sein Umfeld zu terrorisieren.

- **Was ist bei einem Rückfall zu tun?**

Herdegen: Tabakentwöhnung ist ein Lernprozess, der Zeit beansprucht. Kleine Rückfälle können passieren, davon sollte sich also niemand entmutigen lassen. Man sollte den Grund für den Rückfall erforschen und sich die Argumente für den Verzicht auf Zigaretten nochmals vor Augen führen und dann weiter an der Entwöhnung arbeiten.

- **Wo bekommt man Hilfe?**

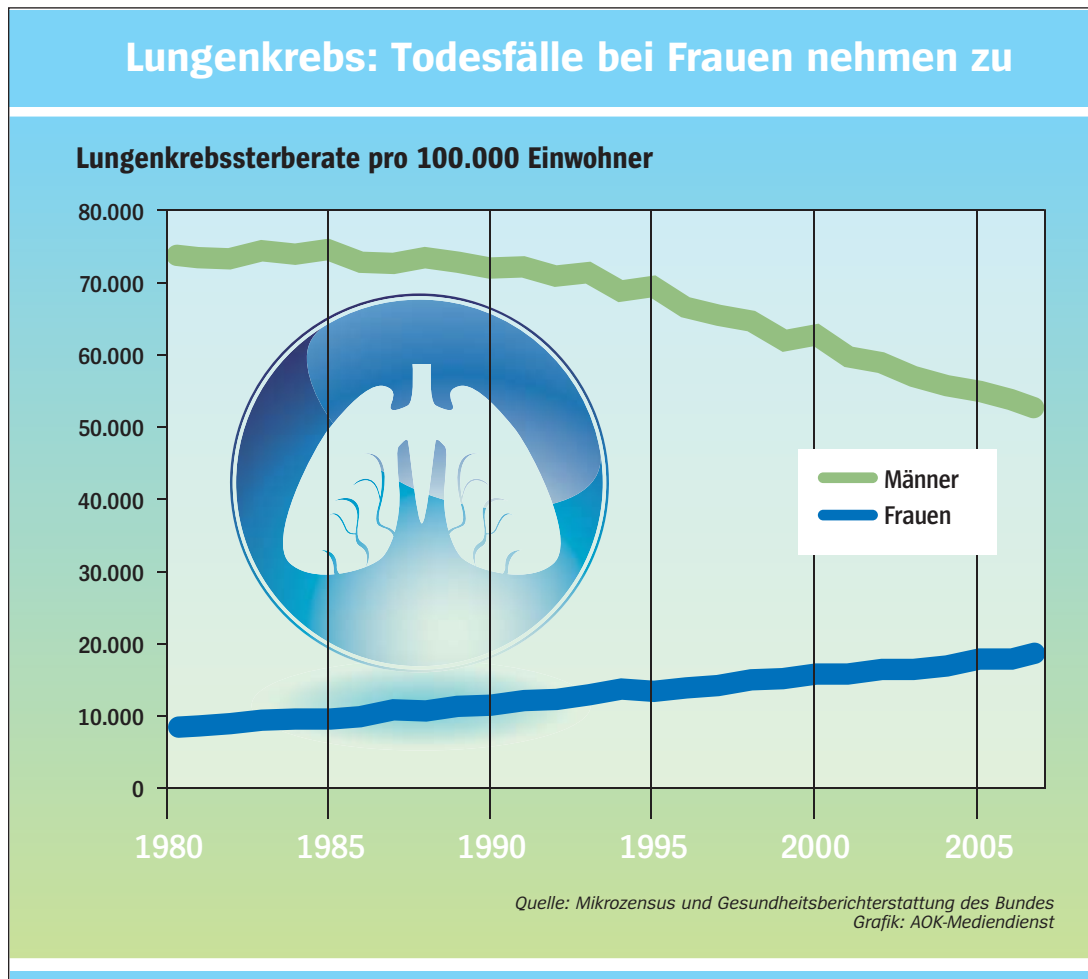
Herdegen: Es gibt Kurse zur Raucherentwöhnung, die von der AOK und unterschiedlichen Organisationen angeboten werden, zum Beispiel das Online-Angebot www.ich-werde-nichtraucher.de. Auch viele Internetforen bieten Rauchern und Raucherentwöhnten Unterstützung und die Möglichkeit zum Gedanken- und Informationsaustausch. Bei der AOK heißt dieses Forum „Rauchen und Nichtrauchen“. In diesem rege genutzten Ratgeberforum stehen auch Experten zur Beantwortung von Fragen bereit.

- **Wie kann ich Nichtraucher bleiben?**

Herdegen: Willensstärke und Kreativität sind das „A“ und „O“. Manchmal helfen auch kleine Tricks. Schreiben Sie die Gründe für den Tabakverzicht auf einen Zettel und nutzen sie diesen als kleinen Helfer dabei, standhaft zu bleiben. Belohnen Sie sich fürs Nichtrauchen. Sparen Sie das Geld, das Sie sonst für Zigaretten ausgegeben hätten, und erfüllen Sie sich einen lang gehegten Wunsch damit. Sie werden staunen, wie schnell auf diese Weise das Geld für ein schickes Outfit oder einen Kurzurlaub zusammenkommt.

**Mehr Infos zu den Nichtraucherangeboten der AOK:
www.aok.de/ich-werde-nichtraucher
www.aok.de > Gesundheit > Ratgeber-Foren > „Rauchen und Nichtrauchen“**





Frauen sind durch das Rauchen besonders gefährdet: Sie haben ein höheres Risiko, an Lungenkrebs zu sterben und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erleiden, da sie auf die gesundheitsschädlichen Wirkungen des Rauchens empfindlicher reagieren als Männer. Dazu kommt, dass Frauen seit Jahren in zunehmendem Maße zur Zigarette greifen und zudem immer früher mit dem Rauchen anfangen. Dadurch steigt nach Angaben des Deutschen Krebsforschungszentrums seit den 80er Jahren die Zahl der Todesfälle durch Lungenkrebs bei Frauen, während sie bei Männern zurückgeht. Bei Frauen im mittleren Alter sind die Lungenkrebsfälle am stärksten angestiegen. Im Jahr 2007 starben hierzulande etwa 12.370 Frauen an Lungenkrebs. Rund 85 Prozent der Todesfälle durch diese Krebsart sind durch das Rauchen verursacht.

Diese Grafik können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:
www.aok-presse.de (AOK-Bilderservice: Medizin)

Tabakkonsum bei Jugendlichen

Den Mut zum Neinsagen stärken

29.03.10 (ams). Es ist eine Entscheidung, die Konsequenzen haben kann: Oftmals werden Jugendliche, die einmal zur Zigarette gegriffen haben, zu regelmäßigen Rauchern. Damit schädigen sie massiv ihre Gesundheit. „Wichtig ist es darum, den Jugendlichen den Rücken zu stärken, damit diese sich dem Gruppendruck bei Freunden und in der Schule widersetzen können und gar nicht erst mit dem Rauchen beginnen“, sagt Regina Herdegen, Suchtexpertin im AOK-Bundesverband. Wie man das Selbstbewusstsein der Teenager stärken kann, zeigt unter anderem der Wettbewerb „Be Smart – Don´t Start“, der von der AOK unterstützt wird.

Es ist die Angst, als uncool abgestempelt und von Freunden und Mitschülern ausgegrenzt zu werden, die Jugendliche zur Zigarette greifen lässt. Auch wenn sie eigentlich gar nicht rauchen wollen, fällt es vielen von ihnen in der Gruppe schwer, sich gegen das Rauchen zu entscheiden. Es fange immer mit dem bekannten „ich nehme nur einen Zug“ oder „probier doch mal“ an, schreibt ein Teenager in einem Jugend-Forum im Internet. „Ich selber habe mal in der Hauptschule drei Monate lang geraucht, weil ich cool sein wollte und dazugehören, wenn alle anderen in der Pause in eine Raucherecke gehen.“ Ein anderer Teenager ergänzt: „Es ist Dummheit. Sie verwechseln Coolness mit Rauchen. Sie glauben, sie müssten sich erwachsen geben, und meinen, Rauchen gehört unbedingt dazu.“

Hoher Gruppendruck

Vor allem Kinder im Alter von elf bis 14 Jahren, sagen Suchtexperten, haben oftmals noch nicht das notwendige Selbstbewusstsein aufgebaut, um sich dem Gruppendruck zu widersetzen. „Dabei ist gerade die erste Zigarette häufig folgenschwer, weil mit dieser der Damm gebrochen wird“, so Herdegen. Viele Teenager qualmten in der Folge regelmäßig. Entsprechend haben nach Angaben der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) 80 Prozent aller Raucher ihre erste Zigarette vor dem 18. Lebensjahr geraucht.

Dabei sind die Gefahren des Rauchens für die Gesundheit enorm. Nikotinkonsum begünstigt insbesondere das Entstehen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen und Krebs. Über 30.000 Männer und mehr als 12.500 Frauen sind nach Angaben des Statistischen Bundesamtes im

Jahr 2007 an Krebserkrankungen der Lunge, der Bronchien, des Kehlkopfes und der Luftröhre gestorben. Diese Krebserkrankungen stehen in engem Zusammenhang mit dem Rauchen.

„Eltern und Lehrer, aber auch Freunde und Mitschüler sind deswegen gefragt, den Mut zum Nein-Sagen zu stärken“, so Herdegen weiter. Hilfreich ist es beispielsweise, zu Hause oder im Unterricht über das Entstehen von Gruppendruck zu sprechen. „Man muss den Teenagern verdeutlichen, dass es gerade nicht cool ist, dem Druck der anderen klein beizugeben. Viel bewundernswerter ist es, die eigene Meinung offen zu vertreten und sich nicht anzupassen“, sagt Präventionsexpertin Herdegen.

Auf erhobenen Zeigefinger verzichten

Wichtig sei, dass Eltern und Bezugspersonen das Thema „Rauchen“ nicht mit erhobenem Zeigefinger angingen. Vielmehr sollten die Kinder und Jugendlichen wertneutral über die Gefahren des Nikotins aufgeklärt werden. Dabei könne man auch auf den Forscherdrang der Teenager setzen und sich gemeinsam über die gesundheitsschädigende Wirkung des Tabaks informieren. „Hilfreich ist es, ältere und besonders beliebte Schüler vom Nichtrauchen zu überzeugen, da sie eine Vorbildfunktion haben“, sagt Herdegen.

Schulwettbewerb „Be Smart – Don´t Start“

Um junge Leute vor den Gefahren des Rauchens zu schützen, unterstützen der AOK-Bundesverband sowie viele regionale AOKs seit 2006 den jährlich stattfindenden Schulwettbewerb „Be Smart – Don´t Start“. Der Wettbewerb, der neben der AOK von der Deutschen Krebshilfe, der BZgA, der Deutschen Herzstiftung und der Deutschen Lungenstiftung gefördert wird, richtet sich an die Jahrgangsstufen sechs bis acht, kann aber auch mit geeigneten fünften oder älteren Klassen durchgeführt werden.

Die teilnehmenden Klassen verpflichten sich dabei, von November bis Mai nicht zu rauchen. Einmal wöchentlich geben die Schüler an, ob sie zur Zigarette gegriffen haben oder nicht. Rauchen mehr als zehn Prozent einer Klasse, scheidet diese aus dem Wettbewerb aus. Erfolgreiche Klassen hingegen nehmen an einer Verlosung teil, bei der sie unter anderem eine Klassenreise gewinnen können. Im Schuljahr 2009/10 meldeten sich bundesweit knapp 10.600 Klassen an. Wie viele Teilnehmer bis zum Ende durchgehalten haben, wird sich nach Wettbewerbsschluss im Mai 2010 zeigen. Im Jahr zuvor schafften es fast zwei Drittel aller Teilnehmer.

Dass das Projekt hilft, die Teenager vom Nichtrauchen zu überzeugen, zeigt auch eine wissenschaftliche Analyse aus Sachsen-Anhalt. Darin wurden von Oktober 2006 bis Juni 2008 Schüler aus 87 Schulen wiederholt zu ihrem

Rauchverhalten befragt. Schüler, die vor dem Wettbewerb gelegentlich zur Zigarette griffen, haben nach der Teilnahme seltener geraucht als Gleichaltrige aus Klassen, die nicht an „Be Smart – Don´t Start“ teilgenommen haben. Zudem wurden durch den Wettbewerb weniger Teenager zu regelmäßigen Rauchern. „Insgesamt hat die Zahl der Raucher unter den Zwölf- bis 17-Jährigen seit 2001 abgenommen. Einen wichtigen Teil tragen dazu auch Wettbewerbe wie ‚Be Smart – Don´t Start‘ bei“, sagt Herdegen.

Weitere Infos im Internet:
www.besmart.info



Keine Angst vor der Figurfalle Rauchverzicht

Bewegung erleichtert Nikotinentzug und hält schlank

29.03.10 (ams). Dass Rauchen schlank macht, ist ein weit verbreiteter Irrglaube. Gleichwohl treibt viele frischgebackene Nichtraucher die Sorge um, durch ihren Nikotinverzicht dick zu werden. Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband, gibt Entwarnung: „Fettpölsterchen durch den Rauchverzicht können mit Bewegung leicht vermieden werden. Sport macht fit und glücklich und bewahrt vor der befürchteten Gewichtszunahme.“

Ein Raucher verbraucht täglich rund 200 Kalorien mehr als ein Nichtraucher. Der Mediziner Ebel erklärt das so: „Nikotin beeinflusst den Grundumsatz. Es regt über das zentrale Nervensystem das Herz zu vermehrten Schlägen an, es führt zu einer Verengung der Blutgefäße und damit zu erhöhtem Blutdruck. Außerdem braucht der Körper Energie dafür, den Sauerstoffmangel in den Zellen auszugleichen und Schadstoffe zu bekämpfen.“

Gleichwohl halte Rauchen nicht schlank. „Eher das Gegenteil ist der Fall“, sagt Ebel. Da Rauchen die Kondition verschlechtere, den Muskelaufbau verringere und einen Muskelabbau beschleunige, erhöhe sich auch das Risiko, an Gewicht zuzulegen.

Körperliche Bewegung hingegen verbraucht Energie und baut Muskeln auf. „Das Erfolgsmodell für einen hohen Kalorienverbrauch ist Sport“, sagt Ebel. Weitere Vorteile seien die einerseits anregende und andererseits Stress abbauende Wirkung des Sports. Die körperliche Anstrengung rege zudem die Ausschüttung körpereigener Drogen an, „und das macht glücklich“, sagt Ebel. „Lassen Sie sich aber nicht zu der Annahme verführen, dass sich Sportler die doppelte Essensration genehmigen dürfen“, so Ebel weiter.

Bewusst und mit Genuss essen

Ohnehin sei es sinnvoll, mit der Tabakentwöhnung einige Verhaltensweisen umzustellen, zum Beispiel bei der Ernährung. „Kurz nach dem Rauchstopp ist es wichtig, Heißhungerattacken zu vermeiden. Bewusstes Essen mit Genuss ist für neue Nichtraucher besonders wichtig.“ Denn nach dem Aufhören kann der Appetit zunehmen. Das liegt nach Angaben des Arztes unter anderem daran, dass der Hunger dann nicht mehr durch die Aufnahme von Nikotin gedämpft wird. Außerdem können sich die durch das Rauchen geschädigten

Geschmacksnerven im Mund wieder regenerieren. „Das Essen schmeckt wieder besser.“

Ernährung umstellen

Um die „Figurfalle Rauchverzicht“ zu meiden, helfe eine Umstellung auf kalorien- und fettarme sowie möglichst zuckerfreie und ballaststoffreiche Kost. „Obst, Salat und Gemüse gehören neben Vollkornprodukten, Pflanzenölen und Fisch unbedingt auf den Speiseplan“, so Ebel. Gegen verstärkten Hunger helfe es auch, langsam zu essen, vor der Hauptspeise viel Gemüse oder Salat zu verzehren. Manche führen auch gut damit, die Nahrungsaufnahme auf viele kleine Mahlzeiten zu verteilen und reichlich Wasser, Tee oder Schorlen zu trinken. „Das hilft, den Körper zu entgiften und verringert das Hungergefühl“, erklärt Ebel.

Weitere Infos:

www.abnehmen-mit-genuss.de
www.aok.de/bund/fettfallen-finder
www.aok.de/laufend-in-form
www.aok.de/bund/sportpartner



Bei Kinderwunsch: Weg mit der Zigarette

Rauchstopp lohnt sich für Mutter und Kind

29.03.10 (ams). Der Zigarettenqualm greift nicht nur die Lunge und die Blutgefäße an. Der blaue Dunst schädigt auch die Eizellen der Frauen und führt zu Unfruchtbarkeit. Studien belegen, dass es bei Raucherinnen länger dauert, bis sie erfolgreich schwanger werden. Dabei gilt: Je mehr Zigaretten eine Frau am Tag konsumiert, desto länger lässt eine gewollte Schwangerschaft auf sich warten. „Frauen mit Kinderwunsch sollen deshalb in jedem Fall versuchen, das Rauchen sofort und für immer bleiben zu lassen“, sagt Dr. Detlef Schmidt, Arzt im AOK-Bundesverband.

Wer in der Schwangerschaft raucht, gefährdet die Gesundheit seines Babys. Das weiß eigentlich jeder. Trotzdem rauchen in Deutschland rund 13 Prozent der Frauen zu Beginn der Schwangerschaft. Etwa ein Viertel der Raucherinnen gibt das Rauchen während der Schwangerschaft auf. Doch manche Frauen hat die Nikotinsucht so fest im Griff, dass sie es nicht schaffen, mit dem Rauchen aufzuhören. „Umso wichtiger ist es, ihnen wiederholt vor Augen zu führen, warum sich das Aufhören für die Mutter und das Baby besonders lohnt“, betont Schmidt.

Nachwuchs leidet unter Tabakrauch

Wenn Schwangere rauchen, leidet auch ihr Nachwuchs unter Tabakrauch. Obwohl das Ungeborene im Mutterleib noch nicht atmen kann, bekommt es beim Rauchen seiner Mutter die über ihre Lunge aufgenommenen Schadstoffe in großer Konzentration ab. „Diese Schadstoffe gehen über die Nabelschnur und den Mutterkuchen nachweislich in den Kreislauf des Kindes über“, erklärt AOK-Mediziner Schmidt.

Während die Schwangere eine Zigarette raucht, erhöht sich der Pulsschlag des Ungeborenen, und die Durchblutung des Mutterkuchens (Plazenta) verschlechtert sich. „Das ist fast so, als würde man einem Taucher unter Wasser die Luft abdrücken“, sagt Schmidt. Bereits nach 20 Minuten hat das Ungeborene die gleiche Nikotinkonzentration im Blut wie die Mutter. „Die Schadstoffe, die die Mutter durch das Rauchen aufnimmt, wirken aber auf das Ungeborene noch wesentlich stärker, da die Entgiftungsfunktion der kindlichen Leber noch nicht entwickelt ist“, sagt der AOK-Experte.

Der Rauch einer Zigarette enthält rund 4.000 teilweise giftige und krebserregende Chemikalien. Sie können während der Schwangerschaft schwere Komplikationen hervorrufen. So haben rauchende Schwangere ein erhöhtes Risiko für Schwangerschaften außerhalb der Gebärmutter (Extra-uterin-Schwangerschaft) und für einen vorzeitigen Blasensprung. „Platzt die Fruchtblase vor dem errechneten Geburtstermin, kann dies zu Infektionen, Blutungen und einer Fehlgeburt führen“, erläutert Schmidt.

Raucht die Frau während der Schwangerschaft, so steigt die Wahrscheinlichkeit für eine sogenannte vorliegende Plazenta, die den Gebärmutterhals ganz oder zum Teil überdeckt. „Dies kann für Mutter und Kind zu lebensbedrohlichen Blutungen führen“, sagt der AOK-Arzt. Rauchen in der Schwangerschaft stört die Entwicklung des Ungeborenen. So sind Babys rauchender Mütter bei der Geburt häufig zu klein, zu leicht und haben einen ungewöhnlich kleinen Kopf. Auch ihre Lunge entwickelt sich oft nicht normal.

Der Zigarettenkonsum während und nach der Schwangerschaft erhöht das Risiko des plötzlichen Kindstodes. „Ärzte vermuten, dass die giftigen Substanzen aus dem Tabakrauch gerade die Gehirnregionen verändern, die die Atmung regulieren und so den plötzlichen Kindstod hervorrufen können“, warnt Mediziner Schmidt.

Rauchstopp verringert Risiko für Komplikationen

Ein Rauchstopp vor oder während der Schwangerschaft kann dagegen das Risiko für Komplikationen und Gesundheitsschäden des Babys deutlich reduzieren. Schon wenige Stunden nach der letzten Zigarette stellt sich der mütterliche Körper um: Puls und Blutdruck sinken, der Schadstoffgehalt im Blut vermindert sich. „Diese positiven Effekte spürt das Ungeborene natürlich auch unmittelbar. Es bekommt die angemessene Menge an Sauerstoff und Nahrung und wird in seiner Entwicklung nicht durch Nikotin und Chemikalien behindert“, erklärt Schmidt.

Beim Stillen gehen Gifte in die Muttermilch über

Nach Angaben des Deutschen Krebsforschungszentrums nehmen bis zu 70 Prozent der Raucherinnen, die während der Schwangerschaft mit dem Rauchen aufhören, den Konsum innerhalb eines Jahres nach der Entbindung wieder auf. „Stillen ist das Beste fürs Baby, darin besteht kein Zweifel. Doch wenn die Mutter raucht, ist das Beste nicht mehr gut genug. Denn viele der giftigen Substanzen der Zigarette gehen direkt in die Muttermilch über“, sagt der AOK-Experte.

Die Folgen: Still-Babys rauchender Mütter trinken oft schlechter, sind unruhiger, haben eher Koliken, leiden häufiger unter Asthma-Erkrankungen und Allergien.

Weitere Folgen können chronischer Husten oder Mittelohrentzündungen, ein verzögertes Lungenwachstum oder Bronchitis sein. Hinzu kommt, dass Raucherinnen weniger Milch haben. „Im Durchschnitt stillen Frauen, die während der Schwangerschaft geraucht haben, nur fünf Wochen“, sagt der AOK-Experte. Rauchen ist eine Sucht. Davon wegzukommen, ist für viele sehr schwer. Dabei helfen schockierende Szenarien und Drohungen den Frauen in der Regel wenig. Stattdessen empfiehlt es sich, Raucherinnen behutsam zu vermitteln, wie positiv es für das Baby wäre, wenn es nicht mehr mitrauchen müsste. „Die Schwangerschaft ist die stärkste Motivation, um mit dem Rauchen aufzuhören, stärker als ein Herzinfarkt oder Krebs“, sagt Schmidt. Allerdings bräuchten einige dabei kompetente Hilfe.

Mehr zum Internetangebot der AOKs „Ich werde Nichtraucher“:
www.aok.de/ich-werde-nichtraucher

Weitere Infos zum Thema Frauen und Rauchen:
www.bmg.bund.de > Drogenbeauftragte
www.bzga.de > Infomaterialien > Förderung des Nichtrauchens
www.krebsgesellschaft.de > Patienten > Bewusst leben > Rauchen



Redaktion
AOK-Mediendienst
Rosenthaler Straße 31

Presseservice Gesundheit

10178 Berlin

Adressenänderung Bitte senden Sie den AOK-Medienservice Ratgeber künftig an folgende Adresse:

Name:

Redaktion:

Straße:

PLZ/Ort:

Tel./Fax:

Ich will den Informationsvorsprung von **drei Tagen** nutzen. Bitte senden Sie mir den AOK-Medienservice Ratgeber künftig nicht mehr per Post, sondern per **E-Mail**:

Ich interessiere mich auch für die Politik-Ausgabe des AOK-Medienservice:

Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik per Post an o. g. Adresse.

Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice per E-Mail an folgende Adresse:

Bitte streichen Sie mich aus dem Verteiler für den AOK-Medienservice Ratgeber.

Sonstige Wünsche und Bemerkungen: