

# Rauchen und Schlaganfall

## Zahlen & Fakten

- In Deutschland greift mehr als jeder vierte Erwachsene regelmäßig zur Zigarette.
- Wer raucht, der verdoppelt bis vervierfacht damit sein Schlaganfall-Risiko.
- Der beim Passivrauchen eingeatmete Tabakrauch enthält die gleichen giftigen und krebserzeugenden Substanzen wie der vom Raucher inhalierte Rauch. Auch Passivraucher haben damit ein erhöhtes Schlaganfall-Risiko.
- Für einen leichten Raucher ist fünf Jahre nach einem Rauchstopp das Risiko für einen Schlaganfall nur noch so hoch wie das Risiko eines Nichtraucherers. Starke Raucher erreichen nach einem Rauchstopp immerhin das Schlaganfall-Risiko eines leichten Rauchers.

## Warum erhöht Rauchen das Schlaganfall-Risiko?

Durch das Einatmen des Zigarettenrauchs gelangen zahlreiche gesundheitsschädigende Stoffe in Gefäße und Organe. Die negativen Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System sind vielfältig und treten meist sehr schnell auf:

- Der Tabakrauch bewirkt eine Verengung der Blutgefäße und somit eine Erhöhung des Blutdrucks.
- Eine Folge von Nikotin ist eine schlechtere Durchblutung.
- Das Nikotin in der Zigarette fördert die Neigung zur Blutgerinnung, was die Gefahr für Blutgerinnsel erhöht.
- Tabakrauch verändert die Zusammensetzung der Blutfette negativ: Die Menge an ungünstigem LDL-Cholesterin steigt, die Menge an ‚gutem‘ HDL-Cholesterin sinkt.
- Der Tabakrauch regt Entzündungsprozesse an.

Letztlich fördern all diese negativen Auswirkungen die beschleunigte Entwicklung einer Arterienverkalkung (Arteriosklerose), welche das Risiko für einen Schlaganfall erhöht.

## Wie werde ich rauchfrei?

Der ärztlichen Empfehlung nach sollten Patienten nach einem Schlaganfall das Rauchen vollständig einstellen.

Wer es nicht alleine schafft, von der Zigarette loszukommen, kann sich professionelle Hilfe holen. Eine medikamentöse Therapie in Kombination mit einem verhaltenstherapeutischen Rauchstopp-Programm ist der effektivste Weg zum Rauchstopp. Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten.

### **Tipp**

Melden Sie sich bei einem Rauchstopp-Programm an!  
Ihre Teilnahme erhöht die Wahrscheinlichkeit von den Zigaretten loszukommen um 60 bis 70 Prozent. Ihr behandelnder Arzt kann Ihnen passende Programme aufzeigen, die Ihnen in den einzelnen Phasen der Raucherentwöhnung helfen können. Ihre Krankenkasse beteiligt sich an den Kosten.

### **Wichtig**

E-Zigaretten gelten nicht als anerkanntes Hilfsmittel zum Rauchstopp. Zudem sind sie gesundheitlich bedenklich.

## Was hilft bei Entzugserscheinungen?

Als Raucher hat sich Ihr Körper an die regelmäßige Zufuhr von Nikotin gewöhnt. Wenn Sie nun das Rauchen beenden und Ihrem Körper kein Nikotin mehr zuführen, müssen Sie zunächst mit Entzugserscheinungen rechnen. Auftreten können ein starkes Rauchverlangen, Nervosität, Aggressivität, Schlafstörungen, gesteigerter Appetit und schlechte oder depressive Stimmung.

Wie stark die Entzugserscheinungen bei Ihnen auch ausfallen, Sie können sich sicher sein, dass sie nach sieben bis zehn Tagen stark abgeschwächt sind und spätestens nach einigen Wochen verschwinden. Zudem haben Sie zahlreiche Möglichkeiten, die Entzugserscheinungen zu bekämpfen.

 **Tipp**

Entzugserscheinungen ist niemand hilflos ausgeliefert. Gönnen Sie sich in den ersten Wochen nach dem Rauchstopp viel Bewegung, Entspannung und Ablenkung, und trinken Sie ausreichend, z.B. Tee oder Wasser. Auch Nikotinersatzpräparate können helfen, die Symptome zu lindern. Lassen Sie sich hierzu von Ihrem Arzt beraten.

## Was kann ich selbst tun?

- **Sprechen Sie mit Ihrem Arzt**

Ihr behandelnder Arzt kann Sie bei Ihrem Rauchstopp unterstützen und Sie dahingehend beraten, welche Raucherentwöhnungs-Behandlung für Sie die richtige ist.

- **Legen Sie ein Datum zum Rauchstopp fest**

Langsam runterrauchen funktioniert in den meisten Fällen leider nicht. Die Schlusspunktmethode, d.h. Sie setzen sich einen festen Termin, an dem Sie mit dem Rauchen aufhören, ist am erfolgreichsten. Vereinbaren Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt ein bestimmtes Datum für Ihren Rauchstopp. Im Anschluss geht es darum, dieses Rauchstopp-Datum und die Zeit danach zu planen und vorzubereiten.

- **Holen Sie sich Unterstützung**

Sie sollten Ihren Rauchstopp möglichst nicht allein angehen. Erzählen Sie ein paar guten Freunden oder Familienmitgliedern darüber, dass Sie das Rauchen aufgeben möchten. Diese können Ihnen helfen durchzuhalten und Sie in schwierigen Momenten unterstützen.

- **Entsorgen Sie alle Zigaretten**

Es ist sinnvoll, bis zum Rauchstopp alle Zigaretten, die noch zu Hause, im Büro oder im Auto herumliegen, zu entsorgen. Bewahren Sie keine „Notfall-Zigaretten“ auf. Wenn Zigaretten leicht verfügbar sind, ist es wahrscheinlicher, dass man sie auch raucht.

- **Überlegen Sie sich Strategien, um Herausforderungen zu meistern**

Finden Sie heraus, mit welchen Situationen, Orten oder Stimmungen ein (verstärktes) Rauchverlangen zusammenhängt. Meiden Sie zu Beginn der Tabakentwöhnung „schwierige“ Orte bzw. Situationen und entwickeln Sie Alternativen. Wenn Sie beispielsweise immer auf dem Weg zur Einkaufsgeraucht haben, nehmen Sie jetzt einen anderen Weg oder gestalten Sie die Fahrt anders (andere Musik, etwas Leckeres zum Knabbern, etc.). Beginnen Sie den Tag mit einem neuen Ritual, einer Tasse Tee oder Cappuccino statt der Zigarette. Entspannen Sie sich anstatt mit einer Zigarette durch einen Spaziergang oder eine heiße Dusche.

 **Tipp**

Führen Sie ein Rauchprotokoll. Es hilft Ihnen herauszufinden, zu welchen Zeiten und in welchen Situationen bzw. Stimmungen Sie rauchen. Mit Hilfe dieser Informationen können Sie Ideen für eine Veränderung entwickeln, bestimmte „Rauchrituale“ vermeiden und für kritische Situationen gewappnet sein.

**Quellen**

Diese Patienteninformation beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und Leitlinienwissen.

Eine vollständige Liste der verwendeten Quellen kann bei Bedarf in der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe angefordert werden.

**Weiterführende Hilfen und Informationen finden Sie hier:**

Informationen über **Rauchstopp-Programme in Ihrer Nähe** erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse oder im Internet unter [www.anbieter-raucherberatung.de](http://www.anbieter-raucherberatung.de)

**Rauchfrei Online-Ausstiegsprogramm** sowie **Informationsbroschüren** der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)

**Telefonberatung** zur Rauchentwöhnung der BZgA: Tel. 0 800 8 31 31 31

**Selbsthilfe nach Schlaganfall**

Soziale Kontakte, Austausch und einen großen Erfahrungsschatz bieten Selbsthilfe-Gruppen, auch für Angehörige.

Hier finden Sie Gruppen in Ihrer Nähe: [www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de)

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich jederzeit an Ihren Schlaganfall-Lotsen oder an die Patientenbeauftragte im Projekt STROKE OWL, Tel.: 05241 9770-88

## **Impressum**

### **Herausgeber:**

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe  
Konsortialführung im Projekt **STROKE OWL** \*  
Schulstraße 22 | 33330 Gütersloh

**Redaktion und Text:** Silke Bode, Nora Hermanns, Victoria Kage, Dr. Markus Wagner

**Fachliche Beratung:** Dr. med. Markus Ebke, Dr. med. Ulli Polenz, Prof. Dr. med. Matthias Sitzer

**E-Mail:** [stroke.owl@schlaganfall-hilfe.de](mailto:stroke.owl@schlaganfall-hilfe.de)

**Internet:** [stroke-owl.de](http://stroke-owl.de) | [schlaganfall-hilfe.de](http://schlaganfall-hilfe.de)

**Projekt-Kontaktdaten im Detail:** [stroke-owl.de/kontakt](http://stroke-owl.de/kontakt)

\* Das Projekt wird mit Mitteln des Innovationsausschusses beim Gemeinsamen Bundesausschuss unter dem Förderkennzeichen 01NVF17025 gefördert.

**Stand:** März 2019

© März 2019

Nachdruck oder Vervielfältigung (auch auszugsweise) nur mit Genehmigung der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe