



Fünf Argumente für den Rauchstopp

Von *PR-Gateway*

Erstellt am 1 Jun 2011 - 16:32

München, 1. Juni 2011 - Anlässlich des gestrigen Weltnichtrauchertags präsentiert jameda Gesundheitsredakteurin Dr. Iris Hinneburg die fünf besten Gründe, um mit dem Rauchen aufzuhören.

Argument 1: Rauchen macht arm

Was Rauchen kostet, merkt man bei jedem Gang zum Zigarettenautomaten. Und es lohnt sich, einmal genau nachzurechnen. Zigaretten kosten durchschnittlich etwa 22 Cent pro Stück - wer täglich 20 Stück raucht, kann mit einem Rauchstopp 1.600 EUR pro Jahr sparen. Damit kann man sich einen prima Urlaub für die ganze Familie leisten. Wenn man das Ganze über 10 Jahre hochrechnet, ist auch der Zweitwagen drin. Arm macht Rauchen aber nicht nur den Einzelnen, sondern auch die gesamte Gesellschaft: Das Deutsche Krebsforschungszentrum in Heidelberg hat berechnet, dass die direkten und indirekten Kosten des Tabakkonsums Deutschland jährlich mindestens 33 Milliarden Euro kosten. Dem gegenüber stehen Einnahmen von etwa 13 Milliarden Euro aus der Tabaksteuer - für unsere Gesellschaft ist Rauchen also ein Verlustgeschäft.

Argument 2: Rauchen macht hässlich

Beim Rauchen entstehen freie Radikale, die die Hautalterung fördern. Kein Wunder also, dass Raucher früher faltig werden. Wer täglich ein Päckchen Zigaretten raucht, sieht im mittleren Alter etwa 10 Jahre älter aus als ein gleichaltriger Nichtraucher. Außerdem sinkt die Durchblutung der Haut. Das Risiko für Infektionen steigt, Wunden heilen nicht mehr so schnell ab. Bei Rauchern führen Teerablagerungen dazu, dass sich Finger und Zähne gelb verfärben. Auch Zahnfleischentzündungen werden gefördert. Wer Zigaretten und Co. aufgibt, kann diese Vorgänge aber rückgängig machen.

Argument 3: Rauchen verschlechtert das Sehen

Rauchen ist ein bedeutender Risikofaktor für die altersbedingte Makuladegeneration (AMD). Bei dieser Erkrankung entstehen Ablagerungen unter der Netzhaut des Auges. Sie führen dazu, dass man in der Mitte des Gesichtsfeldes verschwommen oder verzerrt sieht, im Endstadium ist dort nur noch einen schwarzen Fleck sichtbar. Wenn bereits ein grüner Star (Glaukom) aufgetreten ist, kann sich das Krankheitsbild durch Rauchen deutlich verschlechtern. Auch bei der diabetischen Retinopathie, einer Schädigung der Netzhaut durch die erhöhten Blutzuckerwerte, richtet Rauchen noch weiteren Schaden an.

Argument 4: Rauchen macht vergesslich

Rauchen kann auch zur Entstehung einer Demenz beitragen. Große Studien haben gezeigt, dass Rauchen das Risiko, eine Demenz zu entwickeln, etwa verdoppelt. Das betrifft nicht nur Demenzformen, die durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfälle entstehen (die sogenannte vaskuläre Demenz), sondern auch die Alzheimer-Krankheit.

Argument 5: Rauchen macht impotent

Zigarettenrauch schädigt die Blutgefäße und kann eine Arterienverkalkung (Arteriosklerose) fördern. Passiert das am Herzen, steigt das Risiko für einen Herzinfarkt. Aber auch kleine Blutgefäße können betroffen sein, etwa diejenigen, die den Schwellkörper des Penis versorgen. Raucher sind deshalb wesentlich häufiger von Impotenz betroffen. Wer den Rauchausstieg schafft, wird also auch mit einer höheren Lebensqualität belohnt.

Über die jameda GmbH:

jameda.de ist Deutschlands größte Arzttempfehlung. Sie unterstützt Patienten, genau den richtigen Arzt für sich zu finden. Empfehlungen anderer Patienten helfen bei der Suche nach dem



passenden Mediziner. Die jameda-Arztsuche wird über 1,5 Mio. Mal pro Monat genutzt. Datenbasis bilden bundesweit rund 250.000 Ärzte sowie 230.000 Institutionen und Heilberufler. Um besser gefunden zu werden, können Ärzte auf jameda.de ihre Praxis vorstellen und umfassend über ihr Leistungsspektrum informieren. Zudem können sie als Spezialisten im jameda Experten-Ratgeber Artikel in ihren Fachgebieten veröffentlichen. Die jameda GmbH mit Sitz in München ist ein Unternehmen der Tomorrow Focus AG.

jameda GmbH

Nicole Neuer

Klenzestraße 57b

80469 München

nicole.neuer@jameda.de [1]

089/2000 185 83

<http://www.jameda.de> [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:52): <http://www.medkom24.eu/node/14162>

Links:

[1] <mailto:nicole.neuer@jameda.de>

[2] <http://www.jameda.de>