

## Koronare Herzkrankheit

# Warum es hilft, aufs Rauchen zu verzichten

Bei Ihnen wurde eine koronare Herzkrankheit (KHK) festgestellt. Dann sind die Blutgefäße verengt, die das Herz versorgen. Die Behandlung soll Beschwerden wie Brustschmerzen und Atemnot lindern, aber auch Krankheitsfolgen wie Herzinfarkte oder vorzeitigen Tod verhindern. Dazu kommen mehrere Medikamente zum Einsatz, aber auch der Lebensstil spielt eine Rolle. Die wirksamste Maßnahme ist, das Rauchen aufzugeben.

## Warum ist Rauchen schädlich bei KHK?

Bei einer KHK sind die Blutgefäße um das Herz verengt, weil sich dort Kalk und Fett ablagern. Dadurch bekommt der Herzmuskel nicht mehr ausreichend Sauerstoff. In der Folge kann es zu einem Herzinfarkt oder Herzschwäche kommen. Tabakrauch schädigt die Blutgefäße zusätzlich: Er greift die Innenwand der Gefäße an. So können sich dort noch mehr Kalk und Fett ansammeln und die Gefäße verschließen. Tabakrauch kann auch dazu beitragen, die Blutfette zu erhöhen. Ein wichtiges Ziel der Behandlung ist aber, die Blutfettwerte zu senken.

## Hilft es wirklich, wenn ich aufhöre zu rauchen?

Wer bei bestehender KHK weiter raucht, erhöht dadurch sein Risiko für einen Herzinfarkt oder einen vorzeitigen Tod. Das heißt: Rauchen wirkt den Zielen der Behandlung entgegen. Eine Auswertung vieler Studien zeigt zuverlässig: Mit dem Rauchen aufzuhören ist der wirksamste Schutz vor den Folgen der KHK. Die Ergebnisse lassen sich ganz grob so zusammenfassen: Von 100 Rauchern mit KHK haben nach 5 Jahren etwa 14 einen Herzinfarkt im Vergleich zu 10 Nichtrauchern. Und etwa 27 von 100 Rauchern sind nach 5 Jahren gestorben im Vergleich zu 17 Nichtrauchern.

- Der Rauchstopp hat also 4 von 100 Betroffenen vor einem Herzinfarkt bewahrt und 10 von 100 vor einem vorzeitigen Tod.



© detailblick-foto / Fotolia

## Aufhören ist nicht einfach – was kann mir helfen?

Der erste wichtige Schritt: Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie aufhören möchten zu rauchen. Hilfreich ist, wenn Sie gemeinsam ein möglichst konkretes Ziel vereinbaren: zum Beispiel, bis wann Sie mit dem Rauchen aufgehört haben. Es gibt wirksame Maßnahmen, um Sie dabei zu unterstützen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Ihnen bei der Vermittlung helfen. Was für Sie passt, hängt auch davon ab, wie viel Unterstützung Sie brauchen oder wünschen:

- Niederschwellige Beratungs-Angebote helfen Ihnen, den Rauchstopp in Angriff zu nehmen. Das können persönliche Gespräche sein, aber auch Apps, Online- oder Telefon-Angebote.
- Wenn Sie unter den Folgen des Nikotinentzugs leiden, kann ein Nikotinersatz Abhilfe schaffen. In Frage kommen zum Beispiel Pflaster, Sprays oder Kaugummis.
- Manchen Menschen hilft auch eine längerfristige psychotherapeutische Begleitung, zum Beispiel eine Verhaltenstherapie in der Gruppe oder allein.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet ein kostenfreies Beratungstelefon an: **0 800 8 31 31 31**. Ausführliche Infos hält die BZgA auch auf [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) bereit.

**Empfehlung:** Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie bereit sind, mit dem Rauchen aufzuhören. Fragen Sie nach geeigneten Unterstützungsangeboten.