



CORONAVIRUS: RAUCHER BESONDERS GEFÄHRDET

Dass Tabakrauch ungesund ist, wissen Raucher genauso gut wie Nichtraucher. Viele negative Auswirkungen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs, müssen Raucher meist nicht von heute auf morgen befürchten. Eine unmittelbar drohende Gefahr stellt momentan jedoch eine Infektion mit dem neuartigen Coronavirus dar.

Coronavirus hat bei Rauchern leichtes Spiel

Erste Forschungsergebnisse zeigen, dass die dadurch ausgelöste Lungenkrankheit Covid-19 bei Rauchern oft schlimmer verläuft. Auch das Risiko, an Covid-19 zu versterben, könnte steigen. Bislang nahm man an, dass das erhöhte Risiko vor allem auf eine vorgeschädigte Lunge zurückzuführen ist. Nun haben kanadische Forscher herausgefunden, warum das Coronavirus bei Rauchern einfacher in die Zellen gelangen kann. Nach Ansicht der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin trägt noch ein weiterer Grund dazu bei, die Infektionsgefahr zu erhöhen: Rauchen beeinträchtigt generell die Abwehr- und Selbstreinigungskräfte des Bronchialsystems. So haben Viren und Bakterien in der Regel leichteres Spiel.

Rauchstopp – jetzt und sofort – unbedingt empfehlenswert

Experten empfehlen, die neue Gefahr durch das Coronavirus nicht zu unterschätzen, sondern sie als Anlass für einen schnellen Rauchstopp zu nutzen. Denn wer jetzt

aufhört, verbessert seinen allgemeinen Gesundheitszustand und die körperliche Fitness fast unmittelbar. Auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die ebenfalls den Verlauf der Lungenkrankheit Covid-19 verschärfen, geht schnell zurück. All das könnte schützend gegen eine Infektion und einen schweren Verlauf von Covid-19 wirken.

Diese weiteren positiven Auswirkungen des Rauchstopps zeigen sich jeweils schon nach ...

- ... **12 Stunden:** Sauerstoffversorgung verbessert sich.
- ... **wenigen Wochen:** Lungenfunktion verbessert sich.
- ... **einigen Monaten:** Kurzatmigkeit geht zurück.
- ... **einem Jahr:** Das Risiko für Krankheiten der Herz-Kranz-Gefäße halbiert sich.
- ... **fünf Jahren:** Das Krebsrisiko sinkt drastisch. Das Schlaganfallrisiko geht zurück auf das Niveau eines Nichtrauchers.
- ... **zehn Jahren:** Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, halbiert sich.
- ... **15 Jahren:** Das Risiko für Krankheiten der Herz-Kranz-Gefäße geht zurück auf das Niveau eines Nichtrauchers.

Hilfe beim Rauchstopp – fragen Sie in Ihrer Apotheke

Nikotin-Ersatzprodukte: Körperliche Entzugssymptome wie Unruhe, Gereizt- oder Unkonzentriertheit sind nach zwei Tagen am stärksten und nehmen in der Regel nach sieben bis zehn Tagen ab. Nikotin-Kaugummis, -Lutschtabletten, -Pflaster oder -Sprays können den Ausstieg erleichtern. Ihr Apotheker berät Sie gern, welches Produkt für Sie geeignet sein könnte.

Auch Nichtraucher-Programme können helfen: Wem es in erster Linie schwerfällt, die altbekannten Gewohnheiten abzulegen, dem können verhaltenstherapeutische Maßnahmen in speziellen Nichtraucherprogrammen helfen, zum Beispiel dem der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter: www.rauchfrei-info.de