

RAUCHSTOPP

So bleiben Körper und Herz in Form

Rauchen zählt zu den wichtigsten Ursachen für einen Herzinfarkt. Der Abschied von der Sucht Nummer eins ist oft mit einer Gewichtszunahme verbunden. Wer einige Tipps beherzigt, nimmt nach dem Rauchstopp nicht übermässig zu. Text: Marianne Botta Diener

Rund ein Drittel aller Todesfälle unter den 35- bis 69-Jährigen ist nikotinbedingt. Rauchen schädigt nicht nur Haut, Atemwege, Lunge – schon wenige Zigaretten pro Tag wirken sich auch negativ auf das Herz aus. So zeigen Untersuchungen, dass Frauen, die drei bis fünf Zigaretten pro Tag rauchen, ihr Herzinfarktrisiko verdoppeln. Ebenso ergeht es Männern, die sechs bis neun Zigaretten täglich rauchen.

Rauchen ist hierzulande die am meisten verbreitete Sucht: Rund ein Drittel der Männer und ein Fünftel der Frauen sind nikotinabhängig. Nikotin führt zur Ausschüttung von Stresshormonen, die Blutgefässe verengen sich, der Blutdruck steigt. Das Blut wird dickflüssiger, das Herz und das Gehirn werden schlechter durchblutet und die Blutplättchen klebriger, es können Blutgerinnsel entstehen.

Ausserdem bilden sich sogenannte freie Radikale. Dabei handelt es sich um kurzlebige, aggressive, sauerstoffhaltige Verbindungen. Sie haben ein freies Elektron und sind daher sehr reaktionsfreudig. Sie entreissen anderen Verbindungen ein Elektron oder geben eines ab, wodurch Kettenreaktionen ausgelöst werden und neue Radikale entstehen. Bestimmte Vorgänge in den Zellen können dadurch gestört und Substanzen, Zellmembranen und die Zellkerne geschädigt werden.

Freie Radikale reagieren auch mit Cholesterin und erhöhen seine Schädlichkeit. Dadurch kommt es zu Ablagerungen in den Blutgefässen und damit längerfristig zum Herzinfarkt oder Hirnschlag. Wer aufhört zu rauchen, profitiert enorm: Schon nach einem Jahr halbiert sich das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden. Und nach zwei bis fünf Jahren sinkt das Risiko auf nahezu normale Werte ab.

Bei vielen Raucherinnen und Rauchern dürfte die Angst vor einer Gewichtszunahme mit ein Grund sein, dass sie sich nicht dazu durchringen können, ihrer Sucht zu entsagen. Tatsächlich nimmt man

im Schnitt zwei bis vier Kilo zu, wenn man den Tabakkonsum aufgibt. Denn Nikotin erhöht den Kalorienverbrauch und beschleunigt den Stoffwechsel. Darum schlägt sich die aufgenommene Nahrung in etwas weniger Gewicht nieder, als wenn man nicht raucht.

Dies ist allerdings kein Grund, am Nikotinkonsum festzuhalten. Einige Verhaltensweisen helfen, der Gewichtszunahme

vorzubeugen (siehe «Rauchstopp: So halten Sie Ihr Gewicht unter Kontrolle»). Stellen Sie sich einmal pro Woche auf die Waage, damit Sie rechtzeitig reagieren können, wenn das Gewicht in die Höhe schnell. Und bewegen Sie sich, so oft es nur geht. Wie Nikotin regt Sport den Stoffwechsel an, ist aber eine weit «herzlichere» Art, das Gewicht unter Kontrolle zu halten. ■

Rauchstopp: So halten Sie Ihr Gewicht unter Kontrolle

Das tut Ihnen gut	Vermeiden Sie
Ein ausgewogenes Frühstück mit Früchten und mageren Milchprodukten für starke Knochen.	den Gang aus dem Haus, ohne etwas im Magen zu haben.
Vollkornprodukte, frische Früchte, grüne Gemüse, Salat, Trockenobst für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel.	viel Kaffee, Schwarztee, gesüsste Getränke, Alkohol, Aufputzmittel.
Zweimal pro Woche Fisch mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren (zum Beispiel Lachs, Forelle, andere fette Meerfische, Fischölkapseln).	Fertigprodukte, Gebäck, süsse und fettige Zwischenmahlzeiten, die zu viele Kalorien und ungesunde Fette liefern.
Hauptmahlzeiten mit Kräutern und scharfen Gewürzen, die stimmungsaufhellende Substanzen liefern und den Stoffwechsel anregen (Curry, Chili, Ingwer, Petersilie).	Hauptmahlzeiten, die den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen lassen: Weissbrot, Pizzas, Hamburger, Süssigkeiten.
Langsames Essen, damit das Sättigungsgefühl eintreten kann (15 bis 30 Minuten).	schnelles Herunterschlingen, Essen im Auto, im Büro oder vor dem Fernsehgerät.
Viel Wasser und ungesüsster Tee zwischen den Mahlzeiten.	Naschereien und Bonbons zwischen den Mahlzeiten.
Eine Duftlampe mit dem Öl von appetitdämpfenden, stimmungsaufhellenden Zitrusfrüchten (Bergamotte, Mandarine, Orange) am Arbeits- und Wohnort.	den Besuch von verrauchten Orten und meiden Sie Menschen, die noch rauchen.
Ein kleines, feines Dessert (etwa eine Vanilletrüffel) nach dem Essen und dann raus an die frische Luft.	das lange Sitzenbleiben am Tisch, bis sich die Lust auf eine Zigarette meldet.
Lernen, sich zu entspannen.	alles, was Stress verursacht.

