

Gesundheitliche Vorteile eines Rauchstopps

Ein Rauchstopp wirkt sich schnell positiv auf die Gesundheit aus. Bereits innerhalb weniger Stunden sinkt der Blutdruck auf Normalwert und der Puls erreicht normale Schlagzahl. Nach einigen Tagen beginnen bereits die Nervenenden mit der Regeneration und die Geruchs- und Geschmacksrezeptoren arbeiten verstärkt.

Sowohl mittel- als auch langfristig verbessert sich die Gesundheit weiter deutlich. Das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen etwa sinkt auf das Niveau von Nichtrauchern und auch das Erkrankungsrisiko für viele Krebsarten nimmt deutlich ab.

Exraucher sind körperlich leistungsfähiger, leben gesünder und sind belastbarer als Raucher.

Die Kinder von Frauen, die rechtzeitig mit dem Rauchen aufgehört haben, sind ähnlich groß und schwer wie die Neugeborenen von Nichtraucherinnen.



Fazit

Eine automatische erhebliche Gewichtszunahme nach einem Rauchstopp ist ein Märchen, wenn man die mit dem Rauchstopp einhergehende Normalisierung des Stoffwechsels berücksichtigt und seine Essgewohnheiten anpasst.

Rauchen ist kein Mittel zur Gewichtsreduzierung.

Und bedenken Sie, der Zugewinn an Lebensqualität und eine verbesserte Gesundheit wiegen deutlich mehr als ein paar mehr Pfunde auf den Rippen.



Ehrenvorsitzende
Karin Rottscky

Postanschrift: Greifswalder Str. 4, 10405 Berlin

Geschäfts- und
Beratungsstelle: Greifswalder Str. 4
Berlin-Prenzlauer Berg
(nahe Alexanderplatz)
im Haus der Demokratie u. Menschenrechte
2. Hof, 3. OG, Zi. 1306

Verkehrsverbindung: M-Tram 4, Bus 200
ab U / S Alexanderplatz bis
Haltestelle „Am Friedrichshain“

Bürozeiten: Montag n. Tel. Vereinbarung
Dienstag 13.00 - 16.00 Uhr

Telefon: (030) 204 45 83
Fax: (030) 21 98 47 09
E-Mail: info@nichtraucherbund.de
Internet: www.nichtraucherbund.de

Spendenkonto: IBAN: DE04 1001 0010 0446 2481 07
BIC: PBNKDEFF

Der Nichtraucherbund verfolgt ausschließlich und
unmittelbar gemeinnützige Zwecke.
Beiträge und Spenden sind steuerlich absetzbar!

(F23 - e)

Bild(er): Fotolia.com

0,20 € erwünscht



Gewichtszunahme nach Rauchstopp? Ja oder Nein



Nichtraucherbund
Berlin-Brandenburg e.V.
gegründet 1981 - gemeinnützig

Viele Raucherinnen und Raucher wollen oder sollen mit dem Rauchen aufhören, befürchten aber, an Gewicht zuzunehmen.

Allgemein ist tatsächlich eine Gewichtszunahme zu beobachten, allerdings nicht in dem gemeinhin befürchteten Umfang. Von den meisten Rauchern wird die mögliche Gewichtszunahme überschätzt.



Zwar gilt Nikotin als Appetitzügler, weil es das Hungergefühl dämpft, doch sind die genauen Ursachen der Gewichtszunahme laut Aussage des Deutschen Krebsforschungszentrums (dkfz), Heidelberg, komplex und noch nicht eindeutig geklärt.

Schätzungsweise 80 Prozent der Exraucher nehmen laut dkfz durchschnittlich rund

4,5 kg zu. Die Gewichtszunahme erfolgt meistens innerhalb der ersten ein bis zwei Jahre nach dem Rauchstopp.

Grundsätzlich kann man jedoch sagen, dass die möglichen Probleme durch eine Änderung der Essgewohnheiten sowie mit vermehrter körperlicher Aktivität beherrschbar sind. Einem Teil der Exraucher gelingt es sogar, ihr Gewicht zu halten und einige Exraucher/innen nehmen nach einem Rauchstopp sogar ab.

In Betracht ziehen muss man, dass Menschen allgemein, also Raucher wie Nichtraucher, im Laufe der Zeit zunehmen. Längerfristig unterscheidet sich das Gewicht von Exrauchern nicht von dem von Nie-Rauchern.



Mögliche Ursachen für eine Gewichtszunahme

Nach einem Rauchstopp werden Sie nicht „automatisch“ dicker. Vielmehr normalisiert sich der Stoffwechsel Ihres Körpers und Sie verbrennen dadurch weniger Kalorien als mit Zigarette. Der Grundumsatz verringert sich. Pro Tag verbrauchen Sie im Schnitt 200 Kilokalorien weniger.

Darauf sollten Exraucher Rücksicht nehmen und ihre Essgewohnheiten anpassen, also eher etwas weniger kalorienreich essen.

Eine unveränderte oder sogar vermehrte Nahrungsaufnahme nach einem Rauchstopp ist wahrscheinlich der eigentliche Grund für eine Gewichtszunahme.

Wenn dazu der Griff zum „Glimmstängel“ auch noch durch den vermehrten Konsum von Süßigkeiten ersetzt wird, ist eine Gewichtszunahme nahezu unvermeidlich.



Risikofaktoren für eine Gewichtszunahme

Laut dkfz steigt das Risiko, nach einem Rauchstopp zuzunehmen, mit der Anzahl der Zigaretten, die zuvor täglich konsumiert wurden.

Personen, die allein leben, so das dkfz, sind besonders gefährdet, zuzunehmen. Möglicherweise erhöht auch eine bestimmte genetische Veranlagung das Risiko für eine Gewichtszunahme.

Ein anderer Faktor, der sich auf das Körpergewicht auswirken kann, ist das Verhalten nach dem Rauchstopp. So steigt das Risiko, zuzunehmen, wenn der Exraucher nach dem Rauchstopp weniger körperlich aktiv ist und sich ungesünder ernährt als vorher.

Vermeidung der Gewichtszunahme

Einer Gewichtszunahme nach dem Rauchstopp kann man entgegenwirken. Vermehrte körperliche Aktivitäten tragen dazu bei, das Gewicht zu halten oder eventuell zugelegtes Gewicht wieder zu reduzieren.



Es ist schon wirkungsvoll, Treppen anstelle des Aufzugs zu nutzen, kurze Strecken mit dem Fahrrad anstelle mit dem Auto zu fahren oder Spaziergänge zu machen.

Regelmäßige Bewegung oder Sport können zudem mögliche Entzugssymptome während eines Rauchstopps mindern.

Hilfreich ist es, sich nicht auf die vermeintlichen Nachteile des Rauchstopps zu konzentrieren, sondern sich die Vorteile des Nichtrauchens vor Augen zu führen und als Chance zu begreifen.

Ein Rauchstopp verbessert die Lebensqualität in jedem Fall, da er die Gesundheit und die Körperwahrnehmung verbessert. Gleichzeitig steigert er die Lebensfreude durch eine bessere Ausgewogenheit zwischen Bewegung, aktiver Entspannung und Hobbys. Eine Umstellung der Ernährung auf einen höheren Konsum von Obst und Gemüse sowie vermehrte körperliche Bewegung hilft dabei, das Gewicht im Griff zu halten.

Strenge Diäten hingegen nützen nicht. Um das Gewicht nach einem Rauchstopp zu stabilisieren, sind vielmehr eine individuelle kognitive Verhaltenstherapie, individualisierte Pläne zur Gewichtskontrolle und eine kalorienarme Ernährung anzuraten.