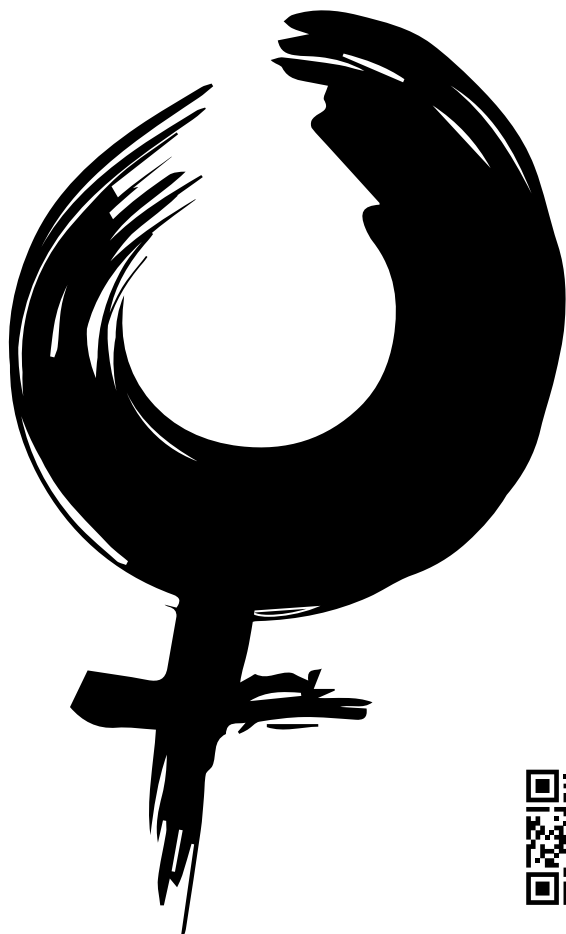


► Frauen und Rauchen: Die Fakten



► Frauen und Rauchen: Die Fakten

Nach dem Rauchstopp gehen auch die geschlechtsspezifischen Gesundheitsrisiken zurück, denen Raucherinnen ausgesetzt sind.

► Wie viele Frauen rauchen?

In der Schweiz raucht mehr als jede fünfte Frau ab 15 Jahren. 14,8 Prozent rauchen täglich, 6,4 Prozent greifen gelegentlich zur Zigarette. Am höchsten ist der Anteil Raucherinnen in folgenden Altersgruppen:

- **20- bis 24-Jährige: fast 37 Prozent**
(täglich 22,6 Prozent, gelegentlich 13,9 Prozent),
- **25- bis 34-Jährige: 30 Prozent**
(täglich 21,1 Prozent, gelegentlich 8,8 Prozent).

Quelle: Suchtmonitoring Schweiz, Tabak.

► Welche besonderen Risiken gehen Raucherinnen ein?

- Bei einer Schwangerschaftsverhütung mit einem kombinierten hormonalen Verhütungsmittel haben Raucherinnen besonders ab 35 Jahren gegenüber Nichtraucherinnen ein grösseres Risiko, dass sich eine Thrombose bildet und ein Blutgerinnsel ein Gefäss verstopft.
- Raucherinnen weisen mehr und tiefere Hautfalten im Gesicht auf als Nichtraucherinnen.
- Raucherinnen mit Kinderwunsch haben grössere Schwierigkeiten, schwanger zu werden. Ihr Risiko, unfruchtbar zu bleiben, ist erhöht.
- Rauchen während der Schwangerschaft beeinträchtigt die Gesundheit von Mutter und Ungeborenem. Eine schwangere Raucherin erleidet häufiger Komplikationen und hat eher eine Tot- oder Frühgeburt.
- Kinder von Raucherinnen weisen oft ein niedrigeres Geburtsgewicht auf. Zudem lässt Rauchen während der Schwangerschaft die Gefahr eines plötzlichen Kindstodes nach der Geburt ansteigen.
- Raucherinnen kommen früher in die Wechseljahre als Nichtraucherinnen.
- Bei Raucherinnen treten häufiger Hüftfrakturen auf. Nach den Wechseljahren weisen Raucherinnen eine geringere Knochendichte auf verglichen mit Nichtraucherinnen.
- Raucherinnen haben ein erhöhtes Risiko für Gebärmutterhalskrebs.
- Raucherinnen, die an einer tabakbedingten Krankheit sterben, verlieren durchschnittlich 14 Lebensjahre.

Beim Lungenkrebs haben die Frauen drastisch aufgeholt: innert 20 Jahren hat sich die Zahl der weiblichen Lungenkrebstoten mehr als verdoppelt, was mit den hohen Raucherraten zu erklären ist. Rauchen ist nicht nur für Lungenkrebs die mit Abstand häufigste Ursache. Es erhöht auch die Wahrscheinlichkeit, an zahlreichen anderen Krebsarten zu erkranken.

► **Wie rasch sind die Vorteile eines Rauchstopps spürbar?**

- Erhöhter Herzschlag und Blutdruck fallen schnell auf ein gewöhnliches Niveau, und innerhalb von zwölf Stunden sinkt im Blut das Atemgift Kohlenmonoxid auf einen normalen Wert.
- Innerhalb von zwölf Wochen verbessert sich die Blutzirkulation im Körper und die Lungenfunktionen erholen sich.
- Husten und Atemnot, verursacht durch Rauchen, nehmen innerhalb von neun Monaten ab. Die Flimmerhärchen in der Lunge beginnen sich zu erholen und können Schleim und Schmutz wieder besser aus der Lunge herausbefördern. Das senkt das Risiko von Entzündungen.
- Wenn eine Frau vor oder zu Beginn der Schwangerschaft das Rauchen aufgibt, gehen die entsprechenden Risiken zurück, einschliesslich der Schwierigkeit, schwanger zu werden, der Unfruchtbarkeit oder einer Frühgeburt sowie eines tieferen Geburtsgewichts des Neugeborenen.
- Innerhalb eines Jahres halbiert sich das tabakbedingte Risiko einer Herzkrankheit.
- Nach fünf Jahren ist das tabakbedingte Risiko für Gebärmutterhalskrebs auf das Niveau von Nichtraucherinnen gesunken.

Ausserdem riecht nach dem Rauchstopp der Atem wieder angenehmer, die verfärbten Zähne werden weisser, der Tabakgeruch verschwindet

aus den Haaren, die gelbliche Verfärbung von Fingern und Fingernägeln geht weg, das Essen schmeckt besser und der Geruchssinn arbeitet wieder ungetrübt.

► **Warum wollen Frauen mit Rauchen aufhören?**

Die Gesundheit profitiert schon kurzfristig von einem Rauchstopp. Beinahe jede dritte Raucherin möchte denn auch in den nächsten sechs Monaten aufhören.

Zwischen 25 und 34 Jahren planen mehr Frauen als Männer innerhalb eines Monats einen Rauchstopp. Die Motivation dafür kann ein Kinderwunsch, eine Schwangerschaft oder das Zusammenleben mit Kleinkindern sein.

Unabhängig vom Alter denken vor allem tägliche Raucherinnen und solche, die Mühe mit Atmen haben, ans Aufhören. Aber auch Frauen, die sich bewusst gesund ernähren, beabsichtigen häufiger aus der Nikotinabhängigkeit auszusteigen.

► **Um wie viele Kilos steigt das Körpergewicht nach dem Rauchstopp?**

Ein Rauchstopp löst in rund 80 Prozent der Fälle eine Gewichtszunahme aus. Der stärkste Anstieg erfolgt in den ersten drei Monaten. Nach zwölf Monaten beträgt dieser durchschnittlich vier bis fünf Kilo. 16 Prozent der Personen nehmen ab, 13 Prozent legen mehr als zehn Kilo zu.

Aber die Gesundheitsvorteile des Rauchstopps überwiegen deutlich gegenüber möglichen Gesundheitsrisiken, die mit einem Gewichtsanstieg verbunden sein können. Mit einer ausgewoge-

nen Ernährung kann das Körpergewicht oft in Grenzen gehalten werden. Ebenso hilft körperliche Bewegung gegen zu viele Kilo. Ein Rauchstopp ist in jedem Fall zu empfehlen.

► Rauchstopplinie 0848 000 181



Die speziell ausgebildeten Beraterinnen und Berater der nationalen Rauchstopplinie kennen sich genau aus in den verschiedenen wissenschaftlich erprobten Entwöhnungsmethoden. Rauchende können sich beim Aufhören von der Rauchstopplinie begleiten lassen und haben die Möglichkeit, im Verlauf der Raucherentwöhnung mehrere Beratungen zu erhalten.

Für Anrufe in **Deutsch, Französisch und Italienisch** ist die Rauchstopplinie unter der Nummer 0848 000 181 montags bis freitags von 11 bis

19 Uhr erreichbar (8 Rappen pro Minute ab Festnetz). Für weitere Sprachen gibt es je eine eigene Telefonnummer:

0848 183 183 Albanisch

0848 184 184 Portugiesisch

0848 189 189 Rätoromanisch

0848 185 185 Spanisch

0848 186 186 Serbisch/Kroatisch/Bosnisch

0848 187 187 Türkisch

Wer die entsprechende Nummer wählt, erhält innerhalb von 48 Stunden den Anruf einer Fachperson der Rauchstopplinie.



**Arbeitsgemeinschaft
Tabakprävention Schweiz**

Haslerstrasse 30 | 3008 Bern

Überreicht durch:

Zusätzliche Informationen und Broschüren:

031 599 10 20 | info@at-schweiz.ch | www.at-schweiz.ch