

## Pressemitteilung

### Dem Herzen zuliebe: Jetzt mit dem Rauchen aufhören

### BZgA informiert zum Weltnichtrauchertag 2018 über die Risiken des Rauchens für die Herzgesundheit

*Köln, 25. Mai 2018.* Jedes Jahr sterben bundesweit mehr als 121.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Zum Weltnichtrauchertag am 31. Mai 2018 weist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf die Risiken des Rauchens für die Gesundheit des Herzens hin. Rauchen ist einer der Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Was viele Menschen nicht wissen: Schon ab einer Zigarette pro Tag steigt das Risiko für eine Erkrankung des Herzens. Dabei birgt auch das Passivrauchen Gefahren. Nichtrauchende, die mit Rauchenden zusammenleben, haben ein 30 Prozent erhöhtes Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erleiden.

**Dr. med. Heidrun Thaiss**, Leiterin der BZgA, betont: „Beim Rauchen einer Tabakzigarette verengen sich die Blutgefäße, der Blutdruck steigt an, das Herz schlägt schneller und der Blutkreislauf wird belastet. Tabakkonsum trägt zur Entstehung von Arteriosklerose bei. Bei dieser Erkrankung verengen und verhärten sich die Blutgefäßwände durch Ablagerungen. Der Blutfluss und die Sauerstoffversorgung des Herzens werden dadurch eingeschränkt. Die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarkts oder eines Schlaganfalls nimmt zu. Ein konsequenter Rauchstopp senkt damit auch das Risiko für Herzkrankheiten.“

Der erfolgreiche Rauchausstieg trägt zu einer Verringerung der Erkrankungsrisiken bei. Schon in den ersten Monaten verbessert sich die Herz-Kreislauf-Funktion merklich. Nach zwei Jahren entspricht das Risiko für eine Herzkrankheit nahezu dem eines Nichtrauchers. Wer fünf Jahre rauchfrei ist, liegt beim Risiko für einen Herzinfarkt gleichauf mit nicht rauchenden Menschen. Da auch die Konsumdauer ein wichtiger Risikofaktor ist, profitiert die Gesundheit am meisten von einem frühen Rauchstopp. Grundsätzlich ist es aber nie zu spät, mit dem Rauchen aufzuhören.

#### **Die BZgA unterstützt Aufhörwillige mit qualitätsgesicherten Angeboten für den Rauchstopp:**

**Telefonische Beratung** zur Rauchentwöhnung unter der kostenfreien Servicenummer 0800 8313131, montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr; freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr

**Online-Ausstiegsprogramm** mit bewährten Informationen und täglicher E-Mail unter [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) und persönlicher Unterstützung durch die Online-Mentoren „Rauchfrei-Lotsinnen und –Lotsen: [www.rauchfrei-info.de/community/ueberblick-der-rauchfrei-lotsen/](http://www.rauchfrei-info.de/community/ueberblick-der-rauchfrei-lotsen/)

>> Seite 2

**START-Paket** zum Nichtrauchen mit der Broschüre „Ja, ich werde rauchfrei“, einem „Kalender für die ersten 100 Tage“, einem Stressball und anderen hilfreichen Materialien sowie weitere **Broschüren** wie „Ihr Kind raucht mit“ oder „Rauchfrei in der Schwangerschaft“.  
Kostenlose Bestellung über: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln, Online-Bestellsystem: [www.bzga.de/infomaterialien](http://www.bzga.de/infomaterialien), Fax: 0221/8992257, E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)

**Gruppenkurs** „Rauchfrei Programm“, Informationen zum Kursangebot, zu Anbietern vor Ort und den Möglichkeiten der Kostenerstattung gibt es unter: [www.rauchfrei-programm.de](http://www.rauchfrei-programm.de)

Umfassende Informationen zum Thema „Gesundheitliche Auswirkungen des Tabakkonsums“ bietet das BZgA-Internetportal [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de).