

Pille und Tabak – ein gefährlicher Mix!

TABAKKONSUM Frauen sind durch Tabakkonsum stärker gefährdet als Männer. Das hängt mit den hormonellen und körperlichen Besonderheiten der Frauen zusammen. Frauen sind aber stark und können sich von ihrer Tabaksucht befreien, neu durchstarten und ihr Leben verändern.

Joëlle Anzévi

Zwischen Tabakrauch und den weiblichen Hormonen, darunter die Östrogene, gibt es zahlreiche komplexe und gegenseitige Wechselwirkungen. Bis zur Menopause werden die Frauen natürlich durch diese Hormone vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen geschützt: Sie erhalten die Gefässe geschmeidig, fördern das sogenannte «gute» HDL-Cholesterin und halten die Gerinnungsfaktoren im Gleichgewicht. «Rauchen führt dazu, dass weniger solche Hormone produziert werden. Es bringt das Enzymsystem der Eierstöcke, in denen die Östrogene produziert werden, durcheinander und beschleunigt deren Abbau in der Leber», erklärt Dr. Arlette Closuit, Fachärztin FMH Allgemeine Innere Medizin und Tabakologin aus Martinach. Die Folgen sind verheerend: erhöhte Risiken von

«Die Sterblichkeitsrate von Lungenkrebs ist inzwischen höher als jene von Brustkrebs.»

Dr. Arlette Closuit, Tabakologin

Thrombose, Embolie, Hirnschlag, Herzinfarkt, Bluthochdruck sowie Störungen des Cholesterinwerts. Ganz zu schweigen vom Risiko eines Typ-2-Diabetes, der bei Raucherinnen und Rauchern häufiger auftritt. «Raucherinnen haben tendenziell unregelmässige, schmerzhaftere und stärkere Monatsblutungen. Auch ihre Fruchtbarkeit ist beeinträchtigt: Rund 13 Prozent der Fälle von Unfruchtbarkeit sind dem Rauchen zuzuschreiben», fügt die Fachärztin hinzu. Rauchen erhöht das Risiko einer frühzeitigen Menopause um 50 Prozent, was wiederum das Osteoporose-Risiko früher zum Thema werden lässt und die Blutgefässe stärker schädigt. Der niedrigere Hormonspiegel hat auch Auswirkungen auf die Haut, die trockener wird und an Spannkraft und Elastizität verliert, sowie auf die Stimme, die mit der Zeit rauer wird.

RAUCHSTOPP: Die Vorteile für die Frauen

KURZFRISTIG

- ✓ Verbesserung der Lungenfunktion (Atemnot, Husten)
- ✓ Verbesserung des Geschmacks- und Geruchssinns
- ✓ Verringerung des Herzinfarkttrisikos
- ✓ Gefühl von Freiheit und mehr Zeit für anderes

LANGFRISTIG

- ✓ Verringerung des Risikos von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- ✓ Verringerung des Krebsrisikos
- ✓ Mehr Energie und längere Lebenserwartung
- ✓ Schöner Haut
- ✓ Weniger Menstruationsbeschwerden
- ✓ Weniger Komplikationen in der Schwangerschaft
- ✓ Gesteigertes Wohlbefinden in der Menopause
- ✓ Kostenersparnis!



INFOGRAFIK: LE NOUVELLISTE/ADOBE STOCK

tigt: Rund 13 Prozent der Fälle von Unfruchtbarkeit sind dem Rauchen zuzuschreiben», fügt die Fachärztin hinzu. Rauchen erhöht das Risiko einer frühzeitigen Menopause um 50 Prozent, was wiederum das Osteoporose-Risiko früher zum Thema werden lässt und die Blutgefässe stärker schädigt. Der niedrigere Hormonspiegel hat auch Auswirkungen auf die Haut, die trockener wird und an Spannkraft und Elastizität verliert, sowie auf die Stimme, die mit der Zeit rauer wird.

Pille und Tabak – ein gefährlicher Cocktail

Die synthetischen Hormone der Kombi-Pille (Pillen, die sowohl Östrogen als auch Progesterin enthalten) verändern die Blutgerinnung, steigern das Risiko der Entwicklung eines Blutgerinnsels (Thrombose), erhöhen die Triglyceride (Neutralfette) und senken das gute HDL-Cholesterin. In Kombination mit Tabak können sie das Risiko einer koronaren Herzkrankheit um 10 multiplizieren, vor allem bei

Frauen ab 35. «In der Fachliteratur wird beschrieben, dass Raucherinnen häufiger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen sterben als Raucher. Das ist teilweise auf die Besonderheiten der weiblichen Hormone zurückzuführen, aber auch darauf, dass Symptome später ernst genommen oder erkannt werden. Einige Frauen erleiden einen Myokardinfarkt ohne deutliche Symptome wie Schmerzen im Oberbauch oder unerklärliche Müdigkeit.» Eine weitere Auswirkung, die häufig ausser Acht gelassen wird: Rauchen kann die Wirksamkeit der Pille reduzieren!

Bei Krankheiten stärker gefährdet

Der weibliche Körper verstoffwechselt die Giftstoffe von Tabak anders als der männliche Körper. «Raucherinnen erkranken früher an der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung COPD und weisen schwerere Atemwegssymptome auf als Raucher. Die effizienteste Massnahme, um das Fortschreiten der

Krankheit zu bremsen und die Lebensqualität zu steigern, ist ein Rauchstopp.» Auch einige Formen von Lungenkrebs treten bei Raucherinnen häufiger auf als bei Rauchern. Bei gleich hohem Tabakkonsum sind sie stärker gefährdet. Raucherinnen werden schneller abhängig als Raucher und ihr Körper verstoffwechselt das Nikotin schneller. «Frauen, die bloss eine bis vier Zigaretten am Tag rauchen, haben ein fünfmal höheres Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, als Nichtraucherinnen. Bei den selten rauchenden Männern ist dieses Risiko dreimal höher als bei den Nichtrauchern.» Autoimmunerkrankungen, von denen vor allem Frauen betroffen sind, treten bei Raucherinnen häufiger und in schwererer Form auf. «Morbus Crohn und Morbus Basedow nehmen nach einem Rauchstopp einen deutlich besseren Verlauf. Ein Grund mehr für die Frauen, den Schritt in ein rauchfreies Leben zu wagen!»

Weitere Infos unter www.lungenliga.ch

RICHTIG oder FALSCH

✓ **Frauen und Männer unterscheiden sich kaum in ihrem Wunsch, mit dem Rauchen aufzuhören.**

Frauen suchen eher Hilfe auf und nutzen Schlüsseletappen in ihrem Leben (Schwangerschaft, Menopause, neue Beziehung), um eine Rauchentwöhnung zu starten. Ihre körperliche Tabakabhängigkeit, insbesondere wenn sie die Pille nehmen, wird aber unterschätzt. Ihr Organismus baut Nikotin schneller ab, was die Entzugserscheinungen verstärkt. Daher ist es wichtig, dass sie auf eine gute Begleitung für einen angenehmeren körperlichen Entzug zählen können, mit mehreren Nikotinersatzprodukten – Pflaster, Lutschtabletten, Kaugummi, Inhalator und dergleichen –, die zu ihnen passen und richtig dosiert sind, um die Übergangssymptome des Entzugs zu lindern (Reizbarkeit, Lust zu rauchen, Gewichtszunahme).

✓ **Man kann auch von einer psychischen Tabakabhängigkeit sprechen.**

Und das in Verbindung mit Stress, Emotionen und mentaler Belastung... Die Zigarette wird so zu einem Instrument zur emotionalen Regulierung. Doch das ist ein Trugschluss! Beim Aufhören treten Stress und Ängste wieder auf, die bislang durch das Rauchen unter Kontrolle gehalten wurden. Die beste Reaktion auf diese Ängste ist eine schrittweise, an die jeweilige Person angepasste Rauchentwöhnung: die Anzahl Zigaretten reduzieren und dann ganz mit Rauchen aufhören, indem es durch Alternativen ersetzt wird: sportliche oder künstlerische Betätigung, Qi Gong, Yoga usw. So lernt man, die Emotionen nicht mehr «zu inhalieren», sondern sie zuzulassen, zu akzeptieren und in einer anderen Form zum Ausdruck zu bringen.

✗ **Frauen sind weniger von einer Verhaltensabhängigkeit betroffen.**

Die Zigarette geht häufig mit einer Routine einher, wird rasch zwischen zwei Tätigkeiten geraucht. Die Frauen wissen allerdings, wie sie sich ihre Kreativität, ihre Neugier und ihr Durchhaltevermögen zunutze machen können, um ihre Gewohnheiten zu ändern und neue Freuden zu finden...im Wissen darum, dass der Drang, zur Zigarette zu greifen, nur von kurzer Dauer ist, nämlich weniger als drei Minuten. Wenn sie es aus dem Quaal herauschaffen, kommen sie wieder zu Atem, finden ihre Energie und ihre Identität wieder. Eine echte Wiedergeburt!

Dr. Arlette Closuit, Tabakologin

Partner



CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

www.vs.ch/gesundheit



www.gesundheitsfoerderungwallis.ch



www.lungenliga-ws.ch