

# Ich habe Lungenkrebs – soll ich mit dem Rauchen aufhören?



GLOBAL LUNG CANCER  
COALITION

Die Diagnose Lungenkrebs kann den Patienten tief erschüttern. Jetzt mit dem Rauchen aufzuhören, bringt Ihnen erhebliche Vorteile. Zum Beispiel:

- Die Krebsbehandlung wird sicherer für Sie.
- Die Behandlung wird eher bei Ihnen anschlagen.
- Auf längere Sicht reduzieren Sie die Wahrscheinlichkeit, dass der Krebs zurückkommt.

Diese Vorteile können Sie zusätzlich zur Verbesserung Ihrer Herz- und Lungenfunktion sowie Ihres allgemeinen Gesundheitszustand erwarten.

## Was macht das Rauchen so problematisch?

Tabakrauch ist das giftigste Material, dem Menschen regelmäßig ausgesetzt sind. Selbst wenige Zigaretten am Tag sowie Passivrauchen ist für Sie als Lungenkrebspatient besonders schädlich – sowohl während als auch nach der Behandlung.

Rauch enthält mehr als 7.000 giftige chemische Substanzen und diese Gifte gelangen durch Ihre Lungen sehr schnell in Ihren Körper. Einige der Gifte enthalten Arsen, Butan (Feuerzeuggas), Formaldehyd (mit dem Leichen konserviert werden), Aceton (wird als Nagellackentferner und Abbeizer genutzt) und Methanol (Raketentreibstoff).

Tabakrauch ist immer schädlich, ganz gleich, wie wenig man davon ausgesetzt ist und in jeder Form – ob als Zigarre, in der Pfeife oder durch eine Wasserpfeife (zum Beispiel Shisha).

## Warum genau soll ich mit dem Rauchen aufhören?

Nicht mehr zu rauchen, tut jedem gut. Vor allem, wenn Sie an Lungenkrebs erkrankt sind und mit der Behandlung beginnen, zum Beispiel mit einer Operation, Chemotherapie oder Bestrahlung.

Rauchen schädigt unmittelbar die DNA (Desoxyribonukleinsäure), also den genetischen Bauplan, der unsere Entwicklung und Körperfunktionen steuert.

Kohlenmonoxid ist ein weiterer Hauptbestandteil von Tabakrauch. In Kombination mit einigen der anderen Chemikalien kann dieses Gas die Kurzatmigkeit erhöhen, Sie sich krank fühlen lassen und verhindern, dass Sie nachts gut schlafen.

Außerdem verengt es die Blutgefäße, wodurch weniger Chemotherapeutika die Zellen erreichen.

Kohlenmonoxid ersetzt Sauerstoff im Blut, was die Heilung verlangsamt und die Wirksamkeit von Behandlungen, zum Beispiel einer Bestrahlung, reduzieren kann. Darüber hinaus verringern das Kohlenmonoxid sowie weitere chemische Substanzen im Tabak die Wirksamkeit vieler Medikamente, die zum Handhaben der Nebenwirkungen der Behandlungen sowie der Krebs Symptome gegeben werden.

Die Behandlung verläuft also problemloser und ist wirksamer bei den Patienten, die mit dem Rauchen aufhören konnten.

Nicht mehr zu rauchen, verbessert außerdem die Symptome und die allgemeine Lebensqualität – sogar in weiter fortgeschrittenen Lungenkrebsstadien.

Die Diagnose Lungenkrebs sowie die Behandlung dieser Krankheit kann für Sie emotional sehr belastend sein und erheblichen Stress auslösen. Ebenso wird Ihr Körper zusätzlichem Stress ausgesetzt. Das erhöht das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall. Ebenso werden schwere Lungeninfektionen wahrscheinlicher. Das Rauchen aufzugeben, wird dazu beitragen, auch diese Risiken zu verringern.

## Zeit, seitdem man mit dem Rauchen aufgehört hat und gesundheitsfördernde Veränderungen

**3 Stunden** – Herzfrequenz und Blutdruck sinken. Das reduziert die Herzbelastung.

**12 Stunden** – Der Kohlenmonoxidgehalt des Blutes sinkt auf den Normalstand. Das erhöht die Sauerstofftransportkapazität des Blutes.

**4 Wochen** – Operationswunden heilen besser. Das reduziert die Wahrscheinlichkeit einer Wundinfektion um 90 %.

**12 Wochen** – Die Durchblutung verbessert sich und die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarkts und Schlaganfalls sinkt.

**1 bis 9 Monate** – Husten und Kurzatmigkeit gehen zurück. Das vermindert das Risiko von Lungeninfektionen.

**1 Jahr** – Das Risiko einer koronaren Herzkrankheit ist etwa halb so hoch wie bei einem Raucher.

## Ich erkenne die Vorteile und möchte aufhören – was hilft mir dabei?

Tragen Sie möglichst viele Informationen über Ihre Optionen

zusammen. Denken Sie über Nikotinersatzprodukte nach, die nicht das Verbrennen von Tabak umfassen, vermeiden Sie Ihre üblichen Rauch-Trigger und setzen Sie sich Tagesziele, die Sie auch erreichen können. Es gibt viel mehr Menschen, die es geschafft haben, mit dem Rauchen aufzuhören, also solche, die es nicht geschafft haben. Sie schaffen das auch! Die Menschen, die Ihnen nahestehen sowie die, die sich um Sie kümmern und denen Sie wichtig sind, werden Ihnen dabei sicherlich helfen und Sie ermutigen. Dazu gehören auch Ärzte und Krankenschwestern.

Die meisten Raucher sind in irgendeiner Weise von dem Nikotin im Rauch abhängig. Nikotin kann genau so süchtig machen wie Heroin und Kokain. Darüber hinaus setzt die Tabakindustrie Chemikalien hinzu, um die Nikotinaufnahme zu erhöhen. Aromen wie Honig, Zucker, Karamell und Menthol halten die Menschen eher am Rauchen (und diese aromatisieren Produkte können ihnen sogar noch teurer verkauft werden).

Aber es geht nicht nur um das Nikotin. Rauchen wird zur Gewohnheit oder gar zu einem Automatismus. Auch Sie verspüren bestimmt ein stärkeres Verlangen zu rauchen, wenn Sie sich an bestimmten Orten aufhalten, mit bestimmten Personen zusammen sind oder bestimmte Dinge tun. Folgende Punkte werden Ihnen helfen, mit dem Rauchen aufzuhören:

- Versuchen Sie, zu Hause oder im Auto nicht zu rauchen.
- Treffen Sie sich mit Ihren Freunden immer an Orten, an denen das Rauchen verboten ist.
- Erzählen Sie Ihren Freunden und Ihrer Familie, dass Sie mit dem Rauchen aufhören, um die Krebsbehandlung zu verbessern und dass Sie von ihnen Unterstützung und Ermutigung brauchen.
- Bitten Sie Freunde und Familienmitglieder, dass sie Ihnen keine Zigarette anbieten oder in Ihrer Nähe rauchen. Schlagen Sie ihnen vor, gemeinsam mit dem Rauchen aufzuhören. Einen Freund oder Verwandten zu haben, der ebenfalls mit dem Rauchen aufhört, erhöht auch Ihre Motivation.

Holen Sie sich unbedingt Rat von Ihrem behandelnden Lungenkrebsarzt. Der kann Ihnen auch Nikotinpflaster oder -kaugummi empfehlen. Wenn Sie bereits elektronische Zigaretten verwenden, teilen Sie dies Ihrem Arzt mit. Eventuell müssen Sie die Art und Weise, wie Sie diese während der Behandlung verwenden, anpassen. Das Gespräch mit einem spezialisierten Gesundheits- oder psychologischen Berater kann erforderlich werden, wenn Sie in der Vergangenheit

schon erfolglos versucht haben, aufzuhören. Darüber hinaus gibt es auch Medikamente, die das Verlangen nach dem Rauchen eindämmen können. Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Krankenschwester, was für Sie das Beste sein könnte.

### **Sollte ich meinem Arzt oder meinen Pflegern mitteilen, dass ich rauche?**

Vor diesem Punkt haben viele Patienten Angst. Allerdings wissen Ärzte und Krankenschwestern genau, wie abhängig Rauchen macht, und wie sehr es in der Vergangenheit gefördert wurde. Sie werden Sie nicht dafür verantwortlich machen, dass Sie Lungenkrebs haben, der möglicherweise durch das Rauchen verursacht wurde, oder dafür, dass Sie noch nicht in der Lage waren, mit dem Rauchen aufzuhören. Lungenkrebs-Fachärzte und -Krankenschwestern sowie weitere Fachleute, die an Ihrer Behandlung und Pflege beteiligt sind, behandeln alle Patienten gleich. Wenn sie Sie fragen, ob Sie rauchen oder geraucht haben, tun Sie das nicht, um über Sie zu urteilen. Vielmehr brauchen sie diese Information, um gegebenenfalls zusätzliche Tests durchzuführen – um Ihnen so die bestmögliche Behandlung zu ermöglichen. Indem Sie ihnen sagen, dass Sie immer noch rauchen oder wieder mit dem Rauchen begonnen haben, werden sie Sie besser unterstützen und behandeln können, zum Beispiel indem sie Sie an einen Spezialisten für Raucherentwöhnung überweisen.

### **Zusammenfassung**

Mit dem Rauchen aufzuhören, ist gut für Ihre Gesundheit. Jeder Krebspatient wird besser auf seine Behandlung ansprechen sowie auf die Nebenwirkungen der Behandlung reagieren, wenn er nicht mehr raucht. Nicht mehr zu rauchen, hilft Ihnen dabei, weitere Krankheiten zu vermeiden, einschließlich neuer Krebsarten, Herz- und Lungenerkrankungen. Außerdem senkt dieser Schritt das Risiko eines Schlaganfalls. Gesundheitsdienstleister auf der ganzen Welt unterstützen Menschen mit Hingabe dabei, mit dem Rauchen aufzuhören. Und es gab noch nie so viele erfolgsversprechende Optionen. Gehen Sie diesen Weg Schritt für Schritt, erarbeiten Sie, welche Ihre persönlichen Rauch-Trigger sind und welche Tricks am besten bei Ihnen funktionieren.

*Vor allem aber: Geben Sie nicht auf!*



**GLOBAL LUNG CANCER  
COALITION**

**Ich habe Lungenkrebs – soll ich mit dem Rauchen aufhören?**  
© Global Lung Cancer Coalition  
[www.lungcancercoalition.org](http://www.lungcancercoalition.org)

Dieses Informationsblatt wurde vom Sekretariat der Global Lung Cancer Coalition (GLCC) erstellt und von Lungenkrebsexperten geprüft. Besuchen Sie [www.lungcancercoalition.org](http://www.lungcancercoalition.org) für weitere Informationen und Hilfsangebote in Ihrem Land. Version 1.0 – Juli 2017.