

## Risiko Rauchen

### Risiko Rauchen

Am 31. Mai 2016 ist Weltnichtrauchertag. Ein Tag, der zum Nachdenken anregen soll. Er wurde von der Weltgesundheitsorganisation WHO ins Leben gerufen. In diesem Jahr steht er unter dem Motto „Kein Platz für giftige Botschaften. Stoppt Tabakwerbung jetzt!“.



In Deutschland rauchen laut der „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland“, zirka 30 Prozent der Erwachsenen. Das entspricht ungefähr 20 Millionen Menschen. In der Altersgruppe von 20 bis 29 raucht sogar fast jeder Zweite. Erfreulicherweise hat sich der Anteil der rauchenden 12- bis 17-jährigen seit 2001 um 9,7 Prozent mehr als halbiert. Hier zeige sich der positive Effekt der Verhaltens- und Verhältnisprävention, sagte Dr. med. Jens Kröger, Vorstandsmitglied von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. Durch den Zigarettenkonsum steigt nicht nur das Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sondern auch die Wahrscheinlichkeit, an Diabetes zu erkranken. Umgekehrt ist Rauchen für Menschen mit bereits bestehendem Diabetes noch gefährlicher, da ihr Herz-Kreislaufsystem durch die vielen Giftstoffe der Zigarette zusätzlich belastet wird. Anlässlich des Weltnichtrauchertags am 31. Mai 2016 macht diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe auf den Zusammenhang zwischen Rauchen und Diabetes aufmerksam.

Greifen Menschen mit Diabetes Typ 1 oder Typ 2 zum Glimmstängel, steigt bei ihnen die Gefahr für Folgeerkrankungen. „Da bei ihnen häufig der Blutzuckerspiegel erhöht ist, haben sie von vornherein ein größeres Risiko für Gefäßerkrankungen als Gesunde. Zigarettenkonsum verstärkt dies noch“, erklärte Dr. Kröger, niedergelassener Diabetologe aus Hamburg-Bergedorf. Rauchen fördert bei Menschen mit Diabetes Erkrankungen wie Herzinfarkt, Raucherbein, Schlaganfall und Durchblutungsstörungen im Auge und in der Niere.

Darüber hinaus haben bislang stoffwechselgesunde Raucher ein doppelt so hohes Risiko, einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln wie Nichtraucher. Studien zeigen, dass vor allem Männer ab dem 40. Lebensjahr besonders stark betroffen sind. Es gibt Hinweise darauf, dass Rauchen die Empfindlichkeit der Körperzellen gegenüber Insulin senkt und somit die Insulinresistenz begünstigt. Bei jungen Menschen fördert auch das Passivrauchen die Entstehung des metabolischen Syndroms und einer Glukoseintoleranz.

Einer Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums zufolge ist es nie zu spät, mit dem Rauchen aufzuhören. Selbst wer erst als über 60-Jähriger aufhört zu rauchen, senkt sein Risiko innerhalb weniger Jahre erheblich.

Doch nicht nur Herz-Kreislauf-Erkrankungen können als Folge des Rauchens auftreten, sondern es wird auch das Risiko deutlich erhöht, an Zahnerkrankungen wie Parodontitis zu erkranken. Die Barmer GEK weist darauf hin, dass dieses Risiko bei Menschen die rauchen, fünf- bis sechsfach höher liegt als bei denen, die nicht rauchen. Wer regelmäßig zur Zigarette greift, sollte sich daher besonders gründlich um seine Zahngesundheit kümmern und regelmäßig zur zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchung gehen. „Bleibt eine Parodontitis unbehandelt, drohen weitere gesundheitliche Risiken, wie Herz- und Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Osteoporose und Atemwegserkrankungen“, sagte Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin der Barmer GEK. Raucher seien besonders anfällig für Parodontitis, weil die Mundschleimhäute durch die Giftstoffe im Tabak ihre Schutzfunktion verlieren.

„Oft wird Parodontitis bei Rauchern zu spät erkannt“, so Marschall weiter. Zahnfleischbluten kann ein erstes Anzeichen von Parodontitis sein und sollte so schnell wie möglich behandelt werden. Dieses Zeichen fehlt bei Rauchern häufig, weil das im Tabak enthaltene Nikotin die Blutgefäße zusammenzieht. Das Zahnfleisch blutet deshalb nicht so schnell. Zudem sprechen Raucher häufig schlechter auf die Behandlung der Parodontitis an als Nichtraucher. Dies ist besonders gefährlich, da eine Zahnfleischentzündung Auswirkungen auf weitere Organe haben kann. Mit einer nicht behandelten Parodontitis steigt zudem die Wahrscheinlichkeit für Risikoschwangerschaften.

Ursache für eine Parodontitis sind Bakterien, die sich zwischen Zahn und Zahnfleisch ansammeln und Plaque bilden. Im weiteren Krankheitsverlauf entzünden sich Zahnfleisch und Zahnbett. Die Zähne fangen an zu wackeln und fallen im schlimmsten Fall aus. Im Jahr 2014 wurden bundesweit rund 1,5 Millionen Menschen wegen Parodontitis zahnärztlich behandelt.

Wer mit dem Tabakkonsum aufhören möchte, findet professionelle Hilfe in Raucherentwöhnungskursen. Unter anderem Arztpraxen, Volkshochschulen oder Krankenkassen bieten diese an.