



© Fotolia

Weltnichtrauchertag: Risiken potenzieren sich

„Raucher haben ein etwa doppelt so hohes Risiko für einen Hirninfarkt und ein doppelt bis vierfach erhöhtes Risiko für eine Gehirnblutung“, erklärt Miriam Mashkooi, Präventionsexpertin der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Noch gefährlicher wird es, wenn noch andere Risikofaktoren hinzukommen.

Niemand möchte einen Schlaganfall erleiden. Laut einer Umfrage der DAK-Gesundheit gehört der Schlaganfall neben Krebs und Demenz zu den drei Erkrankungen, vor denen sich die Menschen in Deutschland am meisten fürchten.

Doch offenbar hilft die Furcht nicht allen Menschen, auch Taten folgen zu lassen. Denn die gute Nachricht ist: Etwa 70 Prozent aller Schlaganfälle wären durch eine gesunde Lebensführung vermeidbar.

Rauchen schadet den Gefäßen

„Raucher haben ein etwa doppelt so hohes Risiko für einen Hirninfarkt und ein doppelt bis vierfach erhöhtes Risiko für eine Gehirnblutung“, erklärt Miriam Mashkooi, Präventionsexpertin der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Zigarettenrauch erhält mehr als 250 schädliche Stoffe – und die können nicht nur Krebs erzeugen, sondern schaden auch den Gefäßen.

Noch gefährlicher wird es, wenn noch andere Risikofaktoren hinzukommen – etwa Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht oder

Vorhofflimmern. Denn: Jeder Faktor für sich birgt ein gewisses Schlaganfall-Risiko – und die Risiken potenzieren sich. Vor allem, wenn sie unbehandelt bleiben.

Wenigen ist das Ausmaß der Gefahr bewusst

„Das ist eine ist eine enorme Risikoerhöhung, die in anderen Lebensbereichen niemand in Kauf nehmen würde“, erklärt Professor Peter Berlit, Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Neurologie. „Keiner würde in ein Flugzeug steigen, dessen Absturzgefahr um das 20-Fache höher liegt als normal. Dennoch nehmen viele Menschen mit absoluter Arrhythmie bei Vorhofflimmern keine Blutverdünner ein oder Patienten mit Diabetes oder Bluthochdruck nehmen es mit den Diätvorschriften oder der Blutdruckeinstellung nicht so genau oder rauchen. Den wenigsten ist bewusst, in welchem hohen Ausmaß sie sich damit gefährden.“

Mit Unterstützung zum Nicht-Raucher werden

Liegen zehn Risikofaktoren vor – und das kann bei ungesunder Lebensweise durchaus passieren – liegt die Wahrscheinlichkeit, einen Schlaganfall zu erleiden sogar bei 90 Prozent.

Miriam Mashkooi macht Mut mit dem Rauchen aufzuhören – und so einen ersten Schritt zu einem gesünderen Leben zu machen: „Suchen Sie sich Unterstützung im Familien- und Freundeskreis oder bei einer Gruppe, holen Sie sich professionellen Rat oder nutzen Sie eine App – was auch immer der richtige Weg für Sie persönlich ist. Die positiven Aspekte des Nicht-Rauchens werden sich schnell bemerkbar machen.“ Informationen, wie Sie rauchfrei werden können, finden Sie beispielsweise hier bei www.rauchfrei.de (<https://www.rauchfrei-info.de/>)

Zuletzt aktualisiert: 15.02.2023