

Frauen profitieren in jedem Alter vom Rauchstopp: Kampagne motiviert zum Verzicht

Der Berufsverband der Frauenärzte e.V. (BVF) möchte Frauen und ihr Umfeld auf die bundesweite Kampagne „Rauchfrei im Mai“ aufmerksam machen, die Menschen begleiten möchte, die mit dem Rauchen aufhören möchten. Die Gesundheit von Frauen ist für Schäden infolge des Rauchens besonders anfällig, umgekehrt profitieren sie vom Rauchverzicht besonders - im fruchtbaren Alter wie nach den Wechseljahren.

Das gemeinsame Projekt „Rauchfrei im Mai“ des IFT-Nord, des Deutschen Krebsforschungszentrum und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) versucht möglichst viele Menschen zum Rauchverzicht zu animieren. Der Berufsverband der Frauenärzte e.V. (BVF) unterstützt dieses Vorhaben und möchte Patientinnen, die Rauchen, auf die gesundheitlichen Chancen aufmerksam machen, die ein Rauchstopp mit sich bringen kann. Frauen können durch einen Rauchstopp viele Risiken für allgemeine und frauenspezifische Erkrankungen und Krebserkrankungen sowie Störungen der Fruchtbarkeit und Probleme mit der Lungenfunktion – auch nach den Wechseljahren – verringern, die vom Tabakkonsum ausgehen. Die Tabakabhängigkeit ist die häufigste stoffgebundene Abhängigkeitserkrankung. Vier Wochen lang auf Zigaretten zu verzichten, kann ein erster Schritt zum dauerhaften Rauchverzicht sein.

Verbesserung der Fruchtbarkeit

Rauchen kann die Fruchtbarkeit bei Frauen deutlich beeinträchtigen. Auch eine künstliche Befruchtung gelingt bei Raucherinnen schlechter als bei Nichtraucherinnen. „Nach einem Rauchstopp verbessert sich demgegenüber die Fertilität wieder und entspricht nach etwa einem Jahr ungefähr dem von Nichtraucherinnen“, berichtet Markus Haist, zweiter Vorsitzender des BVF. Frauen, die rauchen, kommen oft auch früher in die Wechseljahre, was die Gesamtdauer ihrer fruchtbaren Lebensphase verkürzt.

Verringerung von Risiken für Schwangerschaft und Baby

Rauchen während der Schwangerschaft wirkt sich nachteilig auf die Schwangerschaft aus, schadet dem Ungeborenen, führt zu Geburtskomplikationen und beeinträchtigt die Kindsentwicklung. „Frauen, die stark Rauchen, haben mitunter große Probleme, das Rauchen in der Schwangerschaft einzustellen. Hier ist professionelle Hilfe von außen wichtig, über gut ausgearbeitete Entwöhnungsprogramme“, rät der Gynäkologe. Auch Passivrauchen während der Schwangerschaft beeinträchtigt die Entwicklung des Kindes und erhöht das Risiko für ein geringes Geburtsgewicht des Kindes. Schwangere sollten auf eine rauchfreie Umgebung achten und dabei von Ihrem sozialen Umfeld möglichst unterstützt werden. Wird Tabakkonsum vom Umfeld vermieden, fällt Schwangeren und Müttern zudem der eigene Zigarettenverzicht leichter.

Reduzierung von Krebsrisiken - auch für frauenspezifische Erkrankungen

Ein deutlicher Zusammenhang zwischen Rauchen und Krebs besteht bei Krebserkrankungen, wie Lungenkrebs, Krebs im Mund-, Nasen- und Rachenraum, Kehlkopfkrebs, Leberkrebs und Krebs der Bauchspeicheldrüse, Niere und Harnblase sowie bei Brust- und Gebärmutterhalskrebs – und damit

zwei frauenspezifischen Krebserkrankungen.

Weniger Beeinträchtigung der Lungenfunktion nach der Menopause

Bei Frauen wird mit dem Eintritt der Menopause die altersabhängige Abnahme der Lungenfunktion beschleunigt und es kommt zu einer erhöhten Anfälligkeit für Atemwegsinfektionen. Auch vor diesem Hintergrund ist ein möglichst präventiver frühzeitiger Rauchstopp im Lebensalter ratsam und wichtig.

Obwohl nahezu alle Raucher von den mittel- und langfristigen gesundheitlichen Gefahren des Rauchens wissen, raucht in Deutschland immer noch ca. ein Viertel der Bevölkerung. Gute Anlaufstellen zur Raucherentwöhnung sind auch so genannte Raucherambulanzen, die in vielen Städten Sprechstunden und Entwöhnungskurse anbieten.

Kampagne und weitere Hilfsangebote:

- Ab sofort können sich Raucher, die im Mai rauchfrei werden möchten, über die Webseite www.rauchfrei-im-mai.de anmelden – bis Ende Mai erhalten sie motivierende Nachrichten und Tipps zur Rauchentwöhnung. Anreiz ist auch ein Lostopf mit Geldpreisen.
- Weiteres Online-Ausstiegsprogramm: Infos und Tipps rund um die Themen Rauchen und unter: www.rauchfrei-info.de
- IRIS Plattform: Rauchfrei & Alkoholfrei durch die Schwangerschaft <https://www.iris-plattform.de>
- Kostenfrei bestellbare Informationsbroschüren: „Ja, ich werde rauchfrei“ oder „Rauchfrei in der Schwangerschaft und nach der Geburt“ im BZgA-Shop unter: <https://shop.bzga.de>

Quellen und weitere Informationen:

- [Deutsches Krebsforschungszentrum \(DKFZ\): Frauen und Rauchen in Deutschland](#)
- Journal für Gynäkologische Endokrinologie (Schweiz): Menopause und Lunge Volume [25, pages 110-114, \(2022\)](#)