

Mutmachende Fortschritte in der Lungenkrebs-Diagnostik und -Behandlung – Tipps zum Rauchstopp

Zum diesjährigen Welt-Lungenkrebstag am 1. August gibt es für Betroffene und Angehörige ermutigende Nachrichten: Die medizinische Forschung hat in den vergangenen Jahren große Fortschritte bei der Früherkennung und Therapie von Lungenkrebs erzielt. „Besonders hervorzuheben ist das neue, niedrigdosierte CT-Lungenkrebs-Screening, das es zukünftig ermöglicht, Tumore deutlich früher zu erkennen und damit Heilungschancen zu steigern“, sagt Professor Carl-Peter Criée, Vorsitzender der Deutschen Atemwegsliga (DAL).

Auch in der Behandlung gebe es Hoffnung: „Neue Immuntherapien und zielgerichtete Medikamente, die auf individuelle genetische Merkmale des Tumors abgestimmt werden, führen dazu, dass die Krankheit häufiger über längere Zeit stabilisiert werden kann“, so der Lungenmediziner. Er gibt jedoch zu bedenken: Trotz aller Fortschritte bleibt Lungenkrebs eine der häufigsten und tödlichsten Krebserkrankungen in Deutschland. Jährlich erkranken etwa 57.000 Menschen neu und fast 45.000 sterben an den Folgen dieser Krankheit. Die 5-Jahres-Überlebensrate liegt weiterhin bei nur etwa 15 bis 21 Prozent, kann aber durch frühzeitige Diagnose und moderne Therapien verbessert werden.

Der wichtigste Risikofaktor für Lungenkrebs ist das Rauchen. Ein Rauchstopp lohnt sich zu jeder Zeit: Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, sinkt nachweislich, sobald das Rauchen beendet wird. Bereits zehn Jahre nach einem Rauchstopp ist das Risiko für Lungenkrebs nur noch halb so hoch wie bei Menschen, die weiterräumen. „Viele Patientinnen und Patienten profitieren heute von modernen Therapiekonzepten, die ein längeres und besseres Leben ermöglichen als noch vor einigen Jahren“, so Criée.

Konkrete Tipps zur Vorsorge für Raucherinnen und Raucher

Um das persönliche Lungenkrebsrisiko zu senken, empfiehlt die Deutsche Atemwegsliga folgende Maßnahmen zum Rauchstopp im Alltag:

- Rauchstopp jederzeit versuchen: Es ist nie zu spät, mit dem Rauchen aufzuhören. Bereits nach kurzer Zeit verbessert sich Ihre Lungenfunktion und Ihr Risiko für viele Erkrankungen sinkt deutlich. Lassen Sie sich von Fachleuten begleiten – es gibt zahlreiche Programme und Hilfsangebote, die Sie unterstützen.
- Motivation sichtbar machen: Schreiben Sie sich Ihre Gründe für den Rauchstopp auf und hängen Sie diese sichtbar auf – als tägliche Erinnerung an Ihr Ziel.
- Schlusspunkt setzen: Die Deutsche Atemwegsliga empfiehlt, ab einem bestimmten Tag komplett aufzuhören, statt die Menge langsam zu reduzieren. Allmähliche Reduktion ist deutlich seltener erfolgreich.
- Meiden Sie in den ersten rauchfreien Tagen Orte und Situationen, die zum Rauchen verleiten.
- Suchen Sie sich Unterstützung im Freundes- oder Familienkreis. So erhalten Sie Rückhalt und Motivation – vor allem in schwierigen Momenten.
- Kleine Rückschläge akzeptieren: Ein einzelner Rückfall bedeutet nicht das Scheitern des gesamten Vorhabens. Analysieren Sie die auslösende Situation und planen Sie Strategien für die Zukunft.
- Professionelle Unterstützung suchen: Nutzen Sie Angebote wie strukturierte Raucherberatung,

ärztliche Einzel- oder Gruppensitzungen oder Selbsthilfegruppen. Professionelle Programme kombinieren psychologische und eventuell auch medikamentöse Hilfen und steigern so die Erfolgchancen erheblich. Informieren Sie sich in ihrer Hausarztpraxis.

- Nutzen Sie professionelle Beratungsangebote, zum Beispiel von „Rauchfrei“, dem unabhängigen Informationsportal des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit. Hier gibt es Telefonberatungen, Gruppenprogramme, Chats und vieles mehr. Alles Infos unter: www.rauchfrei-info.de
- Nikotinersatz und Medikamente: Je nach Nikotinabhängigkeit können Nikotinpflaster, -kaugummi oder Medikamente den Ausstieg erleichtern. Lassen Sie sich dazu von ihrem Arzt oder ihrer Ärztin beraten.
- Integrieren Sie Bewegung und kleine Entspannungspausen in Ihren Alltag, um Stress zu reduzieren und das Verlangen nach Zigaretten zu mindern.
- Achten Sie immer auf Symptome: Anhaltender Husten, Atemnot oder unerklärlicher Gewichtsverlust sollten immer ärztlich abgeklärt werden.

Lungenkrebs entsteht meist durch Rauchen. Der Rauchstopp ist die wirksamste Möglichkeit, das eigene Risiko deutlich zu senken. „Mit jeder Zigarette zahlen Raucherinnen und Raucher unter Umständen einen hohen Preis – Lungenkrebs ist oft die Quittung. „Rauchstopp heißt, das eigene Leben zu retten“, bringt es Atemwegsliga-Vorsitzender Crieé auf den Punkt.