

## Herzschwäche

### Warum es hilft, aufs Rauchen zu verzichten

Bei einer Herzschwäche pumpt das Herz nicht mehr stark genug. Das führt zu Atemnot, Schwäche und Müdigkeit. Im Körper kann sich Wasser ansammeln, zum Beispiel in den Beinen oder in der Lunge. Die Behandlung soll Beschwerden lindern und das Leben verlängern. Dazu kommen mehrere Medikamente zum Einsatz. Auch Bewegung ist wichtig. Besonders wirksam ist es, das Rauchen aufzugeben.

### Warum ist Rauchen schädlich bei Herzschwäche?

Rauchen blockiert teilweise die roten Blutkörperchen, sodass sie weniger Sauerstoff transportieren können. Dadurch verschlechtert sich Kurzatmigkeit. Zusätzlich greift es die Innenwand der Blutgefäße an. So können sich dort Kalk und Fett ansammeln und die Gefäße verschließen. Dadurch bekommt der Herzmuskel nicht mehr ausreichend Sauerstoff. In der Folge entsteht eine Herzschwäche oder sie verschlimmert sich immer weiter. Auch das Risiko für einen Herzinfarkt steigt.

### Hilft es wirklich, wenn ich aufhöre zu rauchen?

Wer bei bestehender Herzschwäche weiter raucht, muss mit einem schlechteren Verlauf der Herzschwäche rechnen. Aufs Rauchen zu verzichten, ist eine der wirksamsten Maßnahmen dagegen. Die Auswertung einer großen Studie zu Herzschwäche mit vielen Tausend Teilnehmenden zeigt: Wer mit dem Rauchen aufhört, kann länger leben. Von 100 Menschen mit Herzschwäche, die trotz ihrer Erkrankung weiterrauchten, waren nach etwa drei Jahren 43 verstorben – im Vergleich zu 36, die nicht oder nicht mehr rauchten.

- Der Rauchstopp hat also nach 3 Jahren 7 von 100 Personen vor einem vorzeitigen Tod bewahrt.
- Bereits 2 Jahre nach dem Rauchstopp war der Krankheitsverlauf genau so günstig wie bei Menschen, die nie geraucht hatten.



© detailblick-foto / Fotolia

### Aufhören ist nicht einfach – was kann mir helfen?

Der erste wichtige Schritt: Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie aufhören möchten zu rauchen. Hilfreich ist, wenn Sie gemeinsam ein möglichst genaues Ziel vereinbaren: zum Beispiel, bis wann Sie mit dem Rauchen aufgehört haben. Es gibt wirksame Angebote, um Sie dabei zu unterstützen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Ihnen bei der Vermittlung helfen. Was für Sie passt, hängt davon ab, wie viel Unterstützung Sie brauchen oder wünschen:

- Leicht zugängliche Beratungsangebote helfen Ihnen, den Rauchstopp in Angriff zu nehmen. Das können persönliche Gespräche sein, aber auch Apps, Online- oder Telefon-Angebote.
- Wenn Sie unter den Folgen des Nikotinzugs leiden, kann ein Nikotinersatz Abhilfe schaffen. In Frage kommen zum Beispiel Pflaster, Sprays oder Kaugummis.
- Manchen Menschen hilft auch eine längerfristige psychotherapeutische Begleitung, zum Beispiel eine Verhaltenstherapie in der Gruppe oder allein.

Einige Erkrankte schaffen es so, dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet ein kostenfreies Beratungstelefon an: 0 800 8 31 31 31. Ausführliche Infos auch auf [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de).

**Empfehlung:** Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie bereit sind, mit dem Rauchen aufzuhören. Fragen Sie nach geeigneten Unterstützungsangeboten.