

Leonardo - Wissenschaft und mehr
Sendedatum: 17. Dezember 2008

In Form mit WDR 5: Qualm ade, die Kilos kommen ... Dick nach dem Abschied von der Zigarette?

von Frank Eckhardt

Sprecher: Als sich der Wiesbadener Klaus Winkler gerade eine Zigarette anzünden wollte, sagte seine vierjährige Tochter einen entscheidenden Satz.

O-Ton:

„Papa, wenn du weiter rauchst, stirbst du früher.“

Sprecher: Das saß. Der langjährige Raucher hatte schon öfter daran gedacht aufzuhören. Seine kleine Tochter gab ihm nun den Anstoß, wirklich Ernst damit zu machen. Vor dreieinhalb Jahren drückte Winkler seine letzte Zigarette aus – und nahm anschließend kräftig an Gewicht zu. Insgesamt waren es 10 Kilo.

O-Ton:

„Die Gewichtszunahme ging über einen Zeitraum von circa einem Jahr. Ich glaube, dass ich einfach mehr Hunger hatte und dass ich in dieser Zeit mehr gegessen habe, weil das Sättigungsgefühl später eingetreten ist.“

Sprecher: So wie Klaus Winkler geht es vielen Ex-Rauchern. Nach einem Rauchstopp nimmt über die Hälfte von ihnen zu, bestätigen Experten. Dabei trifft es Frauen häufiger als Männer. Zudem gibt es einen Zusammenhang mit der Stärke der Abhängigkeit: Je mehr man geraucht hat, desto wahrscheinlicher nimmt man zu und desto mehr nimmt man zu, sagt die Medizinerin Dr. Martina Pötschke-Langer. Sie leitet das WHO-Kollaborationszentrum für Tabakkontrolle am Deutschen Krebsforschungszentrum.

O-Ton:

„In großen Studien hat man festgestellt, dass im Durchschnitt etwa 2-3 Kilo zugenommen wird. Das heißt, im Durchschnitt. Im Einzelfall kann das sein, dass überhaupt keine Zunahme des Körpergewichtes erfolgt, aber bei anderen wiederum doch gravierende Zunahmen zu beobachten sind. 14 Je

mehr man vorher geraucht hat, desto mehr besteht die Gefahr der Gewichtszunahme.

Sprecher: Das liegt an den Wirkungen des Nikotins. Das Nervengift kurbelt nämlich den Stoffwechsel an, es beschleunigt Blutdruck, Herzfrequenz und Darmtätigkeit und erhöht damit den Energieverbrauch. Deshalb verbrennt ein Raucher, der pro Tag 20 Zigaretten qualmt, etwa 200 Kalorien mehr als ein Nichtraucher. Darüber hinaus dämpft Nikotin den Appetit.

O-Ton:

„Wenn also Nikotin wegfällt, dann fehlt dem Körper diese Funktion und er reagiert eben mit einem verlangsamten Stoffwechsel, und der Hunger ist einfach stärker vorhanden.“

Sprecher: Hinzu kommt, dass man den Nikotinentzug ja erstmal verkraften muss. Der Körper verlangt nach der gewohnten Droge. Deshalb fühlt man sich in der ersten Zeit nach dem Rauchstopp unwohl, nervös und gereizt. Dabei können so genannte Verlangensattacken auftreten, sagt Martina Pötschke-Langer.

O-Ton:

„Zunächst einmal sind diese Verlangensattacken natürlich auf Nikotin ausgerichtet, aber einher gehen auch Heißhungerattacken. Und diese unheilige Kombination führt dann dazu, dass doch ein Raucher relativ schnell sich versucht, mit einem Schokoriegel oder irgend etwas anderem Kompakten hier zu beruhigen.“

Sprecher: Es ist also durchaus etwas dran an der Befürchtung, dass man nach dem Rauchstopp zunimmt. Vor allem für Frauen ist die Gewichtszunahme oft ein Grund, wieder mit dem Rauchen anzufangen. Aus medizinischer Sicht ist das allerdings die deutlich schlechtere Wahl, sagt Martina Pötschke-Langer.

O-Ton:

„Lieber nimmt man einige Kilo zu und macht den Rauchstopp hiermit perfekt, als dass man weiter raucht. Denn im Tabakrauch sind 4800 Substanzen, darunter über 70 krebserzeugende. Und wenn man sich überlegt, dass man sich diese Last, diese Belastung hier über viele Jahre antut, dann sind die wenigen Kilo, die man vielleicht zunimmt, stehen in keinem Verhältnis zur Gefährdung der Gesundheit.“

Sprecher: Die Gesundheitsgefahr durch das Rauchen ist also wesentlich schlimmer als ein paar Kilo mehr auf den Rippen. Doch auch die kann man mit einem Trick vermeiden, sagt Pötschke-Langer: Man nimmt zwei oder drei Kilo ab, bevor man aufhört zu rauchen. Dann hat man einen Puffer, mit dem man die zu erwartende Gewichtszunahme auffangen kann. Ihre zweite Empfehlung für angehende Ex-Raucher: Nach dem Aufhören sollte man mit Verlangensattacken rechnen und sich darauf vorbereiten. Das heißt, dass man aufgeschnittenes Obst oder zuckerfreie Bonbons bereitlegt und sich mit kalorienarmen Getränken wie Wasser, Apfelschorle oder Kräutertee versorgt.

O-Ton:

„Ein ganz wichtiger Tipp ist, möglichst auch schon, wenn man noch raucht, mit dem Bewegungsprogramm hier zu beginnen und das dann zu verstärken, wenn man aufgehört hat mit dem Rauchen. Denn wenn man sich bewegt, geht es einem erstmal auch psychisch sehr gut, denn jede Bewegung schafft die Freisetzung von Endorphinen, also den Glückshormonen, so dass man den „Verlust“ in Anführungsstrichen von Zigaretten gut verschmerzen kann. Bewegung schafft auch Ablenkung, Bewegung bedeutet aber auch, dass man Energie verbraucht und dadurch in den Teufelskreis der Gewichtszunahme gar nicht erst rein kommt.“

Sprecher: Auch der Ex-Raucher Klaus Winkler hat angefangen, mehr Bewegung in sein Leben zu bringen. Er fährt jetzt zweimal die Woche Fahrrad und spielt Fußball. Außerdem ist er dabei, seine Ernährung umzustellen. Was sein Gewicht angeht, ist er zuversichtlich.

O-Ton:

„Ich bin sehr stolz, dass ich es geschafft habe, mit dem Rauchen aufzuhören, 150 und später werde ich es auch schaffen, die 10 Kilo, die ich zugenommen habe, auch wieder abzunehmen.“