

# Rauchen & Acne Inversa (AI)

## Lohnt sich der Aufwand mit dem Rauchen aufzuhören?



Wenn Sie Raucher und AI-Betroffener sind, kennen Sie sicher die Situation: Sie sitzen beim Arzt und dieser rät Ihnen mit dem Rauchen aufzuhören. Vielleicht haben Sie auch bereits probiert nicht mehr zu rauchen und haben keine Verbesserung bei der Acne Inversa beobachtet? Oder Sie hatten Acne Inversa sogar schon bevor Sie mit dem Rauchen begonnen haben? Und nun fragen Sie sich, ob sich der Aufwand mit dem Rauchen aufzuhören tatsächlich lohnt?

«Rauchen gefährdet die Gesundheit», diese Tatsache ist allgemein bekannt. Was aber für die Allgemeinbevölkerung gilt, betrifft AI-Betroffene in besonderer Weise: Aktive Raucher haben ein höheres Risiko, an Acne Inversa zu erkranken. Untersuchungen belegen, dass 75%–95% der Menschen mit AI Raucher sind. Häufig greifen sie auch zur Zigarette, um die Belastungen zu bewältigen, die mit ihrer Erkrankung einhergehen. Deshalb ist es schwierig Rauchen als Ursache oder als Folge der AI zu belegen.

Ob ein Rauchstopp einen positiven Effekt auf die Erkrankung hat, ist noch zu beweisen, aber Rauchen ist ein wichtiger Triggerfaktor für die Acne Inversa. Insgesamt ist Nikotin als «Katalysator» in der Entstehung der Acne Inversa anzusehen, der die Ausbildung von akuten Entzündungsschüben begünstigt und dadurch die Abheilung behindert.

Durch Nichtrauchen verbessern sich zudem der allgemeine Gesundheitszustand und das Risiko von kardiovaskulären Erkrankungen, Schlaganfall oder bestimmter Krebsarten, wie Lungen-, Mund-, Luft- und Speiseröhrenkrebs wird deutlich reduziert. Wenn Sie also als AI-Betroffener das Rauchen aufgeben, schalten Sie nicht nur einen Risikofaktor für die Acne Inversa aus, sondern erzielen auch einen besseren allgemeinen Gesundheitszustand.

# Tipps für den Alltag

[www.lungenliga.ch](http://www.lungenliga.ch)

Hier finden Sie weitere nützliche Tipps und Informationen, wie Sie mit dem Rauchen aufhören können. **Sie schaffen es!**

Mit dem Rauchen aufhören – einfacher gesagt als getan. Nikotin macht abhängig und Rauchen ist eine Sucht. Die Abhängigkeit besteht sogar im doppelten Sinn, nämlich körperlich und psychisch. Daher finden Sie hier ein paar Tipps, die Sie auf dem Weg zum Nichtraucher unterstützen können:



## **Rauchstoppdatum**

Damit die Entscheidung mit dem Rauchen aufzuhören auch in die Tat umgesetzt wird, hilft es oft ein «Rauchstoppdatum» festzulegen und sich daran zu halten. Informieren Sie ihr Umfeld, dass Sie mit dem Rauchen aufgehört haben – sie werden Sie sicher unterstützen.



## **Rückfallrisiko**

Gerade am Anfang ist das Rückfallrisiko sehr hoch: Vermeiden Sie es daher nach dem Rauchstopp auch nur eine Zigarette zu rauchen, auch keinen einzigen Zug.



## **Gewohnheiten**

Mit dem Rauchen werden häufig bestimmte Situationen verknüpft die dann ein Rauchverlangen wecken, z.B. Kaffeetrinken, nach getaner Arbeit oder Langeweile: Meiden Sie in den ersten Wochen diese Situationen/Orte und bitten Sie ihre Freunde und Familie nicht in Ihrer Nähe zu rauchen.



## **Appetit**

Manchmal geht ein Rauchstopp mit einer Gewichtszunahme einher. Das liegt zum einen daran, dass Rauchen den Stoffwechsel beeinflusst und für einen erhöhten Energieumsatz sorgt. Zum anderen hat Nikotin eine appetitzügelnde Wirkung. Versuchen Sie ihrem vermehrten Hungergefühl nicht nachzugeben und Essen als «Ersatzhandlung» zu vermeiden. Auf eine bewusste Ernährung in dieser Phase zu achten, kann unterstützend helfen.



## **Ablenkung**

Wenn Sie in die Situation kommen, dass Sie unbedingt zur Zigarette greifen möchten, machen Sie von Ablenkungsbeschäftigungen gebrauch – oft hält dieses Gefühl nur ein paar Minuten an und es reicht einfach zu warten bis es vorbei ist.



## **Unterstützung**

Es gibt Nikotinersatzprodukte, die den Rauchstopp unterstützen können – lassen Sie sich hier von Ihrem Arzt oder in der Apotheke beraten.