

E-Zigaretten und Vapes

E-Zigaretten gelten als weniger schädlich als herkömmliche Zigaretten, sind aber bei weitem nicht harmlos. Studienergebnisse deuten darauf hin, dass auch sie die Atemwege und das Herz-Kreislauf-System schädigen. Studien zu einem Zusammenhang von E-Zigaretten und MS gibt es aktuell noch nicht. Die Nutzung sollte vermieden, oder lediglich als Zwischenschritt genutzt werden, um mit dem Rauchen aufzuhören.

Nikotin-Ersatz-Produkte

Im Gegensatz zu vielen anderen Stoffen, die im Zigarettenrauch enthalten sind, ist Nikotin mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht für die schädigenden Effekte auf die MS verantwortlich. Der Einsatz von Nikotin-Ersatz-Produkten (z.B. Spray, Kaugummi, Pflaster, etc.) ist daher unbedenklich. Nikotin-Ersatz-Produkte können bei einem Rauchstopp sehr hilfreich sein, gerade wenn man unter einer hohen Nikotin-Abhängigkeit leidet.

Kontakt

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)
Institut für Neuroimmunologie und Multiple Sklerose (INIMS)
Multiple Sklerose-Tagesklinik
Martinistraße 52 | 20246 Hamburg
multiplesklerose@uke.de
+49 (0) 40 7410 - 22399

Referenzen

Für eine ausführliche Liste an Literatur zum Thema Rauchen und MS, scannen Sie diesen QR-Code



Weitere Informationen

Sie wollen noch mehr zum Thema Rauchen und MS wissen? Wenn Sie den QR-Code scannen kommen Sie zu einer Playlist von Videos mit folgenden Inhalten:



- Der MS-Rauch-Cocktail: Wie der Zigarettenrauch auf unser Nervensystem wirkt
- Die Wirksamkeit von MS-Medikamenten: Schub- und Entzugs-Symptome im Vergleich
- Die positiven Auswirkungen des Rauchstopps: Erfahrungsbericht eines MS-Betroffenen

Unterstützungsangebote

Zögern Sie nicht Unterstützung in Anspruch zu nehmen, um mit dem Rauchen aufzuhören. Folgende Angebote können wir empfehlen:



Die BZgA-Telefonberatung zur Raucherentwöhnung

0800 8 31 31 31
Mo-Do 10-22 Uhr; Fr-So 10-18 Uhr
Komplett kostenlos



Das Rauchfrei-Programm

Ein wissenschaftlich erprobtes Gruppenprogramm (auch im Online Format)
rauchfrei-programm.de
Kostenerstattung in der Regel durch die Krankenkassen möglich



Die Nichtraucherhelden-App

Ein digitaler Rauchstoppcoach
nichtraucherhelden.de
Krankenkassen erstatten bis zu 100%



Patient*innen-Information

Rauchen und Multiple Sklerose

Rauchen und MS

Dass Rauchen der Gesundheit schadet, ist allgemein bekannt. Das brauchen wir Ihnen hier nicht zu erklären. Was jedoch viele nicht wissen: Rauchen hat auch einen direkten Einfluss auf den Verlauf der Multiplen Sklerose (MS).

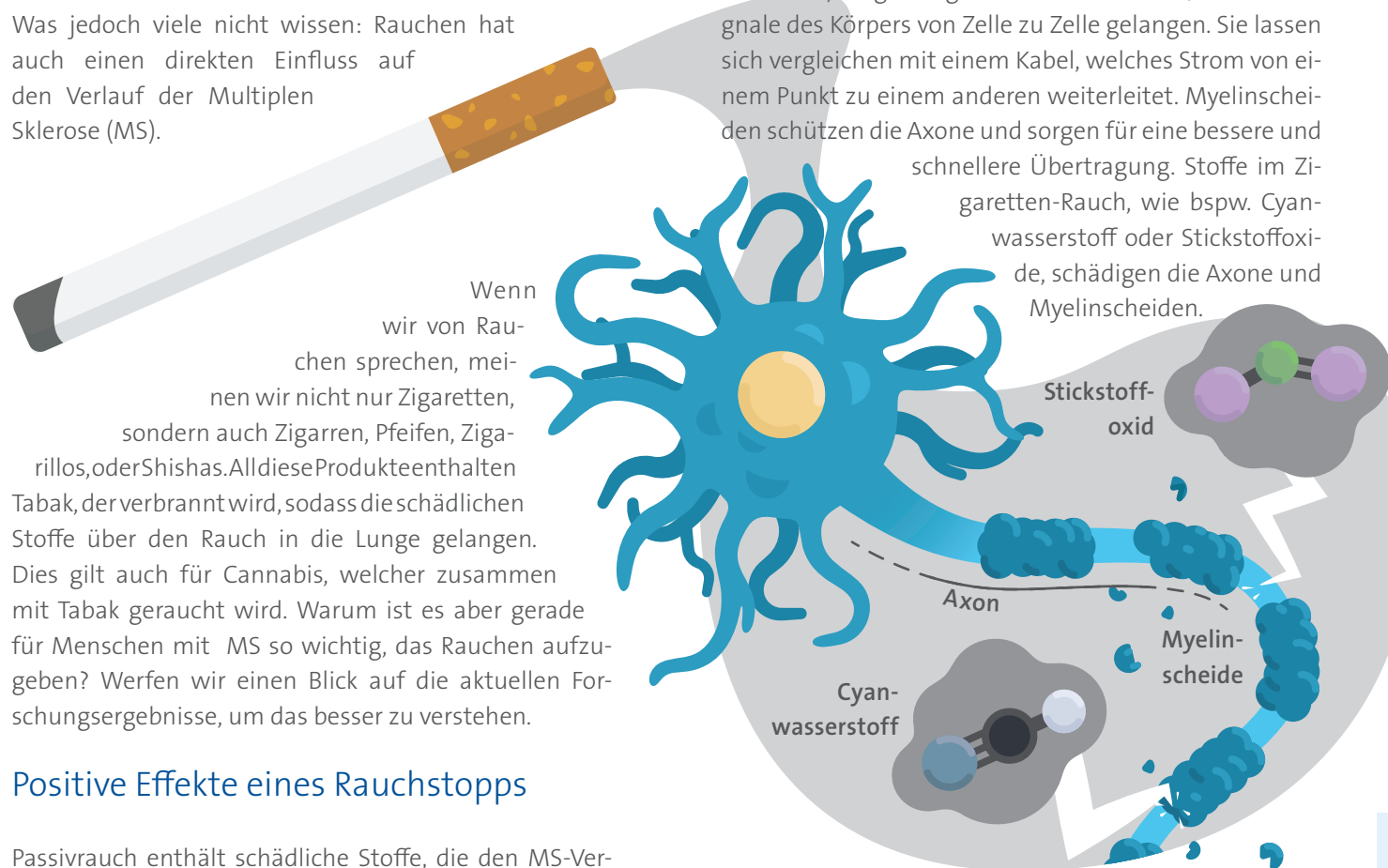
Wenn wir von Rauchen sprechen, meinen wir nicht nur Zigaretten, sondern auch Zigarren, Pfeifen, Zigarillos, oder Shishas. All diese Produkte enthalten Tabak, der verbrannt wird, sodass die schädlichen Stoffe über den Rauch in die Lunge gelangen. Dies gilt auch für Cannabis, welches zusammen mit Tabak geraucht wird. Warum ist es aber gerade für Menschen mit MS so wichtig, das Rauchen aufzugeben? Werfen wir einen Blick auf die aktuellen Forschungsergebnisse, um das besser zu verstehen.

Positive Effekte eines Rauchstopps

Passivrauch enthält schädliche Stoffe, die den MS-Verlauf sowie die allgemeine Gesundheit negativ beeinflussen können. Dies gilt für Betroffene ebenso wie für ihr Umfeld. Passivrauch sollte daher am besten vermieden werden – aus Verantwortung für die eigene Gesundheit und aus Rücksicht gegenüber Ihren Mitmenschen.

Warum Rauchen schädlich für MS ist

In unserem zentralen Nervensystem (Gehirn und Rückenmark) sorgen sogenannte Axone dafür, dass die Signale des Körpers von Zelle zu Zelle gelangen. Sie lassen sich vergleichen mit einem Kabel, welches Strom von einem Punkt zu einem anderen weiterleitet. Myelinscheiden schützen die Axone und sorgen für eine bessere und schnellere Übertragung. Stoffe im Zigaretten-Rauch, wie bspw. Cyanwasserstoff oder Stickstoffoxide, schädigen die Axone und Myelinscheiden.



Durch die MS sind die Nervenzellen meistens schon stark vorbelastet. Rauchen kann nun zusätzliche Schäden verursachen, die dazu führen können, dass sich Symptome verstärken. Dazu gehören zum Beispiel Probleme beim Gehen, Gefühlsstörungen, Sehstörungen, starke Müdigkeit (Fatigue) oder Schwierigkeiten beim Denken. Dies ist der Grund warum die MS bei Raucher:innen im Schnitt schneller fortschreitet als bei Nicht-Raucher:innen.

Rauchen und MS-Medikamente

Rauchen kann die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass gewisse MS-Medikamente nicht mehr richtig funktionieren. Verantwortlich dafür sind Antikörper, die die Wirkstoffe der Medikamente neutralisieren und unwirksam machen.

Interferon Beta:

Anteil der Nicht-Raucher:innen, die Antikörper entwickeln

Anteil der Raucher:innen, die Antikörper entwickeln



Beim Wirkstoff Interferon-Beta (Avonex®, Betaferon®, Extavia®, Plegrixy®, Rebif®) entwickeln im Schnitt 39 von 100 Menschen Antikörper gegen das Medikament. Bei Raucher:innen liegt dieser Anteil jedoch bei 68 von 100 Menschen. Auch beim Wirkstoff Natalizumab (Ty-sabri®, Tyruko®) entwickeln Raucher:innen doppelt so oft Antikörper (9 von 100), als Nicht-Raucher:innen (4 von 100). Zu anderen Wirkstoffen gibt es noch keine aktuellen Studien, aber auch hier ist davon auszugehen, dass das Rauchen einen negativen Einfluss hat.

Aufhören lohnt sich jederzeit



- Langsameres Fortschreiten der Erkrankung:** Nach einem Rauchstopp sinkt das Risiko für einen schnelleren Krankheitsfortschritt nachweisbar. Die Nervenzellen können sich teilweise erholen.
- Langfristiger Nutzen:** Mit jedem weiteren rauchfreien Jahrzehnt verringert sich das Risiko für Einschränkungen durch MS um etwa 30 %.



Patient*innen-Information

Rauchen und Multiple Sklerose

E-Zigaretten und Vapes

E-Zigaretten gelten als weniger schädlich als herkömmliche Zigaretten, sind aber bei weitem nicht harmlos. Studienergebnisse deuten darauf hin, dass auch sie die Atemwege und das Herz-Kreislauf-System schädigen. Studien zu einem Zusammenhang von E-Zigaretten und MS gibt es aktuell noch nicht. Die Nutzung sollte vermieden, oder lediglich als Zwischenschritt genutzt werden, um mit dem Rauchen aufzuhören.

Nikotin-Ersatz-Produkte

Im Gegensatz zu vielen anderen Stoffen, die im Zigarettenrauch enthalten sind, ist Nikotin mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht für die schädigenden Effekte auf die MS verantwortlich. Der Einsatz von Nikotin-Ersatz-Produkten (z.B. Spray, Kaugummi, Pflaster, etc.) ist daher unbedenklich. Nikotin-Ersatz-Produkte können bei einem Rauchstopp sehr hilfreich sein, gerade wenn man unter einer hohen Nikotin-Abhängigkeit leidet.

Kontakt

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)
Institut für Neuroimmunologie und Multiple Sklerose (INIMS)
Multiple Sklerose-Tagesklinik
Martinistraße 52 | 20246 Hamburg
multiplesklerose@uke.de
+49 (0) 40 7410 - 22399

Referenzen

Für eine ausführliche Liste an Literatur zum Thema Rauchen und MS, scannen Sie diesen QR-Code



Weitere Informationen

Sie wollen noch mehr zum Thema Rauchen und MS wissen? Wenn Sie den QR-Code scannen kommen Sie zu einer Playlist von Videos mit folgenden Inhalten:



- Der MS-Rauch-Cocktail: Wie der Zigarettenrauch auf unser Nervensystem wirkt
- Die Wirksamkeit von MS-Medikamenten: Schub- und Entzugs-Symptome im Vergleich
- Die positiven Auswirkungen des Rauchstopps: Erfahrungsbericht eines MS-Betroffenen

Unterstützungsangebote

Zögern Sie nicht Unterstützung in Anspruch zu nehmen, um mit dem Rauchen aufzuhören. Folgende Angebote können wir empfehlen:



Die BZgA-Telefonberatung zur Raucherentwöhnung

0800 8 31 31 31

Mo-Do 10-22 Uhr; Fr-So 10-18 Uhr

Komplett kostenlos



Das Rauchfrei-Programm

Ein wissenschaftlich erprobtes Gruppenprogramm (auch im Online Format)
rauchfrei-programm.de

Kostenerstattung in der Regel durch die Krankenkassen möglich



Die Nichtraucherhelden-App

Ein digitaler Rauchstoppcoach
nichtraucherhelden.de

Krankenkassen erstatten bis zu 100%