

Nr. 17

22. April 2015 (Koh)

## **Rauchstopp mit 60: Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sinkt schon in den ersten fünf Jahren**

**Raucher steigern mit jeder Zigarette ihr Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko, ein Herztod trifft sie im Schnitt fünfeneinhalb Jahre früher als Nichtraucher. Doch auch umgekehrt gilt: Selbst wer erst im fortgeschrittenen Alter über 60 Jahren mit dem Rauchen aufhört, senkt sein Risiko bereits innerhalb weniger Jahre erheblich. Das bestätigten Wissenschaftler aus dem Deutschen Krebsforschungszentrum jetzt an insgesamt über einer halben Million Menschen aus Europa und den USA.**

In der bislang umfangreichsten Untersuchung zu den Auswirkungen des Rauchens auf Herz-Kreislaufkrankungen bei älteren Menschen analysierte die Epidemiologin Dr. Ute Mons vom Deutschen Krebsforschungszentrum 25 Einzelstudien. Insgesamt wertete sie damit die Daten von über einer halben Million Menschen im Alter von 60 Jahren und darüber aus.

Raucher sterben doppelt so oft an einer Herz-Kreislaufkrankung wie lebenslange Nichtraucher. Das Risiko steigt abhängig von der Zahl der Zigaretten, die ein Mensch im Laufe seines Lebens geraucht hat. Nach einem Rauchstopp geht dieses Risiko kontinuierlich zurück. Im Mittel liegt es für ehemalige Raucher noch 1,3-fach höher als für einen lebenslangen Nichtraucher.

Schon in den ersten fünf Jahren nach der letzten Zigarette sinkt das Risiko messbar. Auch Menschen, die es erst nach ihrem 60. Geburtstag schaffen, das Rauchen aufzugeben, profitieren noch von verringerten Risiken für Herz-Kreislaufkrankungen. Jedoch gilt: Je länger der Rauchstopp zurückliegt, desto deutlicher sinkt das Risiko der Ex-Raucher, an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall zu versterben.

Da es Menschen oft schwerfällt, die Bedeutung relativer Risiken korrekt einzuschätzen, analysierte Ute Mons die Ergebnisse ihrer Metaanalyse zusätzlich mit einer alternativen Methode: Sie errechneten, um wie viele Jahre das Rauchen den Herztod beschleunigt. Raucher versterben demnach im Mittel fünfeneinhalb Jahre früher an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung als lebenslange Nichtraucher. Bei Ex-Rauchern sind es dagegen nur noch knapp über zwei Jahre.

„Es ist also nie zu spät, mit dem Rauchen aufzuhören. Selbst Menschen in der höchsten Altersgruppe profitieren gesundheitlich noch sehr davon“, sagt Studienleiter Prof. Hermann Brenner. „Viele Herzinfarkte und Schlaganfälle mit all ihren schwerwiegenden Folgen ließen sich so verhindern.“

Ute Mons, Aysel Müezziner, Carolin Gellert, Ben Schöttker, Christian C. Abnet, Martin Bobak, Lisette de Groot, Neal D. Freedman, Eugène Jansen, Frank Kee, Daan Kromhout, Kari Kuulasmaa, Tiina Laatikainen, Mark G. O’Doherty, Bas Bueno-de-Mesquita, Philippos Orfanos, Annette Peters, Yvonne T. van der Schouw, Tom Wilsgaard, Alicja Wolk, Antonia Trichopoulou, Paolo Boffetta und Hermann Brenner, on behalf of the CHANCES consortium: Impact of smoking and smoking cessation on cardiovascular events and mortality among older adults – Meta-analysis of individual participant data from prospective cohort studies of the CHANCES consortium. British Medical Journal 2015, DOI: 10.1136/bmj.h1551

Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) ist mit mehr als 3.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die größte biomedizinische Forschungseinrichtung in Deutschland. Über 1000 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler erforschen im DKFZ, wie Krebs entsteht, erfassen Krebsrisikofaktoren und suchen nach neuen Strategien, die verhindern, dass Menschen an Krebs erkranken. Sie entwickeln neue Methoden, mit denen Tumoren präziser diagnostiziert und Krebspatienten erfolgreicher behandelt werden können. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Krebsinformationsdienstes (KID) klären Betroffene, Angehörige und interessierte Bürger über die Volkskrankheit Krebs auf. Gemeinsam mit dem Universitätsklinikum Heidelberg hat das DKFZ das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg eingerichtet, in dem vielversprechende Ansätze aus der Krebsforschung in die Klinik übertragen werden. Im Deutschen Konsortium für Translationale Krebsforschung (DKTK), einem der sechs Deutschen Zentren für Gesundheitsforschung, unterhält das DKFZ Translationszentren an sieben universitären Partnerstandorten. Die Verbindung von exzellenter Hochschulmedizin mit der hochkarätigen Forschung eines Helmholtz-Zentrums ist ein wichtiger Beitrag, um die Chancen von Krebspatienten zu verbessern. Das DKFZ wird zu 90 Prozent vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und zu 10 Prozent vom Land Baden-Württemberg finanziert und ist Mitglied in der Helmholtz-Gemeinschaft deutscher Forschungszentren.

**Ansprechpartner für die Presse:**

Dr. Stefanie Seltmann  
Leiterin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Deutsches Krebsforschungszentrum  
Im Neuenheimer Feld 280  
69120 Heidelberg  
T: +49 6221 42-2854  
F: +49 6221 42-2968  
E-Mail: [S.Seltmann@dkfz.de](mailto:S.Seltmann@dkfz.de)

Dr. Sibylle Kohlstädt  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Deutsches Krebsforschungszentrum  
Im Neuenheimer Feld 280  
69120 Heidelberg  
T: +49 6221 42 2843  
F: +49 6221 42 2968  
E-Mail: [S.Kohlstaedt@dkfz.de](mailto:S.Kohlstaedt@dkfz.de)

E-Mail: [presse@dkfz.de](mailto:presse@dkfz.de)

[www.dkfz.de](http://www.dkfz.de)