

# KRITISCH GELESEN

Aktuelle Studien – referiert und kommentiert von Experten



Prof. Dr. med.  
H. S. Fueßl  
Privatpraxis für  
Integrative  
Innere Medizin,  
München



Prof. Dr. med.  
H. Holzgreve  
Internist,  
München



Dr. med.  
S. Lerch  
Abteilung Neurologie,  
Bundeswehrkranken-  
haus Berlin



Prof. Dr. med.  
W. Zidek  
Medizinische Klinik  
für Nephrologie,  
Charité Berlin



Prof. Dr. med.  
A. Wirth  
Bad Rothenfelde,  
Deutsche  
Adipositas  
Gesellschaft

## Schon ein Zigarette am Tag schadet

Eine große Metaanalyse offenbart, dass Raucher wirklich keine einzige Zigarette mehr rauchen sollten. Es gibt keinen harmlosen Bereich für das Zigarettenrauchen.

— Die Autoren wollten das kardiovaskuläre Risiko von geringem Nikotinkonsum quantifizieren. Dazu sichteten sie 55 Publikationen aus 21 Ländern mit 141 Kohorten, in denen mindestens 50 Herzinfarkte oder Schlaganfälle auftraten und in denen Raucher unterschiedlicher Zigarettenmengen mit lebenslangen Nichtrauchern verglichen werden konnten. Insgesamt wurden die Daten von mehr als 6 Millionen Probanden mit 240.000 kardiovaskulären Komplikationen einbezogen.

Es zeigte sich, dass koronare und zerebrale Ereignisse sowohl bei Männern als auch bei Frauen mit dem Zigarettenkonsum deutlich ansteigen (Tab. 1). Vergleicht man den Konsum von einer mit dem von 20 Zigaretten täglich, steigt das Herzinfarktisiko um etwa das 2- bis 3-Fache, das Schlaganfallrisiko um das 3- bis 4-Fache. Zwischen Konsum und Komplikationen besteht eine nicht-lineare Korrelation. Die Berücksichtigung diverser Einflussfaktoren veränderte die Ergebnisse nicht wesentlich.

▪ Hackshaw A et al. Low cigarette consumption and risk of coronary heart disease and stroke: meta-analysis of 141 cohort studies in 55 study reports. *BMJ*. 2018;360:j5855

### KOMMENTAR

Totaler Rauchverzicht fällt schwer. Deshalb geben sich Raucher, ihre Angehörigen und Ärzte häufig mit einer deutlichen Reduktion des Zigarettenkonsums zufrieden – in der Hoffnung, sich dann in einer relativ sicheren Zone zu befinden. Doch weit gefehlt: Wie die Analyse zeigt, erhöht schon eine einzige Zigarette pro Tag das Risiko für Herzinfarkte um ca.

50% und das für Schlaganfälle um ca. 30% im Vergleich zu lebenslangen Nichtrauchern.

Enttäuschend ist auch die umgekehrte Betrachtung: Wer den Konsum von 20 auf eine Zigarette täglich verringert, senkt das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall nur auf die Hälfte bzw. auf ein Drittel.

Seltener, leichter oder weniger zu rauchen bringt es nicht – man muss unbedingt den totalen Verzicht anstreben.

Prof. Dr. med. H. Holzgreve

Tab. 1 Zunahme der Raten von Herzinfarkten und Schlaganfällen bei im Vergleich zu lebenslangen Nichtrauchern

Zigarettenkonsum	täglich 1	täglich 5	täglich 20
<b>Männer</b>			
Herzinfarkte	+ 48%	+ 58%	+ 104%
Schlaganfälle	+ 57%	+ 76%	+ 184%
<b>Frauen</b>			
Herzinfarkte	+ 25%	+ 30%	+ 64%
Schlaganfälle	+ 31%	+ 44%	+ 116%

