



Rauchfrei  
Telefon

0800 810 013

[www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at)



**RAUCHFREI  
IST DIE BESTE  
VERTEIDIGUNG.**

# Diabetes und Rauchen

Rauchfrei leben,  
Risiko senken.




Eine Initiative der österreichischen Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz; betrieben von der Österreichischen Gesundheitskasse.

# Rauchfreiheit hilft gegen Diabetes

Ein Rauchstopp senkt langfristig das Risiko, an Diabetes zu erkranken.

- Ein rauchfreies Leben hilft dabei, nicht an Diabetes Typ 2 zu erkranken.
- Auch die Vermeidung von Passivrauch beugt der Entstehung von Diabetes vor.
- Der Rauchstopp hilft dabei, den Blutzuckerspiegel wieder in ein Gleichgewicht zu bringen.



Diabetes Typ 2 ist nach dem Rauchstopp besser zu behandeln.

## **Rauchstopp bei vorhandenem Diabetes?**

- Auch wenn schon eine Diabetes-erkrankung vorhanden ist, ist der Rauchstopp sinnvoll.
- Diabetesmedikamente können nach dem Rauchstopp besser wirken.
- Der Rauchstopp beugt Spätschäden vor.
- Ein Rauchstopp halbiert das Risiko, an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall – den häufigsten Folgeerkrankungen von Diabetes – zu erkranken oder verfrüht zu sterben.
- Der Rauchstopp ist effektiv zur Gesundheitsförderung für Personen mit Diabetes!

# Rauchen begünstigt die Entstehung von Diabetes

Zigarettenrauch fördert aus mehreren Gründen die Entstehung und Verschlechterung von Diabetes Typ 2.

Rauchen führt dazu, dass unser blutzuckersenkendes Hormon Insulin schlechter wirkt (Insulinresistenz). Zucker kann daher schlechter verarbeitet werden. Dadurch erhöht sich der **Blutzuckerspiegel**, während die Zellen zu wenig Nahrung bekommen. Rauchen erleichtert **Fetteinlagerungen** an falschen



Rauchen verschlechtert den Krankheitsverlauf von Diabetes.

Stellen, z. B. in der Leber. Das in Organen und Muskeln vermehrt gespeicherte Fett verursacht nicht nur einen größeren Bauch, sondern erhöht auch das Diabetesrisiko.

Wer raucht, hat im Vergleich zu Nichtraucherinnen und Nichtrauchern ein bis zu dreimal **höheres Risiko**, Diabetes Typ 2 zu entwickeln. Eine Reduktion der täglich gerauchten Zigaretten bringt dabei nur wenig. Wichtig ist ein kompletter Rauchstopp.

Menschen mit Diabetes neigen schon wegen der Grunderkrankung zu Komplikationen wie Herzinfarkten, Schlaganfällen, Nierenversagen, Erblindung und Durchblutungsstörungen der Beine. Rauchen erhöht das Risiko.

# Werden und bleiben Sie rauchfrei



## Finden Sie Ihre eigenen Gründe

- Was wäre besser, wenn Sie rauchfrei wären?
- Gibt es etwas, das Sie am Rauchen stört?
- Wofür wollen Sie rauchfrei werden?

## Bereiten Sie den Rauchstopp vor

- Rauchprotokoll: Schreiben Sie auf, in welchen Situationen Sie rauchen. Überlegen Sie sich Alternativen dazu.
- Fixieren Sie ein Datum, an dem Sie rauchfrei werden wollen, und bereiten Sie sich darauf vor.

## Die ersten rauchfreien Tage

- Planen Sie Tätigkeiten, bei denen es Ihnen leichtfällt, rauchfrei zu sein.
- Informieren Sie Ihr Umfeld über Ihren Rauchstopp.
- Planen Sie kleine Etappen:  
»Heute bleibe ich rauchfrei!«

## Nutzen Sie Unterstützung

- Den Rauchstopp müssen Sie nicht alleine schaffen. Mit Hilfe geht es leichter!
- Mehr Informationen finden Sie auf:  
👉 [rauchfrei.at](https://rauchfrei.at)



# Auch **Passivrauch** fördert Diabetes

Passivrauch fördert die Entwicklung und verschlechtert den Verlauf von Diabetes.

Beim Verbrennen der Zigarette entstehen Schadstoffe. Diese Schadstoffe verschmutzen die Luft und lagern sich auf Oberflächen ab.

Der Passivrauch enthält die gleichen Giftstoffe wie der aktiv inhalierte Rauch.



Lüften vertreibt zwar den Geruch, viele Schadstoffe bleiben aber haften oder schweben weiter im Raum, noch lange nachdem die Zigarette ausgeraucht ist. Rauch verteilt sich auch in der Wohnung, selbst wenn nur in einem Raum geraucht wird.

## **Vermeiden Sie Passivrauch**

- Der häufige Aufenthalt in verrauchter Luft begünstigt die Entstehung von Diabetes.
- Halten Sie alle Innenräume rauchfrei.
- Rauchen Sie nicht im Auto, dort ist die Schadstoffkonzentration besonders hoch.
- Rauchen Sie nicht neben Kindern, Schwangeren oder kranken Personen.

# Mit Unterstützung leichter rauchfrei

Unser psychologisches Beratungsteam unterstützt und begleitet Sie dabei, rauchfrei zu werden und zu bleiben und informiert rund ums Thema.

- **kostenfrei**
- **auf Wunsch anonym**
- **persönlich**
- **individuell**
- **wertschätzend**



## 0800 810 013

MO bis FR 10:00 bis 18:00 Uhr  
[info@rauchfrei.at](mailto:info@rauchfrei.at)



### **Medieninhaber und Herausgeber:**

Österreichische  
Gesundheitskasse,  
Wienerbergstraße 15–19,  
1100 Wien

☞ [www.gesundheitskasse.at/  
impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)

### **Redaktion/Gestaltung:**

Rauchfrei Telefon, Kremser  
Landstraße 3, 3100 St. Pölten

**Inhalt:** Rauchfrei Telefon

☞ [info@rauchfrei.at](mailto:info@rauchfrei.at),

☞ [rauchfrei.at](http://rauchfrei.at)

### **Grafische Gestaltung:**

studio.mishugge.com

**Illustration:** Diego Riselli,  
Harald Tremmel

**Hersteller:** ÖGK,  
Hausdruckerei  
Landesstelle Wien

**Druck:** April 2023