

Rauchstopp – wie der Körper reagiert

Französische Wissenschaftler erklären, warum die meisten Raucher beim Aufhören zunehmen. Nur jeder fünfte frühere Raucher wird schlanker als vorher. Der Grund liegt in der Darmflora der Tabak-Abstinenzler.

VON JÖRG ZITTLAU

DÜSSELDORF Das Leben eines Rauchers ist nicht einfach – auch dann nicht, wenn er aufhört. Denn neben Entzugserscheinungen zeigen sich bei ihm oft auch neue Fettpolster. Lange dachte man, es liege an dem Verzicht auf das anregende Stoffwechselfgift Nikotin. Doch eine Studie des Universitätsspitals Zürich bringt die Darmflora des Rauchers ins Spiel. Die Schweizer Forscher untersuchten jeweils vier Stuhlproben von 20 Probanden: fünf Nichtrauchern, fünf Rauchern, und zehn Personen, die eine Woche nach Studienbeginn einen Rauchstopp einlegten.

Im Blick hatte man die Darmflora, und die veränderte sich bei den Rauchern und Nichtrauchern binnen acht Wochen fast gar nicht, während sie sich bei den frischgebakenen Tabakabstinenzlern geradezu dramatisch umstellte: Die Stämme der Proteobacteria und Bacteroidetes legten zu, und die der Firmicuten und Actinobacteria gingen zurück. Gleichzeitig nahmen die Rauchstopper selbst um durchschnittlich 2,2 Kilogramm zu. Und das, obwohl sie ihr Ess- und Trinkverhalten, abgesehen von einem verstärkten Alkoholkonsum zum Ende der Studie, kaum verändert hatten.

Diese Resultate entsprächen früheren Laborversuchen, erklärt Studienleiter und Gastroenterologe Gerhard Rogler. Darin hatte man den Kot fettleibiger Mäuse in den Darm normalgewichtiger Artgenossen transplantiert und anschlie-

Vom Raucher zum Nichtraucher

Regenerationsphasen des Körpers nach der letzten Zigarette



NACH 20 Minuten:
Herzschlagfrequenz und Blutdruck sinken



12 Stunden:
Kohlenmonoxidgehalt im Blut sinkt auf normales Niveau



2 bis 12 Wochen:
Kreislauf stabilisiert sich, Lungenfunktion ist verbessert



1 bis 9 Monaten:
Husten und Atemnot nehmen ab; Zilien (Flimmerhärchen in Bronchien) transportieren wieder mehr Schleim hinauf zum Hals, reinigen somit die Lunge und reduzieren das Risiko einer Infektion



1 Jahr:
Erhöhtes Risiko einer koronaren Herzkrankheit (Erkrankung des Herzens als Folge verengter Herzkranzgefäße) nur noch halb so hoch



2 bis 5 Jahren:
Schlaganfall-Risiko kann sich auf das eines Nichtrauchers senken



5 Jahren:
Krebsrisiko in Mund, Rachen, Speiseröhre und Blase ist nur noch halb so hoch wie bei einem Raucher; Risiko von Gebärmutterhalskrebs sinkt auf das Niveau einer Nichtraucherin



10 Jahren:
Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, hat sich halbiert; das Risiko von Kehlkopf- und Bauchspeicheldrüsenkrebs sinkt



15 Jahren:
Risiko einer koronaren Herzkrankheit ist genauso hoch wie bei einem Nichtraucher

QUELLE: AMERICAN CANCER SOCIETY | GRAFIK: DPA



ßend beobachtet, dass neben dem Gewicht der behandelten Tiere auch deren Proteobacteria- und Bacteroidetes-Stämme zunahm. Es spricht also vieles dafür, dass diese Darmflora-Truppen die Nahrung effizienter aufschließen und da-

durch dem menschlichen Körper mehr Energien zuführen, und wenn sie nach einem Rauchstopp an Durchschlagskraft gewinnen, bleiben eben mehr Kalorien übrig, die dann in den Fettdepots geparkt werden.

Bleibt die Frage, ob man diese Veränderung des Darmmilieus nicht auf eine Version umdrehen kann, die weniger dick macht. Beispielsweise durch den Verzehr probiotischer Joghurts. Oder auch durch das Kot- oder Fäkaltransplantat eines schlanken Menschen, was zwar ekelhaft klingen mag, aber ansonsten ein absolut minimalinvasiver Eingriff ist. Die Probiotik-Variante hält Rogler für ziemlich chancenlos, die üblichen Joghurtkulturen könnten nicht gezielt die Dickmacher im Darm ausschalten. Für die Stuhlverpflanzung sei das zwar „prinzipiell vorstellbar“, wie er sagt, doch noch wisse man zu wenig darüber, um über die konkreten Einsatzmöglichkeiten spekulieren zu können.

Rogler rät daher zu einem Klassiker der Gewichtskontrolle: „Am besten hilft zur Vorbeugung der Gewichtszunahme immer noch, die Zeit, die man sonst ins Rauchen investiert hat, mit Bewegung zu verbringen.“ Drei Stunden Sport pro Woche genügen bereits. Oder man hofft einfach auf sein Glück im Unglück. Französische Suchtmediziner ermittelten nämlich, dass über 20 Prozent der Ex-Raucher im ersten Monat ihrer Abstinenz nicht etwa zu-, sondern sogar abnehmen. Nach einem Jahr sind es immerhin noch 13 Prozent.

Ein paradoxes Phänomen, über dessen Ursachen man bislang nur spekulieren kann. Die naheliegendste Erklärung lautet indes: Aus der Hirnforschung weiß man schon länger, dass Nikotin in den Botenstoffwechsel eingreift und dadurch

DIE STUDIE

Gewichtszunahme um bis zu zehn Kilogramm

Laut einer aktuellen französischen Studie hat ein Ex-Raucher bereits einen Monat nach der letzten Zigarette durchschnittlich 1,1 Kilogramm zugenommen, nach einem Jahr liegt er bei fast fünf Kilogramm – und knapp 14 Prozent der Tabakabstinenzler haben dann sogar mehr als zehn Kilogramm zugelegt. Dabei gilt es außerdem zu bedenken, dass die Studie nur klinisch betreute Rauchstopper erfasste. Für den ärztlich unbeobachteten Alltag muss man noch höhere Quoten vermuten.

die Stimmung depressiv veranlagter Menschen aufhellen kann. Nicht umsonst ist die Quote der Depressiven unter Rauchern überdurchschnittlich hoch. Hören sie jedoch mit dem Tabakkonsum auf, flammen bei ihnen die depressiven Symptome sofort wieder auf, und dazu gehört neben vielen anderen Begleiterscheinungen auch der Appetitverlust.

Ein frischgebackener Ex-Raucher kann also von tiefer Traurigkeit befallen sein, dafür aber – aufgrund seines fehlenden Appetits – wenigstens vom Übergewicht verschont bleiben. Sozusagen ein Jammerlalm mit der Schlankheit als kleinem Hoffnungsschimmer. Es ist eben niemals einfach, ein Raucher zu sein.

Medizin: Träger des Nobelpreises wird heute verkündet

STOCKHOLM (dpa) Mit der Auszeichnung für Medizin beginnt heute der Nobelpreis-Reigen. Die ganze Woche über soll verkündet werden, wer die hohen Ehrungen in den einzelnen Kategorien bekommt. Heute um 11.30 Uhr wird die Entscheidung erwartet. Morgen folgt die Bekanntgabe in Physik, gefolgt von Chemie am Mittwoch (je frühestens um 11.45 Uhr). Am Freitag (frühestens um 11 Uhr) lüftet das norwegische Nobelkomitee in Oslo das gut gehütete Geheimnis um den neuen Friedensnobelpreisträger. 2012 hatte die EU die Auszeichnung für ihre Verdienste um Versöhnung und Integration in Europa bekommen. Unklar ist noch, ob der Nobelpreisträger für Literatur am Donnerstag verkündet wird und damit die Reihe komplett macht. Denn selbst das Datum lässt die Stockholmer Akademie die Öffentlichkeit immer erst ganz kurz vorher wissen. Beobachter halten den Termin aber für wahrscheinlich. Den inoffiziellen Abschluss der Nobelpreis-Woche macht der Preis für Wirtschaftswissenschaften am 14. Oktober (frühestens um 13 Uhr).

MELDUNG

Immer mehr Männer leiden an Übergewicht

HANNOVER (dpa) In Deutschland leiden vermehrt Männer und junge Erwachsene unter extremem Übergewicht. Fast ein Viertel der deutschen Bevölkerung sei adipös, hieß es beim Jahrestag der Deutschen Adipositas-Gesellschaft in Hannover. Von Adipositas spricht man ab einem Body Mass Index von 30.

INTERVIEW NICOLE KARAFYLLIS

„Putzen ist eine philosophische Tätigkeit“

Die Braunschweiger Professorin hat eine ungeliebte Hausarbeit tiefgründig betrachtet.

VON NATASCHA PLANKERMANN

DÜSSELDORF Nicole Karafyllis hat ein Buch über das Putzen geschrieben – „Putzen als Passion: Ein philosophischer Universalreiniger für klare Verhältnisse“ (Kadmos Verlag, 14,90 Euro) ist eine tiefgründige Betrachtung. Karafyllis ist Professorin für Philosophie an der TU Braunschweig.

Wie kann man das Putzen philosophisch betrachten?

KARAFYLLIS Beim Putzen vergewissert man sich der Dinge, die man putzt. Man muss sich klar machen, dass der Schmutz von einem selber stammt und man sich selbst nicht bekämpfen sollte. Absolute Reinheit hat auch das ideologische Moment des Abtötens.

Ich bewundere meine Putzfrau. Muss ich mich schämen, dass ich so denke?

KARAFYLLIS Nein, Bewunderung für eine Putzfrau finde ich selten genug. Es gibt Menschen, die nicht gut putzen können, weil sie es nicht gelernt haben und auch keinen Blick für den Schmutz entwickelt haben.

Das Wort Universalreiniger bringt Sie zu der Überlegung, dass wir alle in einem sogenannten „Schmutz-



Nicole Karafyllis. FOTO: SCREENSHOT: VIMEO

All“ leben. Ist das nicht eine eingeschränkte Sicht auf die Welt?

KARAFYLLIS Im Gegenteil, das ist eine ganz weite Sicht auf die Welt. Philosophisch ist es eines der größten Probleme, wie eine Allheit von vielem Einzelnen zu einem Ganzen werden kann. Und wenn wir sagen „Die Wohnung ist schmutzig“, dann meinen wir das Ganze, meist ohne benennen zu können, was im Einzelnen alles schmutzig ist.

Glauben Sie, dass Schmutz auch manchmal seine Berechtigung hat?

KARAFYLLIS Schmutz kann einem auch ein Gefühl von Vertrautheit geben. Sogar der Schmutz von Familienmitgliedern. Ich finde es allerdings bedenklich, dass wir heute keine richtigen Worte mehr dafür haben, kaum einer kennt beispiels-

weise noch den Ausdruck Küchenschmiere. Das zeigt ja, dass wir kein Bewusstsein mehr für den Schmutz haben, der zu anderen Zeiten noch ganz normal war.

Sie rehabilitieren die Putzfrau, die einst die Fettecke von Joseph Beuys entfernt hat.

KARAFYLLIS Ja, weil die moderne Kunst mit Vergänglichkeit arbeitet und deshalb auch mit organischen Materialien wie Fett und Erde. Sie will nicht mehr Ewigkeit in die Anschauung bringen. Und die Putzfrau arbeitet dagegen an, weil sie die Dinge vor dem Verfall schützen will. Das ist ein klassisches Verständnis von Kunst, ein fertiges Werk zu hinterlassen, das Bestand hat. In der Putzfrau und Beuys haben sich also zwei Kunstschaffende getroffen.

Neue Wirkstoffe zur Abwehr von Insekten gefunden

LOS ANGELES (RP) Forscher der Universität von Kalifornien haben sich die Fühler von Insekten genauer angesehen und spezielle Neuronen gefunden, die bei der Entwicklung von Substanzen hilfreich sein können, mit denen man Mücke und Moskitos vertreibt.

Hintergrund der Forschungen ist, dass immer mehr Insekten offenbar eine Resistenz gegen den weit verbreiteten Wirkstoff DEET entwickelt haben, den man in den meisten gängigen Insektensprays findet. Wie die Fachzeitschrift „Nature berichtet“, entdeckten US-Wissenschaftler bei Versuchen mit Fruchtfliegen zahlreiche neue Rezeptoren.

Sie sollen für die Geruchswahrnehmung zuständig sein und überlie-

fern Reize an das zentrale Nervensystem. Die Forscher hoffen nun, billigere Ersatzstoffe für das herkömmliche Insektenabwehrmittel DEET entwickeln zu können. Hierzu ist es auch unter anderem unter dem Markennamen „Auta“ bekannt.

Inzwischen reagierten die Insekten auf acht Ersatzstoffe. Damit kann auch die asiatische Tigermücke vertrieben werden. Sie überträgt Viren für das gefürchtete Denguefieber.



Gefährlicher Blutsauger: ein Moskito. FOTO: VOX / MARTIN DOHRN / BBC

PremiumCard

Die Bonuskarte nur für Abonnenten



PremiumCard Gala zeigt Winter in St. Petersburg

Jetzt brauchen wir Prunk und Pracht, Pomp und Lichterglanz! Die triste Zeit der kurzen Tage und langen dunklen Nächte verbringt Roncalli's Apollo Varieté in St. Petersburg. Inspiriert von dieser luxuriösen, opulenten Kulisse feiern wir wie die Zaren und lassen uns von Gesang und Tanz, Magie, Comedy und Akrobatik kaiserlich unterhalten. „Venedig des Nordens“ wird die Stadt der 2300 Paläste genannt, eine einzigartige Mischung aus russischem Barock und europäischer Architektur, ehemaliger Herrlichkeit und modernem Lifestyle.

Exklusiv für Abonnenten für 21,00 Euro*

Weitere Informationen unter www.rp-premium.de

* bei Kauf an der Apollo Ticketkasse; sonstige VVK-Stellen ggf. zzgl. Porto und Gebühr

Nur für Abonnenten:
exklusive Vorpremiere
06.11.2013, um 20 Uhr!

21€*



Ticket-Hotline:
0211 27 400 410

Mo – Fr 8 – 20 Uhr | Sa 9 – 16 Uhr | So u. Feiertag 10 – 16 Uhr

Rheinische Post Mediacenter
Schadow Arkaden, Düsseldorf

Mo – Sa 8 – 20 Uhr

NGZ-Geschäftsstelle
Niederstraße 42, Neuss

Mo, Di, Fr 8:30 – 17:30 Uhr | Mi, Do 8:30 – 18 Uhr | Sa 8:30 – 12 Uhr

Apollo Tickethotline: 0211 828 90 90

Apollo Ticketkasse im Apollo Varieté, Apollo-Platz 1, Düsseldorf

Mo – Fr 10 – 20.30 Uhr | Sa 10 – 21.30 Uhr | So 10 – 18.30 Uhr