

Prehabilitation **Rauchstopp vor der Operation**

Wenn Sie vor einer geplanten Operation mit dem Rauchen aufhören, verbessern Sie damit ganz wesentlich die Voraussetzungen für eine komplikationsarme und rasche Genesung.

1 Warum lohnt sich der Rauchstopp jetzt?

- Bessere Wundheilung & weniger Infektionen: Rauchen verringert die Sauerstoffversorgung des Gewebes und stört Heilprozesse. Wer 4 Wochen oder länger vor der Operation abstinent ist, halbiert das Risiko für Wundheilungsstörungen.
- Reduziertes Risiko für Lungen- und Herz-Komplikationen: Schon ein Rauchstopp $\geq 2-4$ Wochen vor dem Eingriff senkt das Risiko für postoperative Atemwegsprobleme.
- Bessere Belastbarkeit während Narkose und Operation: Der Körper kann sich schneller erholen, Herz, Lunge und Kreislauf arbeiten stabiler – das senkt das Risiko für postoperative Komplikationen insgesamt.

2 Wann am besten mit dem Rauchstopp beginnen?

- Idealerweise 4–8 Wochen vor der Operation mit dem Rauchen aufhören, so sind die positiven Effekte auf Wundheilung und Lunge am stärksten.
- Selbst eine kurze Abstinenz (z. B. 2 Wochen) vor der Operation ist vorteilhaft – besser spät aufgehört als gar nicht.
- Wichtig: Auch während des Krankenhausaufenthaltes und der Heilungsphase nicht wieder rauchen, das schützt Ihre Gesundheit nachhaltig.

3 So gelingt der Rauchstopp: unsere Empfehlung als Teil der Prehabilitation

- Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Ihrem Betreuungsteam über eine Rauchentwöhnung. Professionelle Unterstützung (z. B. mit Beratung oder Nikotinersatztherapie) erhöht die Erfolgchancen deutlich.
- Nicotinell (Nikotin-Pflaster oder -Kaugummis) ist ein verschreibungspflichtiges Entwöhnungshilfsmittel, das Ihnen dabei hilft, mit dem Rauchen aufzuhören. Im Rahmen der präoperativen Abklärung kann Ihr Hausarzt Nicotinell verschreiben, um den Entwöhnungsprozess zu unterstützen und Entzugserscheinungen zu lindern.
- Setzen Sie sich ein konkretes Rauchfrei-Datum und teilen Sie es mit Ihren Angehörigen oder Freunden. Unterstützung im Umfeld hilft beim Durchhalten.
- Ersetzen Sie das Rauchen durch gesunde Gewohnheiten, z. B. Bewegung, Entspannung, gute Schlafhygiene und nutzen Sie Ihre Motivation vor der OP als «Neustart» für ein rauchfreies Leben.

4 Vorteile eines Rauchstopps vor der OP

Mit einem Rauchstopp vor der Operation tun Sie nicht nur Ihrem Körper einen grossen Gefallen, Sie verbessern Ihre Heilungschancen, senken das Risiko von Komplikationen und legen den Grundstein für eine nachhaltige Gesundheitsverbesserung.

Rauchen aufzugeben, ist nie einfach, aber es lohnt sich – insbesondere vor einer Operation. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.