

SCHLUSS MIT DEM RAUCHEN

Erfolgreich in ein rauchfreies Leben



Inhalt

Rauchen & Gesundheit	3
Was ist drin in der Zigarette?	4
„Nur“ Raucherhusten?	6
Komponenten der Sucht	8
Der Teufelskreis der Nikotinsucht	9
Rauchstopp sofort	10
Methoden zum Rauchstopp	11
Die wichtigsten Erfolge eines Rauchstopps	12
Rauchstopp in eigener Regie	14
Gruppenentwöhnung	15
Durchhalten und Entzugserscheinungen	16
Noch nicht bereit?	17
Die E-Zigarette – eine gesündere Alternative?	18
Für alle Fälle: Die Notfallstrategie	19
Vorteile des Nichtrauchens	22

Rauchen & Gesundheit

Warum nur ist es so schwer, mit dem Rauchen aufzuhören? Grund dafür ist das Nikotin in der Zigarette. Es macht abhängig und das sehr schnell. Der Raucher merkt seine Sucht zunächst nicht und ist längst in ihr gefangen, wenn es ihm bewusst wird.

Nikotin regt Ihr sogenanntes Belohnungszentrum im Gehirn an, ein Bereich, der Ihnen die guten Gefühle im Leben beschert. Doch es verändert auch Ihr Gehirn. Denn sollten Sie mal nicht rauchen, vermisst Ihr Körper diese Wohlfühlmomente und die typischen Entzugserscheinungen treten auf. Auch die mit dem Rauchen einhergehenden Krankheiten sind gravierend. Rauchen belastet in erster Linie das Herz-Kreislauf-System, die Atmungsorgane und Ihr Nervensystem. Typische Rauchererkrankungen sind Herzinfarkt, Lungenkrebs und COPD.

Wir wissen, wie schwer das Aufhören trotzdem fällt, und haben Ihnen daher wertvolle Tipps zur Unterstützung in dieser Broschüre zusammengestellt.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg in ein rauchfreies Leben!



Tabakrauch
enthält viele
stark giftige
Stoffe!

Was ist drin in der Zigarette?

Es ist kaum möglich, alle gefährlichen Stoffe aufzuzählen, die beim Rauchen entstehen und eingeatmet werden. Tabakrauch ist ein komplexes Giftgemisch, das aus über 4.800 Substanzen besteht. **90 davon gelten als krebs-erregend. Einige davon finden Sie in der Tabelle hier.**

Eine Auswahl an gefährlichen Inhaltsstoffen:

Inhaltsstoffe	Verwendung	Toxische Eigenschaften
Ammoniak	in Putzmitteln	Dämpfe reizen bereits in geringer Konzentration die Augen und Atemwege; das Suchtpotential von Zigaretten wird erhöht
Arsen	in Rattengift	krebserregend; Inhalation verursacht Schleimhautreizung
Blausäure	Herstellung von Cyaniden, Farbstoffen	eine der giftigsten Substanzen im Tabakrauch; kann zu Kopfschmerzen, Schwindel, Erbrechen führen
Benzol	Bestandteil im Benzin	krebserregend; verursacht Leukämie
Formaldehyd	Holzverarbeitung, Leichenkonservierung	krebserregend; das Gas reizt die Augen und die Atemwege
Kohlenmonoxid	entsteht bei unvollständiger Verbrennung fossiler Brennstoffe, in Autoabgasen	blockiert den Sauerstofftransport im Blut, kann Blutgefäße schädigen
N-Nitrosamine	in gebrauchten Motorenölen, in Gummi	krebserregend
Phenol	Herstellung von Phenolharzen	krebserregend; reizt Haut, Augen und Schleimhäute
Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (z. B. Benzo[a]pyren)	in Autoabgasen, in Verbrennungsabgasen	krebserregend

„Nur“ Raucherhusten?

Hinter dem gängigen Begriff „Raucherhusten“ verbirgt sich der Beginn einer Erkrankung namens „COPD“. COPD ist die Abkürzung für den englischen Begriff „chronic obstructive pulmonary disease“:

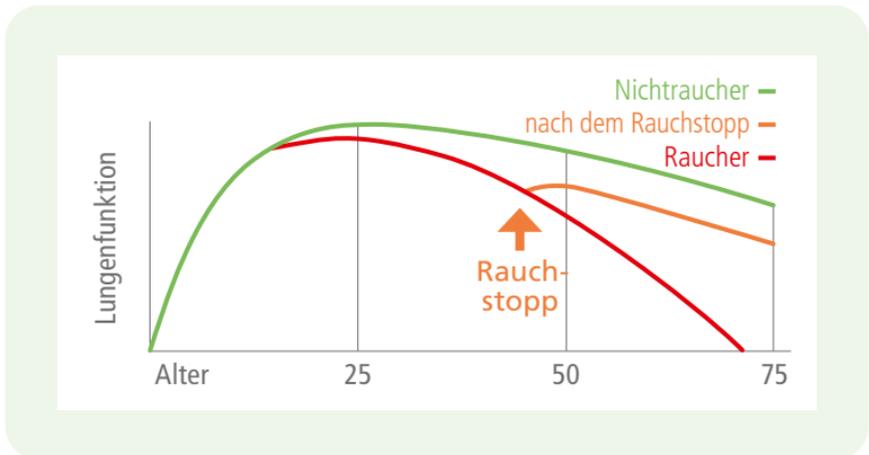
- C** **chronic** dauerhaft
- O** **obstructive** ein- bzw. verengend
- P** **pulmonary** die Lunge betreffend
- D** **disease** Krankheit

COPD ist also eine dauerhafte Lungenerkrankung, bei der sich die Atemwege verengen und darüber hinaus entzünden können. Die COPD ist keine akute Erkrankung. Sie entsteht schleichend über viele Jahre – meist ab dem 40. Lebensjahr.

Die Hauptursache von COPD ist das Rauchen. Bei etwa einem Viertel aller Raucher verengen sich die Atemwege. Die Folge: eine schleichend zunehmende Atemnot zunächst bei Belastung, später auch im Ruhezustand.

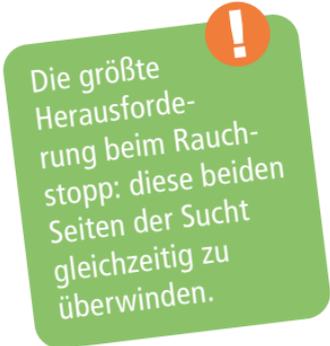


Entscheiden Sie sich jetzt für's Aufhören! Die gute Nachricht: Sie können COPD durch einen sofortigen Rauchstopp lindern und entscheidend aufhalten. Denn die noch vorhandene Atemkapazität steigert sich nach Ihrem Rauchstopp um etwa zehn Prozent. Vor allem schreitet die Krankheit nicht weiter voran. Ihre Bronchien und Lungen können so für die kommenden Jahre optimal geschont werden.



Komponenten der Sucht

Die Zigarettenabhängigkeit besteht aus zwei Komponenten: der erlernten Sucht und der körperlichen Abhängigkeit.



Die größte Herausforderung beim Rauchstopp: diese beiden Seiten der Sucht gleichzeitig zu überwinden.

Die erlernte Sucht:

- entsteht durch die Gewöhnung im Alltag an die Zigarette

Die körperliche Abhängigkeit:

- entsteht durch die vermehrte Bildung von Nikotinrezeptoren im Gehirn, die ständig nach Nikotin und den damit verbundenen Gefühlen verlangen
- bleibt die Versorgung mit Nikotin aus, treten Entzugserscheinungen wie z. B. Gereiztheit auf

Der Teufelskreis der Nikotinsucht



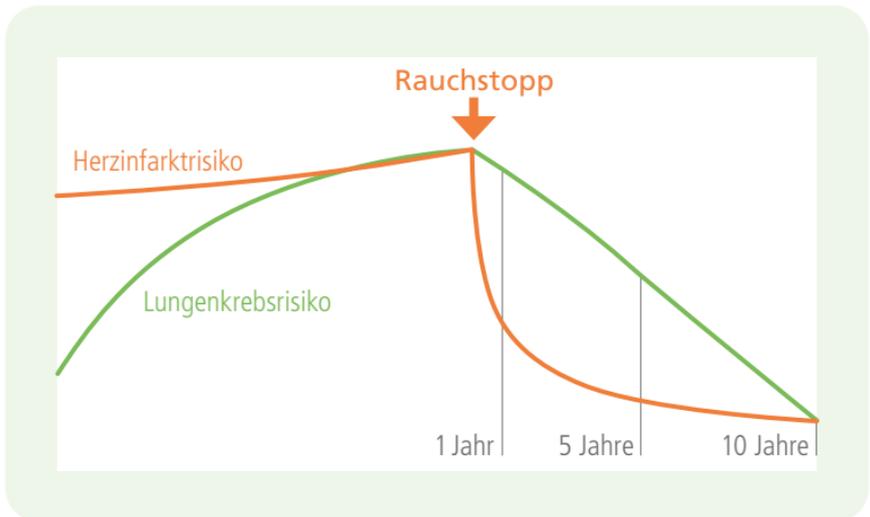
Der Erfolg, mit dem Rauchen aufzuhören, steigt, wenn Sie sich professionelle Unterstützung suchen. Sprechen Sie einfach Ihren Arzt darauf an und Sie werden rasch den für Sie besten Weg finden.

Rauchstopp sofort

Von einem Rauchstopp profitieren Sie unmittelbar. Schon nach kurzer Zeit steigt der Sauerstoffspiegel im Blut, das Herzinfarktrisiko sinkt und der Geruchs- sowie der Geschmackssinn werden besser. Langfristig profitiert Ihr Kreislauf ebenso wie Ihre Lunge. Und nach fünf Jahren ohne Rauchen hat sich das Risiko, an Krebs zu erkranken, annähernd halbiert.

! Zudem sparen Sie bares Geld, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören.

Ein Rauchstopp senkt das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken oder einen Herzinfarkt zu erleiden, deutlich.



Methoden zum Rauchstopp

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit dem Rauchen aufzuhören.

Zwei Methoden haben sich besonders bewährt:

- 1** Die bekannteste Methode ist die **Selbstentwöhnung**. Holen Sie sich dabei unbedingt Rat. Das kann in Form von wissenschaftlich abgesicherter Fachlektüre oder durch einen guten Coach erfolgen.
- 2** Ein weiterer Weg ist die **Rauchentwöhnung in der Gruppe**. Für alle, die eher Teamplayer als Einzelkämpfer sind, ist ein Nichtraucherseminar eine gute Lösung. Denn: Allein sind Sie stark, mit Unterstützung sind Sie stärker! Über einen bestimmten Zeitraum werden Sie von einem Fachmann professionell begleitet, dem all Ihre Hemmnisse und Zweifel bekannt sind. Gemeinsam mit der Gruppe werden Sie alle möglichen Hürden überwinden.

Akupunktur, Hypnose, „Entwöhnungsspritzen“ und Homöopathie gelten als Außenseitermethoden. Die wissenschaftlichen Belege hierfür konnten bisher nicht überzeugen. Dennoch haben auch diese Methoden ihren Stellenwert, da sie in Einzelfällen den Weg zum Erfolg mit geebnet haben.

Die wichtigsten Erfolge eines Rauchstopps

Nach acht Stunden: Der Sauerstoffspiegel im Blut steigt, da sich der giftige Kohlenmonoxid-Spiegel bereits halbiert hat. Die körperliche Leistungsfähigkeit steigt spürbar.

Nach 24 Stunden: Ab jetzt sinkt Ihr Risiko, einen Herzinfarkt zu bekommen, stetig.

Nach 48 Stunden: Ihre Nervenenden regenerieren sich. Ihre Geruchs- und Geschmacksorgane werden sensibler.

Nach zwei Wochen bis drei Monaten: Ihr Kreislauf stabilisiert sich. Die Lungenfunktion wird verbessert. Sie sind körperlich wieder belastbarer wie z. B. beim Treppensteigen oder Spaziergehen.

Nach ein bis neun Monaten: Ihre Lunge baut überschüssigen Schleim ab und wird gereinigt. Hustenanfälle, Verstopfung der Nasennebenhöhlen und Kurzatmigkeit gehen allmählich zurück. Die Infektionsgefahr sinkt und körperliche Energiereserven werden vermehrt mobilisiert.
Sie fühlen sich zunehmend fitter.

Nach einem Jahr: Das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, ist jetzt im Vergleich zu Rauchern auf die Hälfte reduziert.

Nach fünf Jahren: Das Lungenkrebsrisiko verringert sich fast um die Hälfte. Dasselbe gilt für das Krebsrisiko in den Bereichen Mund, Luftröhre und Speiseröhre. Das Herzinfarkt-
risiko sinkt fast auf das eines Nichtraucherers.

Nach zehn Jahren: Das Lungenkrebsrisiko sinkt fast auf das eines Nichtraucherers. Auch das Krebsrisiko für Organe wie Harnblase, Nieren und Bauchspeicheldrüse wird geringer.



Sie sehen, durch einen Rauchstopp belohnen Sie sich mit besserer Gesundheit und mehr Aktivität.

Rauchstopp in eigener Regie

Sie möchten lieber allein mit dem Rauchen aufhören?

Dann empfehlen wir das „Selbst-Coaching“ mithilfe eines strukturierten Entwöhnungsprogramms. Schritt für Schritt gelangen Sie zum Erfolg. **Dabei kann Ihnen auch jemand z. B. aus Ihrem Freundeskreis als „Coach“ zur Seite stehen.** Die Person sollte Verständnis für Ihre Situation entwickeln und Sie bei kleinen Rückschlägen unterstützen. Sie wollen mithilfe von Medikamenten aufhören? Dann besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt. Er kann Ihnen unterstützende Medikamente verschreiben oder rezeptfreie, apothekenpflichtige Mittel empfehlen.





Gruppenentwöhnung

Eine Gruppenentwöhnung hat viele Vorteile. Sie findet unter Aufsicht eines spezialisierten Coachs statt. Die Teilnehmer treffen sich und erhalten Unterstützung und Beratung in allen Belangen der Nikotinentwöhnung. Der erfahrene Coach hilft, Hürden zu überwinden und stärkt die Teilnehmer in allen Phasen. Darüber hinaus unterstützen sich die Gruppenteilnehmer gegenseitig – ein wichtiger Erfolgsfaktor bei der Erreichung des eigenen Rauchstopps. Gruppenentwöhnung wird österreichweit angeboten.

Durchhalten und Entzugserscheinungen

Sie haben bereits mit dem Rauchen aufgehört? Glückwunsch! Bleiben Sie stark. Halten Sie sich an die Tipps aus dem Nicht-raucherseminar oder lesen Sie Ratgeber, die Ihnen geholfen haben. Auch wenn Sie spontan mit dem Rauchen aufgehört haben, können Ihnen anerkannte Bücher oder Coaches über die erste rauchfreie Zeit helfen.

Zwei Tipps, die das Durchhalten unterstützen:

ausreichend Wasser trinken und regelmäßige Bewegung.

Es kann sein, dass Sie in der ersten Zeit mit Entzugserscheinungen wie Nervosität oder Konzentrationsstörungen kämpfen, weil Ihrem Körper das gewohnte Nikotin fehlt. Solche Symptome verschwinden in der Regel nach einiger Zeit. Auch Medikamente können diese lindern. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

Die Zeit ist auf Ihrer Seite:

Die Rückfallgefahr ist bis zum dritten Tag nach dem Rauchstopp am höchsten. Danach nimmt sie drastisch ab und es wird für Sie immer leichter.



Alternativen zur Zigarette:

- Nikotinkaugummi
- Zuckerfreie Bonbons
- Akupunktur

Noch nicht bereit?

Sie können sich noch nicht für den Rauchstopp entscheiden? Informieren Sie sich trotzdem weiter über die Tabakentwöhnung – es lohnt sich. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er kann Ihnen die Auswirkungen auf Ihre Gesundheit genau erklären.

Diese externen Webseiten enthalten ebenfalls zuverlässige Informationen:

www.rauchfrei.at

www.gesundheit.gv.at/krankheiten/sucht/nikotinsucht/inhalt





Die E-Zigarette – eine gesündere Alternative?

Seit 2008 gibt es die E-Zigarette und sie wird stetig populärer. Laut Hersteller ist sie angeblich eine gesunde Alternative zur herkömmlichen Zigarette. Verschiedene Institutionen sehen dies jedoch anders:

Das Forum internationaler pneumologischer Fachgesellschaften (FIRS) weist darauf hin, dass die Gesundheitsrisiken von E-Zigaretten noch nicht angemessen untersucht wurden. Langzeiteffekte seien viel zu wenig bekannt, um aus medizinisch-wissenschaftlicher Sicht Entwarnung geben zu dürfen.

Das Deutsche Krebsforschungszentrum stuft E-Zigaretten als gesundheitlich bedenklich ein. Es schließt vor allem Langzeitgefährdungen nicht aus. Allerdings seien E-Zigaretten weniger schädlich als herkömmliche.

Für alle Fälle: Die Notfallstrategie

Natürlich können Sie nicht auf jede Situation vorbereitet sein. Schwierig kann es werden, sobald mehrere Faktoren zusammenkommen, die bei Ihnen schon immer unweigerlich zum Rauchen geführt haben: z. B. wenn Sie auf andere Raucher treffen, die Ihnen eine Zigarette anbieten oder auf einer Feier bei Freunden, die rauchen. In solchen Fällen sollten Sie eine Notfallstrategie haben.

Bewährte Notfallstrategien sind:

- 1 Verlassen Sie die jeweilige Situation.** Gehen Sie z. B. für fünf Minuten vor die Tür. Denken Sie über die Situation nach und stellen Sie sich stets die Frage: Will ich diese Zigarette wirklich rauchen? Und was passiert danach?
- 2 Rufen Sie einen guten Freund an, der Nichtraucher ist.** Besprechen Sie sich mit ihm. Er wird Ihnen die sachlichen Argumente gegen das Rauchen vor Augen halten.
- 3 Rufen Sie eine Quitline an** – eine Servicenummer, unter der Sie ein qualifizierter Experte zum Thema Tabakentwöhnung berät. Das Rauchertelefon der österreichischen Sozialversicherungsträger, der Länder und des BMASK* erreichen Sie unter der kostenlosen Servicenummer 0800 810 013**.

*Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz

**Mo. bis Fr. 10 bis 18 Uhr



Wichtig: Diese Notfallstrategien befolgen Sie bitte blindlings, ohne Zeit zu verlieren.

Es ist nicht ungewöhnlich, wenn Sie weiterhin das Bedürfnis haben zu rauchen. **Nach ein bis zwei Wochen ist Ihr körperlicher Entzug weitestgehend überwunden.**

Dennoch können noch länger Situationen auftreten, in denen der Drang zu rauchen fast unwiderstehlich ist.

Bleiben Sie in solchen Situationen konzentriert bei sich und rufen Sie sich alles, was Sie bislang motiviert hat, Nichtraucher zu werden, wieder in Erinnerung. Denken Sie dabei an Ihre persönlichen Strategien, mit denen Sie Stolperfallen erfolgreich vermeiden.

Und was tun, wenn Sie doch schwach werden? **Kühlen Kopf bewahren!** Es gibt einen Unterschied zwischen einem „Vorfall“ und einem „Rückfall“. Von einem „Vorfall“ spricht man, wenn Sie nach Ihrem Rauchstopp einige wenige Zigaretten geraucht haben. „Rückfall“ bedeutet dagegen, dass Sie in Ihre alten Rauchmuster zurückgekehrt sind.

Die große Herausforderung besteht darin, mit einem Scheitern positiv umzugehen.

Nehmen Sie Rückschläge nicht so schwer, versuchen Sie lieber, daraus zu lernen. Vorfälle oder Rückfälle gehören bei vielen Rauchern, auf dem Weg zur Rauchfreiheit, dazu. Kein Wunder, dass man anschließend von sich selbst enttäuscht ist.

Experten sprechen hierbei vom sogenannten „Rückfallschock“. Lassen Sie sich von Ihren negativen Gedanken und Gefühlen nicht demotivieren.

Nur wer gelernt hat zu verlieren, kann gewinnen. Also klopfen Sie den Staub von den Schultern und blicken Sie nach vorn. Analysieren Sie, woran es lag, dass Sie wieder geraucht haben. Hat es Ihnen an Alternativen zur Zigarette gefehlt?

Entwerfen Sie in Ihrem Kopf ein Szenario, in dem Sie mit der Situation souveräner umgehen. Lassen Sie sich von Ihren Ideen inspirieren, sodass Sie das nächste Mal aus der gleichen Situation ohne Zigarette herauskommen.



Vorteile des Nichtrauchens

Neben den gesundheitlichen Gründen gibt es noch viele weitere Vorteile für Sie:



Besser aussehen: Schluss mit gelben Fingern. Her mit dem frischen Atem. Nichtrauchen ist attraktiv!



Stolz sein: Nichts ist schöner, als das Gefühl, es geschafft zu haben! Werden Sie Nichtraucher und seien Sie stolz auf sich.



Gesünder leben: Nicht nur Ihr Sterberisiko sinkt, sondern auch das für Lungenkrebs und andere Raucherkrankheiten.



Geld sparen: Eine Schachtel Zigaretten pro Tag macht über 2.000€ im Jahr aus! Erfüllen Sie sich davon lieber einen lang ersehnten Wunsch als Belohnung.



Zeit genießen: Zeit ist Geld! Wieviel Zeit pro Tag verbringen Sie mit Rauchen? Genießen Sie die Zeit lieber mit Ihrer Familie oder arbeiten Sie produktiver durch.



Leichter konzentrieren: Ohne das Denken an Zigaretten sind Sie konzentrierter und erfolgreicher!

