

Nicht ganz geschafft!

Schon mal versucht und nicht geschafft? Kein Beinbruch! Viele benötigen mehr als einen Anlauf. Überlegen Sie, was Sie tun können, dass es beim nächsten Mal besser klappt. Wenn es zu einem Rückfall kommt, ist nicht das ganze Projekt gescheitert! Sie haben nach wie vor gute Chancen, wieder Nicht-Raucher zu werden.

Was tue ich?

Bitte zutreffenden Fall ankreuzen:

- Ich bin noch nicht so weit und benötige noch Bedenkzeit.
- Ich möchte mit dem Rauchen aufhören und rauche am / / meine letzte Zigarette.
- Wenn ich aufhören will, unterstützt mich .
- Ich möchte Beratung zur Nikotinersatztherapie.
- Ich belohne mich mit .
- Ich schließe mich einer Nichtrauchergruppe/-kurs an.

Sie wird überreicht durch:

Weitere Informationen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) www.rauchfrei-info.de/
Bietet kostenlos ein Ausstiegs-Kit und Informationsmaterial zum Thema Nichtrauchen, z. B. für werdende Mütter oder zum Nichtraucherschutz am Arbeitsplatz
Bzugsadresse: BzGA, Ostmerheimer Str. 220, D-51109 Köln

Das BZgA-Info-Telefon: 0221-31 31 31:
Mo-Do 10-22 h, Fr-So 10-18 h (12 ct/min)

Örtliche Hilfsangebote

Weitere Informationen und Quellenangaben finden sich in der Langfassung der DEGAM-Leitlinie „Kardiovaskuläre Prävention“ im Internet unter www.degam.de

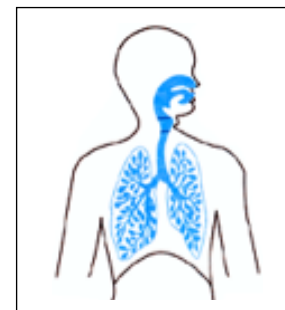
© DEGAM

Autor

J.F. Chenot und die Autorinnen der DEGAM-Leitlinie „Kardiovaskuläre Prävention“

Konzeption und wissenschaftliche Redaktion
SLK-Leitungsteam der DEGAM

Stand 2017

**Wer?****Raucher, die aufhören möchten****Warum aufhören?**

Auf jeder Zigarettenpackung steht, dass Rauchen gesundheitsschädlich ist. Fast alle Raucher wissen das auch. Trotzdem raucht ca. ein Drittel der Bevölkerung. Etwa die Hälfte davon würde gerne mit dem Rauchen aufhören.

Jährlich sterben in Deutschland ca. 140.000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums.

Raucher leben ca. 7-10 Jahre kürzer.

Rauchen ist weltweit die wichtigste Ursache von Krankheiten, die man durch anderes Verhalten vermeiden kann.

Tabakrauch ist ein Reizgas und enthält neben Nikotin eine Vielzahl giftiger und krebserregender Schadstoffe, die für die Schäden verantwortlich sind.

Hier eine Auswahl von Erkrankungen, die durch Rauchen mitbedingt sind. Natürlich sind auch Nichtraucher von diesen Krankheiten betroffen, aber viel seltener.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- Herz-Kranzgefäßverengungen und Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Arterielle Verschlusskrankheit der Beine („Raucherbein“)

Krebserkrankungen

- Lungenkrebs
- Mundhöhlen- und Kehlkopfkrebs
- Speiseröhrenkrebs
- Blasenkrebs
- Bauchspeicheldrüsenkrebs, Leukämie usw.

Lungenerkrankungen

- Chronische Bronchitis/Emphysem (Überblähung der Lunge)
- Infekte der oberen Atemwege/Lungenentzündung

Andere Erkrankungen

- Osteoporose
- Verminderte Zahngesundheit
- Augenerkrankungen (grauer Star, Makula-Degeneration)
- Verminderte Fruchtbarkeit

Tabakrauch gefährdet Kinder und Andere, die den Rauch unfreiwillig einatmen.



Welche Risiken?

Entscheidungsbalance
Bitte tragen Sie ein:

Gründe für das Weiterrauen

Gründe gegen das Weiterrauen

Nachteile des Nichtrauchens

Zu den unerwünschten Nebenwirkungen eines Rauch-Stopps gehören eine Gewichtszunahme und vorübergehende Entzugserscheinungen. Letztere wirken sich meistens nicht sehr drastisch aus und sind in der Regel nur vorübergehend.

Vorteile des Nichtrauchens

- **Nach 48 Stunden:** Geruchs- und Geschmackssinn verfeinern sich wieder
- **Nach 1 Monat:** Hustenanfälle lassen nach, Infektionsgefahr verringert sich
- **Nach 1 Jahr:** Das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen sinkt um die Hälfte
- **Nach 5 Jahren:** Das Risiko an Lungenkrebs zu sterben sinkt um die Hälfte
- **Nach 10 Jahren:** Das Lungenkrebsrisiko entspricht dem eines Nichtrauchers
- **Nach 15 Jahren:** Das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen entspricht dem eines Nichtrauchers

Warum ist es so schwer aufzuhören?

Rauchen ist die effektivste Form, hohe Dosen Nikotin in das Gehirn zu bringen. Dort führt Nikotin zur Entspannung und beeinflusst die Stimmung. Schnell entsteht eine Abhängigkeit, und der anfänglich unangenehme Geruch wird mit positiven Empfindungen in Verbindung gebracht. Die Nikotinabhängigkeit kann unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Rauchstopp führt dann zu einem starken Rauchwunsch und evtl. Entzugserscheinungen. Daher ist das sog. Genussrauchen für die meisten nicht möglich. Zusätzlich hat Rauchen oft auch eine soziale Funktion in Gesellschaft anderer Raucher.

In welchen Situationen rauchen Sie?**Endlich Rauchfrei!**

Informieren Sie Freunde und Familie, dass Sie mit dem Rauchen aufhören möchten. Bitten Sie sie um Unterstützung.

Schlusspunktmethode

Langsam „runterrauchen“ (schrittweiser Entzug) funktioniert leider nicht. Es gibt auch keinen unschädlichen Tabakkonsum. Die Schlusspunktmethode ist am erfolgreichsten: man setzt sich einen festen Termin, an dem man aufhören möchte. Zur Unterstützung ist es sinnvoll, alle Rauchutensilien (Aschenbecher etc.) zu entfernen. 70 % aller Ex-Raucher haben es so geschafft!

Nikotinersatztherapie

Eine Nikotinersatztherapie (Pflaster, Kaugummi) kann bei der Rauchentwöhnung helfen – 1,5- bis 2-mal so viele Menschen bleiben beim Nichtrauchen. Nikotinersatz verringert Entzugssymptome und das Verlangen zu rauchen. Nikotinersatzpräparate sind rezeptfrei in der Apotheke zu kaufen. Wenn Sie weniger als eine Packung am Tag rauchen, werden Sie meist keinen Nikotinersatz brauchen. Wir beraten Sie gerne, ob Sie so viel rauchen, dass bei Ihnen ein Nikotinersatz zu empfehlen ist. Wenn Sie einen Internetzugang haben, können Sie selbst nachsehen: www.stop-simply.de/fagerstrom-test.htm

Wie ist es mit Medikamenten zur Raucherentwöhnung?

In Einzelfällen kann man überlegen, für den Entzug zugelassene Medikamente einzusetzen. Dies erfordert aber eine besondere ärztliche Beratung – bei einigen Erkrankungen dürfen sie nicht genommen werden. Auch E-Zigaretten sind eine Möglichkeit vom Rauchen wegzukommen. Nutzen und Schaden sind aber bisher unzureichend untersucht.

Nichtraucherurse und Selbsthilfegruppen

Nichtraucherurse oder Selbsthilfegruppen können die Erfolgsrate oft verbessern – die Gruppenmitglieder können sich gegenseitig unterstützen.

Methoden, deren Wirksamkeit nicht belegt sind

Die Wirksamkeit von Hypnosetherapie und Akupunktur konnte bislang nicht nachgewiesen werden.

Nichtrauchervitamine?

Der Schaden, den Tabak ihrem Körper zufügt, kann durch zusätzliche Vitamine nicht ausgeglichen werden. Möglicherweise fördern Vitaminpräparate die Krebsentstehung bei Rauchern eher.