

Rauchen macht krank, alt und hässlich!

Es gibt viele Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören. Überspitzt könnte man sagen: Rauchen macht krank, alt und hässlich. Argumente fürs Aufhören zu finden, ist einfach.

Das spricht fürs Nichtrauchen

- Rauchen ist die wichtigste, individuelle, vermeidbare Ursache für das vorzeitige und gehäufte Auftreten von vielen Krankheiten.
- Rauchen verkürzt die Lebenserwartung erheblich. Die Zahl der durch Rauchen verursachten Todesfälle liegt um ein Vielfaches höher als die Zahl der Verkehrstoten.
- Der Rauch einer Zigarette enthält mehr als 40 Krebs erzeugende Stoffe, Rauchen verursacht Lungenkrebs und andere Krebsarten.
- Rauchen verursacht Gefäßschäden und in der Folge Verengungen und Verkalkung der Gefäße. Dadurch kann es zum Herzinfarkt, Schlaganfall oder zum so genannten „Raucherbein“ kommen.
- Rauchen führt zu Lungenschäden (Emphysem, Bronchitis) bis hin zu dauernder Luftnot bei ausgedehnter Zerstörung des Lungengewebes.
- Rauchen von täglich 25 Zigaretten kostet etwa € 1.000,- pro Jahr.

Besser spät als gar nicht

Die meisten Raucher kennen die Gefahren des Rauchens und fühlen sich mit ihrer Sucht nicht wohl. Viele würden gerne aufhören, wis-

sen aber nicht wie, fürchten sich davor oder haben nach mehreren vergeblichen Versuchen enttäuscht aufgegeben und sich mit ihrer Abhängigkeit abgefunden. Dabei ist es nie zu spät aufzuhören. Wer zu rauchen aufhört, dessen Gesundheitsrisiko nimmt ab und seine Lebensqualität zu.

Jetzt ist Schluss

Es gibt Möglichkeiten, das Aufhören zu erleichtern und die Erfolgsrate zu erhöhen.

So bereiten Sie den Ausstieg vor:

Denken Sie über Ihre Rauchgewohnheiten nach

Warum rauchen Sie und zu welchen Gelegenheiten?

Machen Sie sich klar, warum sie aufhören wollen und versuchen Sie sich vorzustellen, wie toll es ist, wenn Sie es erst mal geschafft haben. Es hilft, diese Gedanken aufzuschreiben.

Setzen Sie sich einen Termin

Hören sie nicht aus einer Laune von „jetzt auf gleich“ auf, sondern planen Sie systematisch, wann und wie Sie aufhören wollen. Sammeln Sie Kraft und wählen sie einen möglichst stressfreien Zeitpunkt.

Erzählen Sie es möglichst vielen Leuten

Informieren Sie Ihre Familie, Freunde, Bekannten und Arbeitskollegen über Ihre Pläne.

Sie erreichen damit zum einen, dass diese Ihnen helfen und Rücksicht nehmen, zum anderen setzen Sie sich damit unter Druck.

Manchmal hilft es auch, als Ansporn eine Wette einzugehen.

Lassen Sie sich helfen

Informieren Sie sich über Hilfsmittel und die verschiedenen Methoden zur Raucherentwöhnung.

Es gibt eine Anzahl unseriöser Angebote mit weit überzogenen Erfolgsversprechungen, die dementsprechend sehr teuer sind.

Fragen Sie im Zweifelsfall lieber bei Ihrem Arzt nach, ob es sich um eine empfehlenswerte Methode handelt. Die beste Methode für jedermann gibt es nicht, aber bestimmt gibt es für Sie einen besten Weg, den Ausstieg zu schaffen.

Entscheidend ist, dass Sie sich Gedanken machen, welche Methode zu Ihnen passt.

Es gibt zahlreiche Bücher auf dem Markt, die Tipps zum Nichtrauchen geben.

Suchen Sie einfach mal in einer Buchhandlung und Sie werden erstaunt sein, wie umfangreich die Anti-Rauchliteratur ist.

Auf Stress-Situationen vorbereiten

Überlegen Sie sich, was Sie in solchen Augenblicken tun können, um nicht zur Zigarette zu greifen. Es gibt viele Entspannungsmethoden.

Sorgen Sie für eine rauchfreie Umgebung

Beseitigen Sie Aschenbecher, Feuerzeuge oder andere Raucherutensilien und meiden Sie Raucher. Natürlich können Sie auf Dauer nicht allen Rauchern aus dem Weg gehen. Sie erschweren sich aber das Aufhören, wenn Sie anderen ständig beim Rauchen zuschauen müssen und darüber hinaus weiter passiv rauchen.

Belohnen Sie sich

Überlegen Sie sich eine Belohnung, wenn Sie eine bestimmte Zeit durchgehalten haben.

Erleichtern Sie sich das Aufhören

Behandeln Sie sich gut in den ersten Wochen, indem Sie sich etwas Schönes vornehmen, Sport treiben und sich gesund ernähren. Beschäftigen Sie sich und ihre Hände. Suchen Sie Situationen und Umgebungen, in denen Sie vorher auch nicht rauchen konnten, etwa im Schwimmbad.

Viele Ex-Raucher nehmen zunächst Gewicht zu

Das ist nicht schlimm. Die Essgewohnheiten, der Appetit und der Stoffwechsel pendeln sich nach einigen Monaten wieder ein - und damit auch das alte Gewicht. Aber steuern Sie frühzeitig gegen.

Essen Sie statt Süßigkeiten oder anderen Kalorienbomben lieber Obst oder Gemüse. Karotten eignen sich etwa zum „Nebenbei-Knabbern“ oder Äpfel. Tragen Sie zuckerfreie Kaugummis oder Pfefferminz bei sich und trinken Sie viel, aber keinen Alkohol. Für viele Raucher gehören Alkohol und Zigaretten zusammen. Zudem sinkt die Schwelle zum Rückfall in alkoholisiertem Zustand.

Ein Rückfall muss nicht Aufgeben bedeuten

Sind Sie rückfällig geworden und haben wieder geraucht, machen Sie trotzdem weiter. Geben Sie nicht einfach auf, Sie können es trotzdem schaffen.



Passivrauchen

Raucher gefährden ihre eigene Gesundheit. Das ist seit langem bekannt und in unzähligen wissenschaftlichen Studien belegt. Aber Raucher gefährden auch die Gesundheit ihrer Mitmenschen, wie mittlerweile nachgewiesen wurde (siehe nachfolgenden Artikel von Univ.-Prof. Dr. Helmut Sinzinger).

Kinder sind besonders empfindlich

Häufig sind es Kinder, die unfreiwillig zu Passivrauchern werden. Sie müssen beispielsweise den Tabakqualm ihrer Eltern einatmen und können sich dagegen nicht wehren. Dabei sind die Jüngsten ganz besonders empfindlich in Bezug auf Ziga-

rettenrauch. Untersuchungen konnten zeigen, dass die Asthma- und die Bronchitis-Häufigkeit bei Kindern rauchender Eltern erhöht ist. Besonders schädlich ist das Rauchen auch für das ungeborene Kind. Es kommt häufiger zu Fehlgeburten, vorzeitiger Plazentaablösung und Wachstumsstörungen als bei Nichtraucherinnen.

Rauchfreie Umgebung

Für den Schutz der Nichtraucher hat sich in den letzten Jahren viel getan. Immer häufiger finden sich Schilder mit der Aufschrift „Bitte nicht rauchen“.

Die meisten öffentlichen Gebäude, Banken und viele Arbeitsplätze sind rauchfreie Zonen. In Restaurants, Zügen oder Flugzeugen werden die Raucher-Plätze weniger.

Für viele Nichtraucher ist es heute selbstverständlich geworden, sich nicht mehr dem Zigarettenqualm auszusetzen und auf eine rauchfreie Umgebung zu bestehen.

In Gegenwart von Kindern sollte gar nicht geraucht werden!

Bitte nicht rauchen!

Wer das Gesundheitsrisiko Passivrauchen für sich ausschließen möchte, sollte ganz gezielt dafür sorgen, dass in seiner Gegenwart nicht geraucht wird. Vor allem Menschen, die an Erkrankungen der Atemwege leiden, sollten darauf bestehen.

Am Arbeitsplatz hat jeder Nichtraucher das Recht auf eine rauchfreie Umgebung.

Lösungen lassen sich fast immer mit den Kollegen verabreden. Wenn es wirklich keine Ausweichräumlichkeiten gibt, kann durch eine zeitliche Absprache wenigstens die Belästigung verringert werden, beispiels-

weise auf die Beschränkung auf „bestimmte Rauchzeiten“, wonach gut gelüftet wird.

Zu Hause bestimmen Sie!

Wenn Raucher zu Besuch kommen, können Sie verabreden, dass auf dem Balkon geraucht wird oder in einem Raum, der gut zu lüften ist.