



Tabakentwöhnung – mit Hilfe zum Erfolg!



- Nichtraucherurse sind eine intensive und sehr erfolgversprechende Möglichkeit, das Rauchen zu beenden. Die Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Weitere Infos für Ihre Region unter www.anbieter-raucherberatung.de/. 
- Ihr Arzt/Ihre Ärztin kann Ihnen auf Rezept eine Nichtraucher-App verordnen. Die Kosten übernimmt Ihre Krankenkasse, wo Sie das Rezept einreichen. Die App ist einfach zu bedienen und verdoppelt bis verdreifacht ihre Chance, mit dem Rauchen aufzuhören.
- Eine kostenlose und mehrfach nutzbare Telefonberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung steht Ihnen unter der kostenfreien Telefonnummer 08008313131 (Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr und Freitag bis Sonntag 10 bis 18 Uhr) zur Verfügung.
- Auch Computer-, Internet- und Smartphone-gestützte Programme sind hilfreich. Weitere Informationen sind hier zu finden: www.rauch-frei.info/. 
- Lassen Sie sich von anderen Menschen unterstützen: Informieren Sie Ihre Familie oder Freunde über Ihr Vorhaben und bitten Sie diese um Unterstützung. Dazu gehört, dass in Ihrer Gegenwart nicht geraucht wird. Machen Sie sich kleine Geschenke, wenn Sie ein Etappenziel – „Ich habe eine Woche nicht geraucht!“ – erreicht haben.

Rauchen ist eine Sucht. Wie kann ich meine Sucht besiegen und rauchfrei werden? Das Rauchen zu stoppen ist eine Herausforderung! Nehmen Sie die Hilfe durch Beratung und Nikotinersatztherapie in Anspruch! Führen Sie ein Gespräch mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin. Hier finden Sie eine Übersicht geprüfter und wirksamer Hilfen.

Unterstützende Medikamente:

- Nikotinersatz-Präparate sind sehr wirksam und können rezeptfrei in der Apotheke gekauft werden. Eine Kombination aus Pflaster und schnell wirksamen Nikotin-Ersatzprodukten wie z.B. Lutschtabletten oder Kaugummis verdoppeln Ihre Chance, das Rauchen erfolgreich zu beenden. **Alternative nikotinhaltige Produkte wie E-Zigaretten, Tabakerhitzer oder Nikotinbeutel sind gesundheitsschädlich und sollten nicht genutzt werden.**
- Es gibt wirksame rezeptpflichtige Medikamente die Ihnen helfen auf Dauer rauchfrei zu werden. Alle Medikamente haben Nebenwirkungen, deshalb ist es wichtig, dass Ihr Arzt/Ihre Ärztin das für Sie beste Medikament verschreibt.
- Grundsätzlich gilt: Fortgesetztes Rauchen schadet mehr, als eventuelle und vorübergehende Nebenwirkungen der Medikamente



Nikotin - eine Droge, die gefährlich ist

Nikotin ist ursprünglich ein Nervengift, das die Tabakpflanze zur Abwehr von schädlichen Insekten produziert. Warum raucht ein Raucher, obwohl er eigentlich weiß, dass es schädlich ist? Weil Nikotin sehr schnell abhängig macht. Es gelangt beim Rauchen und Dampfen bereits nach 7 Sekunden in das Belohnungszentrum in unserem Gehirn und bewirkt dort ein Wohlgefühl. Dies hält nur kurz an, so dass bald wieder eine Zigarette geraucht werden muss. So entsteht rasch eine Gewöhnung, d.h. eine Abhängigkeit. Der Griff zur Zigarette/ E-Zigarette wird eine automatisierte, unreflektierte Verhaltensweise.

Mit dem Rauchen aufzuhören, muss gut vorbereitet werden. Entzugserscheinungen und eine Rückfallgefahr sind sehr ausgeprägt. Rauchende sind doppelt abhängig. Einmal durch die körperliche Abhängigkeit von Nikotin. Dazu kommt eine Gewöhnung durch „automatische“ Verhaltensweisen, wie z.B. das Rauchen morgens nach dem Aufstehen oder nach dem Essen.

Rauchen ist gesundheitsschädlich

Im Zigarettenrauch sind mehr als 4.000 Stoffe nachgewiesen worden, über 70 davon sind krebserregend. Rauchen ist der Hauptrisikofaktor für Lungenkrebs. Rauchen reizt die Atemwege und löst dort Entzündungsprozesse aus. Die Flimmerhärchen in den Bronchien sterben ab und die Lunge kann sich nicht mehr von Schmutz und Bakterien befreien. Es entsteht u.a. eine dauerhafte „chronische“ Bronchitis mit Husten und später auch Luftnot, weil die Lungenstruktur zerstört wird und sich nicht mehr erholt.

Das Immunsystem wird geschwächt, der Körper kann sich schlechter gegen „Eindringlinge“ wehren. So kommt es z.B. zu

Lungenentzündungen. Weitere Schädigungen entstehen im Erbgut der Zellen, so dass Krebszellen entstehen können.

Die Arterien verkalken und es kommt zu Schlaganfällen, Herzinfarkten und Durchblutungsstörungen (z.B. dem sogenannten "Raucherbein"). In den Venen kann das Blut klumpen (Thrombosen), daraus können tödliche Lungenembolien werden.

Die Haut verschlechtert sich sichtbar, es treten vermehrt Falten auf. Und schließlich wird auch die Fruchtbarkeit negativ beeinflusst.

Zusammenfassend konnte nachgewiesen werden, dass das Rauchen die durchschnittliche Lebenszeit um etwa 10 Jahre verkürzt und die Lebensqualität verschlechtert. Die Hälfte der chronischen Rauchenden verstirbt vorzeitig.

Rauchfreie Menschen haben:

- schönere Haut
- gesündere und weißere Zähne
- frischen Atem und riechen besser
- saubere Finger
- mehr Energie und Kondition
- ein stärkeres Immunsystem
- mehr Freiheit
- mehr Geld



E-Zigaretten

Elektronische Zigaretten (E-Zigaretten). imitieren das Rauchen von Tabakzigaretten. In der E-Zigarette wird eine Flüssigkeit, das sogenannte Liquid, verdampft. Dieses besteht aus Propandiol, Glycerin, Aromen, Ethanol, in der Regel auch Nikotin und weiteren Chemikalien. Beim Erhitzen werden diese Stoffe zum Teil in entzündungsfördernde und krebserregende Substanzen umgewandelt. Außerdem werden ultrafeine Staubpartikel in die Lungen eingeatmet. Manche E-Zigaretten sind für den einmaligen Gebrauch bestimmt. Sie werden auch als Einmal- oder Wegwerf-E-Zigaretten bezeichnet. Sie belasten die Umwelt und verbrauchen seltene Rohstoffe.

Aromastoffe

Es gibt aromatisierte und nicht-aromatisierte Liquids. Die Zahl der Aromastoffe ist unüberschaubar groß. Das macht ihre Kontrolle praktisch unmöglich. Aromastoffe sind besonders für Jugendliche attraktiv und fördern den Konsum. Aromastoffe sind, wenn man sie mit dem Dampf aus E-Zigaretten inhaliert, gesundheitsschädlich.

Wie schädlich sind E-Zigaretten?

Die gesundheitsschädlichen Stoffe in E-Zigaretten haben negative Auswirkungen auf das Herz, die Gefäße und die Lunge. Sie fördern Asthmaanfälle. E-Zigaretten erleichtern den Einstieg in den Zigarettenkonsum. Auch Passivrauch von E-Zigaretten ist gesundheitsschädlich. Deshalb sollten sie nicht in Innenräumen genutzt werden.

Tabakerhitzer

In Tabakerhitzern wird der Tabak auf bis 300 Grad erhitzt. Wie bei Zigaretten werden der Suchtstoff Nikotin und andere gesundheitsschädliche Stoffe freigesetzt und in die Lunge eingeatmet. Tabakerhitzer sind wie Zigaretten daher gesundheitsschädlich und eignen sich ebenfalls nicht zum Rauchstopp.



E-Zigaretten sind kein Mittel zum Rauchstopp

E-Zigaretten werden von der Industrie als Mittel zum Rauchstopp beworben. Aber Rauchende, die auf E-Zigaretten umsteigen, bleiben nikotinabhängig und rauchen in der Mehrzahl nebenher weiter Tabak. E-Zigaretten sind nicht wirksamer als medizinisch geprüfte und wissenschaftlich empfohlene Nikotinersatzprodukte (s.o. kombiniert angewendet: Nikotinkaugummis, Lutschtabletten und Pflaster) oder suchthemmende Medikamente.

Bildnachweise: www.canva.com

