

Ohne Rauch geht's auch



„Kein Wissen scheint schwerer zu erwerben als die Erkenntnis, wann man aufhören muss.“
Jonathan Swift, irischer Autor 1667-1745

Der Duft der großen weiten Welt, Genuss pur – Zigarettenwerbung appelliert an geheime Sehnsüchte. Im Alltag des Rauchers stehen aber nicht Genuss und Freiheit im Vordergrund, sondern Gewohnheit und Sucht. In Deutschland werden rund 270 Millionen Zigaretten pro Tag geraucht. Jeder Dritte der Bevölkerung greift regelmäßig zum Glimmstängel.

Nikotin – der Stoff, der süchtig macht

Nikotin wird zunächst in den Wurzeln der Tabakpflanze produziert, später wandert es in die Blätter, aus denen dann der Tabak produziert wird. Glimmt der Tabak, wird das Nikotin freigesetzt. Etwa sieben Sekunden nach dem Inhalieren erreicht das Nikotin das Gehirn und setzt eine Reihe von Botenstoffen frei. Nikotin ist ein Zellgift, das bereits ab einer Dosis von 50 Milligramm tödlich wirkt – eine Dosis, die beim Rauchen nicht erreicht wird, weil der Körper das Nikotin relativ schnell abbaut.

Neben Nikotin finden sich im Tabakrauch noch über 4.000 andere chemische Verbindungen. Besonders schädlich sind die Teerpartikel, die die Flimmerhärchen in den Atemwegen verkleben. Normalerweise dienen diese Härchen dazu, Schadstoffe im Körper abzuwehren. Eine Aufgabe, die verklebte Flimmerhärchen nicht mehr bewerkstelligen können. Wer täglich eine Schachtel Zigaretten raucht, hat nach einem Jahr rund eine Kaffeetasse Teer eingeatmet.

Gefährlicher Dunst

Da sich die Schäden des Rauchens nicht sofort zeigen, leben viele mit der Illusion, dass es sie nicht treffen wird – ein folgenschwerer Irrtum. Je länger und je mehr ein Mensch raucht, desto größer wird sein gesundheitliches Risiko. Bei über 80 Prozent aller Herzinfarkte vor dem 50. Lebensjahr sind Raucher betroffen. Darüber hinaus ist der überwiegende Teil der Beinamputationen in Deutschland auf das sogenannte Raucherbein zurückzuführen. Jährlich sterben über 110.000 Menschen an den Folgen des Rauchens: 75.000 Raucher an den Folgen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, 35.000 an den Folgen des Lungenkrebses.

Macht der Gewohnheit

Meist ist es die Gewohnheit, die den Abschied von der Zigarette vereitelt. Viele Raucher greifen immer in bestimmten Situationen zur Zigarette. Wurde zu einer Tasse Kaffee oder nach einem guten Essen geraucht,

haben Körper und Gehirn dieses Ritual eng miteinander verknüpft. Diese Situationen sind am schwierigsten zu bewältigen, wenn man mit dem Rauchen aufhören will. Daher sollten Sie sich klar machen, wann und warum Sie rauchen. Nur so können Sie diese Situationen in den Griff bekommen. Wenn Sie zum Beispiel immer nach dem Essen geraucht haben, sollten Sie von nun an nach der Mahlzeit nicht mehr am Tisch sitzen bleiben. Indem Sie direkt vom Tisch aufstehen, durchbrechen Sie die alte Gewohnheit. Grundsätzlich sollte der Auslöser völlig von der Zigarette getrennt werden.

Aufhören lohnt sich immer

Die meisten Raucher verbinden Zigaretten mit Genuss. Doch wirklichen Genuss erlebt man eher ohne Zigaretten: Ohne den beißenden Qualm können Sie viel besser riechen oder schmecken. Zudem fühlen Sie sich deutlich fitter. Das Argument „Bei mir ist doch sowieso schon alles zu spät“ trifft nicht zu: Schon 20 Minuten, nachdem Sie Ihre letzte Zigarette geraucht haben, normalisiert sich der Puls. Nach zwei Tagen verbessern sich Geruchs- und Geschmackssinn. Nach fünf Jahren ist das Lungenkrebsrisiko um 60 Prozent gesunken. Und nach 15 Jahren entspricht das Risiko für Lungenkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen dem von Nichtrauchern.

Tipps, die das Aufhören erleichtern:

- Hören Sie an einem stressfreien Termin (Wochenende/Urlaub) mit dem Rauchen auf!
- Genießen Sie Ihre letzte Zigarette und feiern Sie den Abschied!
- Weg mit Aschenbecher, Feuerzeug etc. Sämtliche Raucherutensilien müssen aus Ihrer Wohnung verschwinden!
- Decken Sie sich mit zuckerfreiem Kaugummi oder Bonbons ein: In einem vollen Mund hat die Zigarette keinen Platz!
- Trinken Sie viel! Flüssigkeit mindert das Rauchbedürfnis und schwemmt die Giftstoffe aus dem Körper. Besprechen Sie vorher unbedingt mit Ihrem Arzt, wie viel Sie täglich trinken dürfen, oder ob es durch andere Erkrankungen vielleicht Einschränkungen gibt.
- Listen Sie Ihre persönlichen Gründe auf, weshalb Sie aufhören wollen, z. B. morgendlicher Husten, gelbe Zähne oder stinkende Kleidung. Hängen Sie die Liste gut sichtbar auf – das motiviert!
- Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach Hilfsmitteln, z. B. Nikotinpflaster, die Ihnen das Aufhören erleichtern.

Aufhören lohnt sich – und auch Sie können es schaffen!

Weitere Informationen bieten Ihnen:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
(Tel.: 01805 31-3131 (14 Cent pro Minute))
Montag bis Donnerstag 10.00 Uhr bis 22.00 Uhr
Freitag bis Sonntag 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr
www.rauchfrei-info.de
www.bzga.de

**Rauchertelefon des Deutschen
Krebsforschungszentrums Heidelberg**
Tel.: 06221 424-200
Montag bis Freitag 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Haben Sie zu diesem oder anderen
medizinischen Themen Fragen?
Rufen Sie unser Expertenteam
unter Tel.: 0221 1636-6668 an.
Die Mitarbeiter sind täglich zwischen
7.00 Uhr und 22.00 Uhr für Sie da!

Central Krankenversicherung AG

Hansaring 40–50 · 50670 Köln
Telefon +49 (0)221 1636-0
Telefax +49 (0)221 1636-200