



Raucherentwöhnung

RISIKEN DES RAUCHENS & TIPPS ZUM AUFHÖREN

Das Rauchen und Ihre Gesundheit

Rauchen schädigt fast jedes Organ des Körpers und beeinflusst die Gesundheit im Allgemeinen. Es ist die Hauptursache für Lungenkrebs und ein bekannter Risikofaktor für Krebs in vielen Teilen des Körpers, einschließlich:

- Blase
- Blut
- Gebärmutterhals
- Kolon und Enddarm
- Speiseröhre
- Niere und Harnleiter
- Kehlkopf
- Leber
- Mundrachenraum
- Hals
- Zunge
- Pankreas
- Magen
- Luftröhre
- Bronchien und Lunge



Schon gewusst...?

Tabak tötet jährlich rund 6 Millionen Menschen. Mehr als 5 Millionen Menschen sterben jährlich durch direkten Tabakkonsum und 600.000 dadurch, dass sie dem Rauch ausgesetzt sind.

Das Rauchen von Zigaretten schädigt fast jedes Organ des Körpers, verursacht viele Krankheiten und verschlechtert die Gesundheit des Rauchers im Allgemeinen.

Im Durchschnitt sterben Raucher 10 Jahre früher als Nichtraucher. Indem Raucher mit dem Rauchen aufhören, senken sie das Risiko für bestimmte Krankheiten und haben eine längere Lebenserwartung.

In diesem Monat schauen wir uns die gesundheitlichen Risiken des Rauchens genauer an und geben Ihnen einige Tipps und Ratschläge, die Sie oder Ihnen nahestehende Menschen befolgen können, um mit dem Rauchen aufzuhören.

Erkrankungen des Herzens



Rauchen schädigt das Herz auf verschiedenste Weise. Das Kohlenmonoxid im Tabakrauch reduziert die Menge an Sauerstoff im Blut und kann zur Entwicklung von koronaren Herzerkrankungen und Herzinfarkten beitragen.

Rauchen schädigt außerdem die Gefäßwände, was zu einem Aufbau von fetthaltigem Material (Atherom) führt, das die Arterien verengt und den Blutfluss ins Herz reduziert. Dies kann zu Angina Pectoris oder einem Herzinfarkt führen.

Schlaganfall



Raucher neigen eher dazu einen Schlaganfall zu erleiden als Nichtraucher. Wenn sich ein Blutgerinnsel in einer Arterie bildet, die zum Gehirn führt, kann es zu einer Blockade kommen, die die Blutversorgung abtrennt. Dann kommt es zu einem Schlaganfall.

Chronisch obstruktive Lungenerkrankung



Zigarettenrauch schädigt die Gewebe der Lunge, was zur Überproduktion von Schleim führt. Eine chronische Bronchitis tritt auf, wenn die Atemwege in den Lungen zu schmal geworden sind und mit Schleim blockiert sind.

Menschen, die an chronischer Bronchitis leiden, husten mehr, leiden unter Atemnot und sind auch eher gefährdet, Infektionen im Brustraum sowie Lungenentzündungen zu entwickeln.

Tabakrauch schädigt außerdem die Lungenalveole. Im Laufe der Zeit führt dies zu einem fortschreitenden Verlust der Lungenfunktion und zu einer Erkrankung, die als Emphysem (Lungenaufblähung) bekannt ist. Wenn die Krankheit fortschreitet, wird das Atmen immer schwieriger und kann zusätzlichen Sauerstoff erfordern.

Fruchtbarkeit und Probleme bei der Geburt



Rauchen kann die Fruchtbarkeit verschlechtern und kann während der Schwangerschaft zu Fehlgeburten und Krankheiten der Kinder führen.

Warum rauchen viele Menschen trotzdem weiter?

Die gesundheitlichen Risiken und damit verbundenen Konsequenzen des Rauchens sind wohl bekannt. Es gibt jedoch immer noch über eine Milliarde Raucher weltweit und jeden Tag werden etwa 15 Milliarden Zigaretten verkauft. Die Gründe zu kennen, warum Sie weiter rauchen, kann Ihnen helfen, damit aufzuhören.

Nikotin

Der Hauptgrund für Raucher weiterhin zu rauchen ist die Abhängigkeit. Zigaretten enthalten Nikotin, eine sehr süchtig machende Substanz, die natürlich im Tabak vorkommt. Wird es eingeatmet, geht es direkt ins Gehirn und löst ein Gefühl der Entspannung aus.

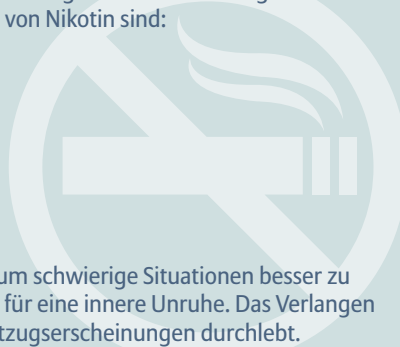
Die entspannenden Effekte von Nikotin sind jedoch nur vorübergehend. Wenn das Nikotin nach einer Zeit aus dem Körper tritt und dieser eine Entwöhnung erlebt, verlangt er eine weitere Zigarette und gerät in einen Kreis der Abhängigkeit. Entzugserscheinungen von Nikotin sind:

- Gelüste
- Angstzustände
- schlechte Laune
- Reizbarkeit
- Unaufmerksamkeit

Stress

Viele Raucher rauchen Zigaretten um Stress abzubauen und um schwierige Situationen besser zu bewältigen. Eigentlich erhöht Nikotin Stress jedoch und sorgt für eine innere Unruhe. Das Verlangen nach Nikotin verursacht zusätzlichen Stress, da der Körper Entzugserscheinungen durchlebt.

Es ist wichtig, nach gesunden Alternativen zu suchen, um Stress zu bewältigen und abzubauen, ohne auf Zigaretten zurückzugreifen.



Vorteile des Aufhörens

Es ist nie zu spät, mit dem Rauchen aufzuhören. Je früher Sie aufhören, desto eher reduzieren Sie das Risiko an Krebs und anderen Krankheiten zu erkranken. Wenn Sie mit dem Rauchen in jungen Jahren aufhören, reduzieren Sie Ihre Gesundheitsrisiken um so mehr. Das Aufhören ist jedoch in jedem Alter sinnvoll und schenkt Ihnen weitere Lebensjahre, die verloren wären, sollten Sie weiter rauchen.

Innerhalb der ersten Woche nach dem Aufhören

Das Kohlenmonoxid im Körper sinkt und die Menge an Sauerstoff im Blut steigt auf ein normales Niveau. Die Fähigkeit zu riechen und zu schmecken verbessert sich und der Atem, Haare und Kleider riechen besser.

Innerhalb des ersten Monats nach dem Aufhören

Ihre Blutzirkulation und die Herzfunktion verbessern sich.
Ihre Lungen beginnen sich zu reinigen, so dass Sie besser atmen können.
Der Husten, der durch das Rauchen verursacht werden, verbessert sich.
Sie werden körperliche Aktivitäten besser ausüben können und sich fitter fühlen.
Ihre Zähne und Fingernägel wirken nicht mehr gelblich und nehmen eine normale Farbe an.

Innerhalb des ersten Jahres nach dem Aufhören

Das Risiko für Herzerkrankungen sinkt auf die Hälfte des Risikos eines Rauchers.
Das Risiko eines Herzinfarktes sinkt drastisch.

Innerhalb von fünf Jahren nach dem Aufhören

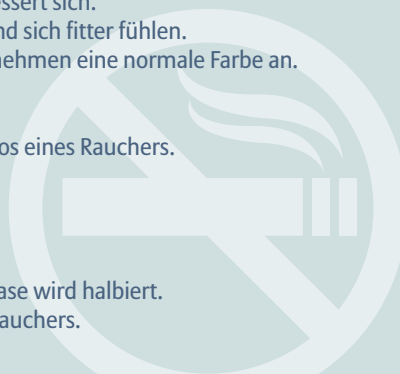
Ihr Risiko eines Schlaganfalls ist deutlich reduziert.
Das Krebsrisiko im Mund, Rachen, der Speiseröhre und der Blase wird halbiert.
Das Risiko für Gebärmutterhalskrebs fällt auf das eines Nichtraucherers.

Innerhalb von 10 Jahren nach dem Aufhören

Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, reduziert sich auf die Hälfte des Risikos eines Rauchers.
Das Risiko, andere Arten von Krebs zu bekommen, nimmt ebenfalls ab.

Innerhalb von 15 Jahren nach dem Aufhören

Das Risiko für Herzerkrankungen sinkt auf das gleiche Niveau eines Nichtraucherers.
Das Risiko anderer Erkrankungen, wie z. B. Herzrhythmusstörung, reduziert sich auf ein normales Niveau.



Schon gewusst...?

Tabakrauch enthält rund 7.000 Chemikalien. Viele von ihnen sind giftig und mehr als 60 dieser Chemikalien sind als krebserregend bekannt.

Wenn Sie Fragen zu den Auswirkungen des Rauchens haben oder einige Ratschläge zur Entwöhnung wünschen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.



Schon gewusst...?

Die Lebenserwartung für Raucher ist mindestens 10 Jahre kürzer als die der Nichtraucher. Hört man das Rauchen vor dem 40. Lebensjahre auf, reduziert sich das Risiko eines Todes aufgrund einer mit dem Rauchen zusammenhängenden Krankheit um etwa 90%.

Tipps zum Aufhören

Ein Grund zum Aufhören

01

Oft sind unsere persönlichen Gründe bei der Entscheidung, mit dem Rauchen aufzuhören, der wichtigste Faktor keine weitere Zigarette zu rauchen und ein Nichtraucher zu werden.

Jeder hat seine eigenen Gründe aufzuhören: Sei es ein schlechtes Gewissen der Familie gegenüber oder einfach nur um junger und gesünder auszusehen.

Was auch immer Ihre persönlichen Gründe sind, schreiben Sie eine Liste mit den Gründen, warum Sie aufhören wollen und schauen Sie sich diese jedes Mal an, wenn Sie den Drang nach einer Zigarette haben.

Ab in den Müll mit allem Zubehör

02

Trennen Sie sich von Aschenbechern, Feuerzeugen und Zigaretten. Sie möchten nicht mehr daran erinnert werden. Behalten Sie keine Zigaretten „nur für den Fall“- es wird Ihnen so nur schwerer fallen, der Versuchung zu widerstehen.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt

03

Ihr Arzt kann Ihnen verschiedene Methoden zur Raucherentwöhnung vorschlagen und Sie zu Medikamenten und Therapien beraten.

Dazu gehören Nikotinersatzprodukte, die es in Form von Kaugummis, Mundsprays, Pflaster, Tabletten, Lutschtabletten oder Inhalatoren gibt.

Medikamente wie Bupropion und Vareniclin können auch helfen, sich zu entwöhnen.

Ihr Arzt kann Sie außerdem zu Unterstützung durch lokale Gruppen und Raucherentwöhnung in Kliniken beraten.

Fragen Sie Ihre Freunde und Familie nach Hilfe

04

Erzählen Sie Ihren Freunden und Ihrer Familie, dass Sie aufhören und ihre Unterstützung suchen. Sie werden feststellen, dass diese Ihnen eine große Hilfe sein können, wenn Sie in Versuchung kommen eine Zigarette zu rauchen.

Fragen Sie ein Familienmitglied oder einen Arbeitskollegen, das oder der ebenso raucht und versuchen Sie gemeinsam aufzuhören. Sie können sich gegenseitig unterstützen.

Verschenden Sie nicht zu viele Gedanken an Gewichtszunahme

05

Viele Raucher zögern mit dem Rauchen aufzuhören, da Sie Angst haben, an Gewicht zuzunehmen. Auch wenn manche Leute ein paar Kilos zunehmen, sind die gesundheitlichen Vorteile mit dem Rauchen aufzuhören wesentlich größer als ein paar zusätzliche Kilos.

Sie werden als Nichtraucher viel fitter und aktiver sein und werden keine Probleme haben, ein paar zusätzliche Kilos schnell wieder zu verlieren.

Essen Sie viel Obst und Gemüse

06

Es kann sein, dass Sie mehr Appetit haben, während Sie mit dem Rauchen aufhören. Essen Sie daher gesunde Snacks, Kaugummis und trinken Sie viel Wasser. Ein paar gesunde Zwischenmahlzeiten zwischendurch werden Ihnen helfen, der Versuchung zu widerstehen.

Die Macht der Gewohnheit

07

Das Rauchen ist genau wie eine Sucht, auch eine Gewohnheit. Überlegen Sie sich Alternativen und andere Dinge, die Sie tun können, anstelle sich eine Zigarette anzuzünden. Machen Sie nach dem Mittagessen einen Spaziergang oder rufen Sie einen Freund während der Kaffeepause an. Denken Sie daran, dass das Verlangen nach einer Zigarette aufhören wird.

Viele Menschen rauchen um abzuschalten. Denken Sie darüber nach, wie Sie sich entspannen können, sobald Sie aufhören. Seien Sie körperlich aktiv oder entspannen Sie sich anderweitig und Sie werden sich gesünder und fitter fühlen.

Vermeiden Sie die Versuchung

08

Vielen Menschen gelingt es nicht, das Rauchen aufzugeben, weil Sie keine Maßnahmen ergreifen, der Versuchung am Anfang aus dem Weg zu gehen.

Beim Konsum von Kaffee, zuckerhaltigen Speisen und besonders Alkohol wird Ihr Verlangen nach einer Zigarette größer. In den ersten Wochen auf dem Weg zum Nichtraucher sollten Sie versuchen, Alkohol zu vermeiden sowie das Umfeld, in welchem Ihnen Alkohol angeboten wird.

Planen Sie mit der Familie, einem Freund oder einer Freundin die bevorstehenden Wochenenden. Gehen Sie ins Kino, Theater oder zum Sport statt in eine Kneipe oder in einen Club.

Belohnen Sie sich

09

Rauchen ist eine sehr teure Gewohnheit. Sparen Sie das Geld, das Sie sonst für Zigaretten ausgegeben hätten, und überlegen Sie sich etwas Schönes, das Sie anstelle davon kaufen möchten. Setzen Sie sich ein zeitliches Ziel, so können Sie sich auf Ihr kleines Einkaufserlebnis freuen. Es gibt Apps, die Ihnen dabei helfen können.

Geben Sie nicht auf

10

Im Durchschnitt haben Leute, die schließlich mit dem Rauchen aufhören, drei oder vier Versuche gestartet. Wenn Sie also dieses Mal nicht erfolgreich sind, denken Sie darüber nach, warum Ihr Versuch nicht geklappt hat und wie Sie das nächste Mal erfolgreich sein können. Bleiben Sie positiv, lernen Sie von Ihren vorherigen Versuchen und nehmen Sie sich einen neuen Versuch vor.



Schon gewusst...?

Rauchen ist ein Risikofaktor für sechs der acht führenden Todesursachen weltweit.



Schon gewusst...?

Rauchen wirkt sich auf die Gesundheit Ihrer Zähne und Ihres Zahnfleisches aus und kann außerdem Zahnverlust verursachen.

Vergessen Sie nicht: Viele Nichtraucher haben einige Versuche gebraucht bis Sie endlich mit dem Rauchen aufgehört haben. Geben Sie nicht auf!

E-Zigaretten

E-Zigaretten sind batteriebetriebene Geräte, die Flüssigkeit in mit Chemikalien gefüllten Einsätzen erwärmen und in einen Dampf umwandeln, der vom Raucher dann inhaliert wird.

Obwohl sie keinen Tabakrauch produzieren, enthalten E-Zigaretten dennoch Nikotin und andere potentiell schädliche Chemikalien.

Auch wenn mehrere Studien festgestellt haben, dass E-Zigaretten im Vergleich zu normalen Zigaretten weniger krebserregende Stoffe produzieren, ist sehr wenig über die gesundheitlichen Risiken der Verwendung von ihnen bekannt.

Aufgrund des Mangels an wissenschaftlichen Erkenntnissen über die gesundheitlichen Auswirkungen der Verwendung von E-Zigaretten, können diese nicht als eine sichere und hilfreiche Methode der Raucherentwöhnung angesehen werden.



Schon gewusst...?

Die Zahl der Raucher steigt in Entwicklungsländern um 3,4 Prozent pro Jahr. Jeden Tag fangen zwischen 80.000 und 100.000 Kindern weltweit mit dem Rauchen an. 50 % von ihnen werden dann durchschnittlich 15 bis 20 Jahre rauchen.

HÖREN SIE NOCH HEUTE AUF

Mit dem Rauchen aufzuhören ist nicht einfach. Der Weg zum Nichtraucher ist für jeden Einzelnen verschieden und kann schwierig sein. Es erfordert Ausdauer, Engagement und Willenskraft. Doch Tausende von Menschen hören jeden Tag damit auf.



Wenn Sie Raucher sind, ist genau jetzt ein guter Zeitpunkt mit dem Rauchen aufzuhören. Sie werden sich schon morgen besser fühlen und die Vorteile spüren.

IHR INTERNATIONALER KRANKENVERSICHERUNGSSCHUTZ

„Viele Leute glauben, dass ein nachhaltiger Lebensstil mit ihren äußerlichen Handlungen zu tun hat - aber es ist genauso so wichtig, was im Inneren passiert. Sicher ist es toll richtig zu recyceln und Bio-Produkte zu kaufen. Es ist aber genau so wichtig dafür zu sorgen, dass Sie im Inneren Ihres Körpers gesund sind.“

Dr. Ulrike Sucher, Medical Director. Allianz Worldwide Care.

Wir bieten eine rund um die Uhr zur Verfügung stehende Helpline für unsere Versicherten an, die Informationen und Beratung zu medizinischen Themen wie beispielsweise zur Raucherentwöhnung bietet.

Wenn Sie mit einem unserer erfahrenen englischsprachigen Ärzte sprechen möchten, rufen Sie unsere MediLine® unter **+44 (0) 208 416 3929** an.

Bitte beachten Sie, dass die Beratung durch MediLine® kein Ersatz für professionelle medizinische Beratung oder ärztliche Behandlung ist. Viel Glück!

Denken Sie daran, dass das Gefühl der Erfüllung und Freude mit dem Rauchen aufzuhören weit aus schöner ist als das momentane, vorübergehende Gefühl nach der Einnahme von Nikotin.

Allianz 
Worldwide Care