



MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN



Der Abhängigkeit entkommen und frei durchatmen

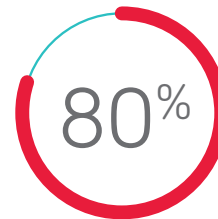


Möchten Sie mit dem Rauchen aufhören?
Glückwunsch, und Sie sind nicht alleine bei diesem Schritt

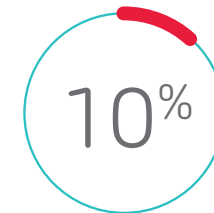
Wie die Mehrzahl der Raucher beabsichtigen Sie nicht Ihr Leben lang zu rauchen. Manchmal senken Sie Ihren täglichen Zigarettenkonsum beachtlich oder denken daran, endgültig damit aufzuhören. Und Sie haben Recht! Die verheerenden Folgen des Tabaks sind bekannt und die Raucher sind sich derer bewusst.

Sie können mit dem Rauchen aufhören. Das ist bewiesen!

- Wie groß auch immer die Abhängigkeit ist, die Anzahl Zigaretten pro Tag oder selbst die Anzahl Jahre, während denen man geraucht hat, dank einer guten Vorbereitung und einer großen Entschlossenheit kann jeder Raucher das Rauchen ganz einstellen.
- Medizinischer Beistand (Apotheke, Therapie) ist eine wertvolle Hilfe bei der Tabakentwöhnung.
- Eine psychologische Betreuung und Begleitung steigert die Chancen zur Tabakentwöhnung beachtlich.



der Raucher möchten
ihrer Tabakabhängigkeit
entkommen.



der Raucher versuchen
mindestens einmal im Jahr
konkret mit dem Rauchen
aufzuhören.



Motivation, der Schlüssel zum Erfolg

Mit dem Rauchen aufzuhören ist eine Entscheidung, die zugleich einfach und schwierig ist aber auch schwer durchzuhalten. Die Versuchung ist sehr groß und die psychische Abhängigkeit, die Entzugserscheinungen und die Bedürfnisse können hartnäckig sein. Nikotinentwöhnung ist nicht immer einfach und in der Regel sind 3 bis 5 Versuche erforderlich, um sich endgültig von der Zigarette zu lösen. Jeder neue Versuch ist jedoch ein weiterer Schritt in Richtung Suchtfreiheit.

Alles ist eine Frage der Motivation und Sie haben alle Gründe der Welt, um dies zu erreichen, in erster Linie Ihr Wohlbefinden und das Ihrer Angehörigen.



Die Entscheidung liegt bei Ihnen!

Wenn die Entscheidung, mit dem Rauchen aufzuhören, eine persönliche Entscheidung ist, kann das Aufhören auch alles andere als einsam sein. Der psychologische Beistand und die Begleitung durch Ihre Angehörigen sind wichtige Erfolgsfaktoren. Es sind auch zahlreiche medizinische und nichtmedizinische Mittel vorhanden, sowie eine Vielzahl von Ratgebern, Tricks und Tipps, um Ihnen bei der Entwöhnung zu helfen. In diesem Faltpapier finden Sie bereits einige Ratschläge.

Einige Fakten und Zahlen

Weltweit ¹

- Mehr als 1 Milliarde Raucher gibt es weltweit.
- Tabak tötet die Hälfte seiner Konsumenten.
- Fast 7 Millionen Todesfälle pro Jahr, d. h. ungefähr 1 Toter alle 6 Sekunden.

In Belgien ²

- Mehr als einer von vier Belgiern raucht täglich.
- Fast 19 000 Todesfälle pro Jahr sind direkt auf Tabak zurückzuführen.

Passivrauchen ³

- Weltweit verursacht Passivrauchen mehr als 890 000 vorzeitige Todesfälle pro Jahr.
- 2004 sind unter den Todesfällen, die durch Passivrauchen verursacht wurden, 28 % Kinder.
- Bei Erwachsenen führt Passivrauchen zu schweren Herz- und Gefäßerkrankungen sowie Atemwegserkrankungen, darunter koronare Herzkrankheiten und Lungenkrebs. Es ist ebenfalls eine Ursache für plötzlichen Kindstod und zu geringes Geburtsgewicht.

Seien Sie wachsam und zuvorkommend mit den Anderen: vergessen Sie nicht, dass, wenn Sie rauchen, die Gesundheit Ihrer Mitmenschen auch durch Ihre Zigarette in Mitleidenschaft gezogen wird.



Mit dem Rauchen aufhören, Ihr Gewinn!

Der Rauch einer einzigen Zigarette befördert in seinem bläulichen Qualm mehr als 4000 chemische und giftige Substanzen, die die Gesundheit des Rauchers und seiner Mitmenschen gefährden: Arsen, Teer, Schwermetalle, Methanol, Ammoniak, ... Sobald Sie mit dem Rauchen aufhören sind die positiven Auswirkungen auf Ihren Organismus sofort spürbar.



Unmittelbare positive Auswirkungen

- **Ab dem ersten Tag ohne Tabak** nehmen Nikotin- und Kohlenmonoxydgehalt in Ihrem Blut gewaltig ab, während sich der Sauerstoffspiegel im Blut normalisiert.
- **Nach 48 Stunden ohne Tabak** sind Nikotin und Kohlenmonoxyd ganz aus Ihrem Organismus verschwunden und das Risiko eines Herzinfarkts beginnt zu sinken.
- **Nach dem dritten Tag ohne Tabak** befreien sich die Atemwege und Ihre Atmung verbessert sich.
- **Nach einem Jahr** ist das Risiko eines Schlaganfalls auf das eines Nichtraucher gesunken.
- **Innerhalb von zwei Jahren** ist das Infarktrisiko um 50 % gesunken.
- **Nach 5 Jahren** hat sich das Risiko auf Lungenkrebs fast halbiert und das Herzinfarktrisiko entspricht dem eines Nichtrauchers.
- **Nach 10 bis 20 Jahren** ist das Risiko auf Lungen- oder Mundkrebs, Speiseröhren- oder Blasenkrebs fast so niedrig wie bei einem Nichtraucher. Die Lebenserwartung ist wieder ebenso hoch wie bei Personen, die nie geraucht haben.

¹ Weltgesundheitsorganisation - Tabakkonsum - Merkblatt Nr. 339 - Mai 2017

² Internetseite der Ligue Cardiologique Belge (Belgische Kardiologische Liga)

³ WHO - Tabakkonsum - Merkblatt Nr. 339 - Mai 2017

Referenz: Internetseite der Fédération Française de Cardiologie (Französischer Kardiologieverband)



Einige wesentliche Ratschläge

1

Bereiten Sie sich vor und nehmen Sie sich Zeit bevor Sie mit dem Rauchen aufhören - Sehen Sie es als einen Wettkampf an, für den Sie sich körperlich und mental vorbereiten müssen, damit alle Chancen auf Ihrer Seite sind. Sie werden es schaffen - Sie haben nichts zu verlieren, Ihre Gesundheit hat keinen Preis.

2

Informieren Sie sich über die positiven Auswirkungen der Entwöhnung sowie über die Ihnen zur Verfügung stehenden Mittel, Medikamente (Zyban[®] und Champix[®]) und Nikotinersatzmittel (Pflaster, Kaugummis, usw.). Diese können Ihnen dabei helfen, Ihren täglichen Konsum ganz einfach um die Hälfte zu reduzieren.

3

Entschließen Sie sich, ganz mit dem Rauchen aufzuhören: Begnügen Sie sich nicht einfach damit, Ihren Konsum zu senken, denn in vielen Fällen paktieren Sie nur mit sich selbst und werden zum Ausgangspunkt zurückgelangen. Außerdem verführt die reduzierte Anzahl Zigaretten den Raucher dazu, stärker an dieser wertvollen Zigarette zu ziehen, um seine Nikotinzufuhr konstant zu halten - dies verstärkt letztendlich die Abhängigkeit und verringert keineswegs die Zufuhr an giftigen Substanzen.

4

Setzen Sie sich ein Datum fest, an dem Sie aufhören möchten - Wählen Sie am besten einen Tag, der keine besonderen Verpflichtungen mit sich bringt (um mit dem Rauchen aufzuhören) - das Datum kann eine symbolische Bedeutung haben (z.B. 1. Tag des Jahres) und wird Ihnen als Anhaltspunkt dienen, um Ihre Anstrengungen in der Zeit zu messen - Jeder Tag ohne Tabak ist ein Sieg über die Abhängigkeit.

5

Lassen Sie sich durch einen Misserfolg nicht entmutigen - Jeder neue Versuch ist ein weiterer Schritt in Richtung Erfolg.

6

Halten Sie durch - Wenn Sie der Versuchung nicht widerstehen konnten, machen Sie sich keine Vorwürfe. Die beste Art positiv zu reagieren besteht darin, den Kampf so schnell wie möglich weiterzuführen.



12

Tipps und Tricks um Sie von der Versuchung abzulenken

Atmen Sie langsam und tief ein
das wird Ihr Bedürfnis lindern

Trinken Sie frisches Wasser

Essen Sie eine Frucht

Greifen Sie zu Nikotinersatz,
der die Entzugserscheinungen stark verringert

Kauen sie einen zuckerfreien Kaugummi

Meiden Sie die Gesellschaft von Rauchern

Denken Sie an die Gründe, die Sie dazu bewegt haben, mit dem Rauchen aufzuhören oder schreiben Sie diese auf ein griffbereites Blatt Papier: Ihr Aussehen, Ihr Atem, die dadurch entstehenden Kosten, die Risiken des Tabaks, ...

Sagen Sie sich selbst,
dass es zu dumm wäre jetzt aufzugeben!

Seien Sie davon überzeugt, dass Sie bald kein Rauchbedürfnis mehr haben werden

Lernen Sie, nicht in typische Fallen hineinzutappen

Ändern Sie Ihre Gewohnheiten

Treiben Sie Sport

