



## Rauchfrei!

Zehn Gründe, mit dem Rauchen von Zigaretten aufzuhören:

	Vorteile eines Rauchstopps
<b>Lungenkrebs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bereits innerhalb einiger Jahre sinkt das Erkrankungsrisiko für die meisten Krebsarten deutlich - je früher der Betreffende mit dem Rauchen aufhört, umso besser ist die Wirkung.</li> <li>• Zehn Jahre nach einem Rauchstopp hat der Exraucher ein nur noch halb so hohes Risiko für Lungenkrebs, als wenn er dauerhaft weitergeraucht hätte.</li> </ul>
<b>Herz-Kreislaufkrankungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bereits eine Woche nach einem Rauchstopp sinkt der Blutdruck.</li> <li>• Zwei Jahre nach einem Rauchstopp hat ein Exraucher fast das gleiche Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen wie ein Nichtraucher.</li> <li>• Ein Rauchstopp verbessert die medikamentöse Therapie bei Herz-Kreislaufkrankungen.</li> </ul>
<b>Atemwegserkrankungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schon drei Tage nach der letzten Zigarette bessert sich die Funktion der Atemwege.</li> <li>• Ein Rauchstopp bessert auch die Symptome der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD), verlangsamt deren Verlauf und verlängert das Leben.</li> </ul>
<b>Unfruchtbarkeit/Impotenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein Rauchstopp vor und auch noch während der Schwangerschaft verringert das Risiko für Schwangerschaftskomplikationen.</li> <li>• Rauchende Männer leiden häufiger unter Impotenz als nichtrauchende Männer.</li> </ul>
<b>Infektionen der Atemwege</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drei bis neun Monate nach einem Rauchstopp verbessern sich Husten und Atemwegsbeschwerden.</li> </ul>
<b>Persönliches Erscheinungsbild</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nach einem Rauchstopp verschwinden die gelben Verfärbungen der Finger und Zähne, die Haut glättet sich und bekommt ein frischeres Aussehen und der schlechte Geruch der Haare und der Kleidung verschwindet.</li> </ul>
<b>Körperliche Fitness</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exraucher sind körperlich wieder fit, leben gesünder und sind belastbarer.</li> </ul>

<b>Gesundheitsschädigung anderer durch Passivrauchen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wer nicht mehr raucht, tut nicht nur der eigenen Gesundheit einen Gefallen, sondern schont auch die Gesundheit anderer.</li> </ul>
<b>Kontrolle über das eigene Leben</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nach einem Rauchstopp wird der Exraucher nicht mehr permanent Opfer seiner Sucht.</li> <li>• Er verfügt wieder frei über seine Zeit und fühlt sich nicht mehr gezwungen, jede Tätigkeit immer wieder für eine Zigarette zu unterbrechen.</li> </ul>
<b>Ersparnis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei einem Preis von 8 Euro pro Zigarettenschachtel mit 20 Zigaretten gibt ein Raucher, der ein Päckchen Zigaretten am Tag raucht, in einem Jahr fast 3000 Euro für das Rauchen aus.</li> <li>• Für die gleiche Summe kann man sich einen tollen all-inclusive-Urlaub in einem 5-Sterne-Hotel leisten oder sich andere große oder kleinere Wünsche immer mal zwischendurch erfüllen!</li> </ul>

Nach einem Rauchstopp fühlst du dich stark, gesund und frei!

Zehn Tipps, damit der Rauchstopp gelingt:

<b>Tipps</b>	<b>Vorgehen</b>
<b>Setze dir ein Datum!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wähle ein Datum innerhalb der kommenden drei Wochen!</li> <li>• Wähle eine stressfreie Zeit für den Rauchstopp!</li> <li>• Nutze unvorhergesehene Ereignisse als Gründe für den Rauchstopp, nicht als Anlass, den Ausstieg immer wieder zu verschieben!</li> <li>• Bedenke stets, dass der Rauchstopp eine Chance ist!</li> </ul>
<b>Nimm Hilfe in Anspruch!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bitte uns oder eine andere Praxis um Unterstützung!</li> <li>• Bitte Familie und Freunde um Unterstützung!</li> <li>• Nutze professionelle Hilfe: Rauchertelefon der BzGA: 01805 31 31 31, Montag bis Donnerstag: von 10-22 Uhr und Freitag bis Sonntag: 10-18 Uhr</li> </ul>
<b>Brich mit alten Gewohnheiten!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wirf alle Rauchtensilien weg!</li> <li>• Leg Routinen ab: Überlege, in welchen Situationen du routinemäßig rauchst, ohne darüber nachzudenken.</li> <li>• Greife in Situationen, in denen du üblicherweise rauchst, zu einem Apfel, einem zuckerlosen Kaugummi oder einem Glas Wasser!</li> </ul>

<p><b>Vermeide Situationen, die fest mit dem Rauchen verbunden sind!</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vermeide Orte und Menschen, die zum Rauchen animieren!</li> <li>• Lenke dich selbst ab, wenn du dich versucht fühlst, zu rauchen:</li> <li>• Sprich mit einem nicht rauchenden Freund, nimm eine neue Aufgabe in Angriff, atme tief durch, bewege dich oder mache eine Entspannungsübung.</li> <li>• Erwähne dich immer wieder an die positiven Wirkungen deiner Entscheidung zum Rauchstopp!</li> </ul>
<p><b>Lerne, mit Entzugssymptomen umzugehen!</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dein Körper hat sich an das Nikotin gewöhnt und verlangt danach. Bekommt er es nicht, signalisiert er sein Verlangen durch Entzugssymptome wie Unruhe, Reizbarkeit und Unwohlsein.</li> <li>• Diese Symptome gehen meist innerhalb weniger Minuten vorbei und verschwinden nach zehn Tagen ganz.</li> <li>• Denke daran, dass die positiven Wirkungen eines Rauchstopps ein Leben lang anhalten!</li> </ul>
<p><b>Nutze medikamentöse Unterstützung!</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Für fast Volljährige können Nikotinersatzprodukte (Nikotinkaugummi, -lutschetten oder -pflaster) die Entzugssymptome abmildern.</li> <li>• Für Erwachsene können verschreibungspflichtige Medikamente beim Rauchstopp helfen.</li> </ul>
<p><b>Achte auf deine Ernährung!</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nikotin beschleunigt den Stoffwechsel - nach einem Rauchstopp braucht man weniger Kalorien!</li> <li>• Achte auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse!</li> <li>• Greife bei Heißhunger auf Süßes nach zuckerfreien Kaugummis und kalorienarmen Süßigkeiten!</li> </ul>
<p><b>Beweg dich!</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geh regelmäßig ein paar Schritte an der frischen Luft!</li> <li>• Treibe Sport!</li> </ul>
<p><b>Belohne dich!</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperliche Bewegung hebt die Stimmung und entspannt.</li> <li>• Gönn dir jeden Tag eine Kleinigkeit von dem Geld, das du nicht für Zigaretten ausgegeben hast!</li> </ul>
<p><b>Freue dich über jeden kleinen Schritt!</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sei stolz auf dich, den Ausstieg geschafft zu haben!</li> <li>• Denke an die positiven Wirkungen, die du seit deinem Rauchstopp spürst!</li> <li>• Glaub an dich, an deinen Entschluss und daran, dass du den Ausstieg schaffst!</li> </ul>

Der Rauchstopp fällt von Tag zu Tag leichter!

Das Team der Kinder- und Jugendarztpraxis Lobstein wünscht euch alles Gute!

Quelle: Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg