

Raucherentwöhnung – Der Weg in ein rauchfreies Leben

Warum sich das Aufhören lohnt

Es ist nie zu spät, mit dem Rauchen aufzuhören. Bereits wenige Stunden nach der letzten Zigarette beginnt sich Ihr Körper zu erholen.

Die positiven Effekte treten oft schneller ein, als viele Menschen denken:

Nach 20 Minuten sinken Puls und Blutdruck.

- Nach 24 Stunden nimmt das Risiko für einen Herzinfarkt bereits ab.
- Nach wenigen Wochen verbessern sich Husten und Atemnot.
- Nach einem Jahr hat sich das Risiko für eine koronare Herzerkrankung nahezu halbiert.
- Langfristig sinkt das Risiko für Schlaganfall, Lungenkrebs und viele weitere Erkrankungen deutlich.

Auch Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, Ihr Geruchs- und Geschmackssinn sowie Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern sich.

Ihr Körper erholt sich Schritt für Schritt

- Nach 20 Minuten sinken Puls und Blutdruck.
- Nach 24 Stunden beginnt das Herzinfarktrisiko zu sinken.
- Nach einigen Wochen verbessern sich Durchblutung und Lungenfunktion.
- Nach einem Jahr hat sich das Risiko für eine koronare Herzerkrankung nahezu halbiert.

Warum fällt das Aufhören so schwer?

Nikotin macht körperlich und psychisch abhängig. Viele Raucher verbinden das Rauchen mit:

- Entspannung
- Gewohnheiten
- bestimmten Tageszeiten
- Stresssituationen
- sozialen Kontakten

Deshalb bedeutet Rauchstopp nicht nur den Verzicht auf Nikotin, sondern auch die Veränderung lieb gewonnener Gewohnheiten.

Die häufigsten Vorteile eines Rauchstopps

Viele ehemalige Raucher berichten über:

- mehr Energie im Alltag
- bessere körperliche Belastbarkeit
- weniger Husten
- ruhigeren Schlaf
- besseren Geruchs- und Geschmackssinn

- schönere Haut
- weniger Infekte
- mehr finanzielle Freiheit

Ein Beispiel: 20 Zigaretten pro Tag kosten bei einem Preis von 8 Euro pro Packung fast 3.000 Euro pro Jahr.

Die Schlusspunkt-Methode

Die Erfolgchancen steigen, wenn Sie ein festes Datum wählen. So gehen Sie vor:

1. Legen Sie innerhalb der nächsten zwei Wochen Ihren Rauchstopp fest.
2. Informieren Sie Familie und Freunde.
3. Entfernen Sie Zigaretten, Feuerzeuge und Aschenbecher.
4. Überlegen Sie sich Alternativen für typische Rauchsituationen

Viele Menschen haben mehr Erfolg mit einem klaren Rauchstopp als mit einer langsamen Reduktion.

Entzugerscheinungen – völlig normal

Nach dem Rauchstopp können vorübergehend Beschwerden auftreten:

- Nervosität
- innere Unruhe
- Konzentrationsprobleme
- Schlafstörungen
- Heißhunger
- Stimmungsschwankungen

Diese Beschwerden sind unangenehm, aber ungefährlich. Die stärksten Entzugssymptome treten meist in den ersten Tagen auf und bessern sich nach wenigen Wochen deutlich.

Was hilft gegen das Verlangen?

Die 5-Minuten-Regel

Rauchverlangen hält oft nur wenige Minuten an.

Versuchen Sie:

- ein Glas Wasser zu trinken,
- tief durchzuatmen,
- einen kurzen Spaziergang zu machen,
- Kaugummi zu kauen,
- jemanden anzurufen.

Oft verschwindet das Verlangen schneller als erwartet.

Nikotinersatz – sinnvoll und wirksam

Nikotinersatzpräparate können die Entzugssymptome deutlich lindern.

Zur Verfügung stehen:

- Nikotinplaster
- Nikotinkaugummi
- Lutschtabletten
- Mundsprays

Sie enthalten Nikotin, aber keine der zahlreichen Schadstoffe des Tabakrauchs.

Sprechen Sie uns an, wenn Sie unsicher sind, welches Präparat für Sie geeignet ist.

Gewichtszunahme nach dem Rauchstopp

Viele Menschen nehmen nach dem Rauchstopp einige Kilogramm zu. Die Gründe:

- besserer Geschmackssinn
- gesteigerter Appetit
- veränderte Gewohnheiten

Eine moderate Gewichtszunahme ist gesundheitlich deutlich weniger schädlich als das Weiterrauchen. Regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung können helfen, das Gewicht stabil zu halten.

Unterstützung erhöht die Erfolgschancen

Sie müssen den Weg nicht alleine gehen. Hilfreich sind:

- Unterstützung durch Familie und Freunde
- Nichtraucherurse
- telefonische Beratungsangebote
- Rauchfrei-Apps
- ärztliche Begleitung

Jeder Rauchstopp ist ein Erfolg – auch wenn mehrere Anläufe notwendig sind.

Wann sollten Sie ärztliche Unterstützung suchen?

Eine ärztliche Begleitung kann besonders sinnvoll sein:

- bei sehr hohem Zigarettenkonsum,
- bei mehreren erfolglosen Aufhörversuchen,
- bei Depressionen oder Angststörungen,
- bei schweren Herz- oder Lungenerkrankungen,
- wenn starke Entzugssymptome auftreten.

Ihre persönliche Rauchfrei-Checkliste

- ☐ Mein Rauchstopp-Datum steht fest.
- ☐ Ich habe Familie und Freunde informiert.
- ☐ Zigaretten und Feuerzeuge wurden entsorgt.
- ☐ Ich kenne meine persönlichen Auslöser.

- ☐ Ich habe Alternativen für Stresssituationen vorbereitet.
- ☐ Ich habe ausreichend Ablenkungsmöglichkeiten geplant.
- ☐ Ich weiß, an wen ich mich bei Schwierigkeiten wenden kann.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Es ist nie zu spät, mit dem Rauchen aufzuhören.
- Bereits nach kurzer Zeit profitiert Ihr Körper von einem Rauchstopp.
- Entzugssymptome sind normal und vorübergehend.
- Unterstützung und Nikotinersatz können die Erfolgschancen erhöhen.
- Mehrere Anläufe gehören für viele Menschen zum Weg in ein rauchfreies Leben.

Hilfreiche Unterstützungsangebote

Weitere Informationen und kostenlose Unterstützung finden Sie unter:

www.rauchfrei-info.de

Telefonische Beratung:
0800 8 31 31 31

Das Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unterstützt Menschen auf dem Weg in ein rauchfreies Leben.

Wir sind für Sie da

Sie möchten mit dem Rauchen aufhören und wünschen sich Unterstützung? Sprechen Sie uns gerne an. Gemeinsam finden wir einen Weg, der zu Ihrer persönlichen Situation passt.

Praxis Dr. Michael Denne
Facharzt für Allgemeinmedizin sowie Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Hinweis: Diese Informationen ersetzen nicht die individuelle ärztliche Beratung oder Untersuchung. Bei anhaltenden Beschwerden oder Unsicherheiten wenden Sie sich bitte an Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren behandelnden Arzt.