

Rauchfrei

Ungefähr ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung Deutschlands raucht. Damit liegt Deutschland beim Tabakkonsum in Europa im Mittelfeld. Unterschiede im Rauchverhalten zeigen sich nach wie vor zwischen Männern und Frauen mit mehr männlichen Rauchern und in hohem Maße zwischen verschiedenen sozialen Gruppen. So zeigen etwa Erwachsene mit niedrigem Sozialstatus eine um mehr als 20 Prozent höhere Raucherquote als Menschen mit hohem Sozialstatus. Bei Kindern und Jugendlichen ist gegenwärtig ein starker Trend zum Nichtrauchen zu beobachten.

Auf die Gesundheitsgefahren, die mit dem Rauchen verbunden sind, wird auf jeder Verpackung von Tabakprodukten hingewiesen. So enthält Tabakrauch über 4.800 verschiedene Substanzen, von denen viele giftig und krebserzeugend sind. Beim Einatmen des Rauchs werden diese Giftstoffe über die Lunge aufgenommen und im gesamten Körper verteilt. Die Folge: So gut wie jedes menschliche Organ wird durch das Rauchen geschädigt: Tabakkonsum erhöht nicht nur das Risiko für Atemwegs- und Herz-Kreislaufkrankungen oder Krebs. Auch zum Beispiel die Mundgesundheit wird durch das Giftgemisch im Tabakrauch beeinträchtigt. Rauchende Frauen nach der Menopause leiden zudem häufiger unter Osteoporose, bei Männern kann in Folge des Rauchens die Potenz geschwächt werden. Auch das sogenannte Passivrauchen kann, wie aktives Rauchen, die Gesundheit insbesondere von Kindern, dauerhaft schädigen und schwerste Krankheiten mit Todesfolge verursachen. An den Folgen des Passivrauchens sterben jährlich mehr als 3.000 Menschen in Deutschland (davon 70 Prozent Frauen).

Das durch das Rauchen freigesetzte Nikotin greift direkt in Stoffwechselprozesse des Gehirns ein. Eine psychische Abhängigkeit entsteht durch die oft vielfältigen Funktionen, die die Zigarette im Leben des Rauchenden übernimmt. So dient sie in Stresssituationen als Anlass für eine Pause oder sie erleichtert den Kontakt zu anderen Menschen. Und bei vielen Raucherinnen und Rauchern strukturiert die Zigarette den Tagesablauf. Wenn diese Funktionen des Rauchens im Rahmen eines Ausstiegs durch passende Alternativen ersetzt werden, steigen die Erfolgchancen für einen Rauchstopp erheblich.

Die Gründe für einen Rauchstopp können vielfältig sein und sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Wenn Sie sich entscheiden, mit dem Rauchen aufzuhören, entscheiden Sie sich auch für ein gesünderes Leben. Nach einem Rauchstopp regeneriert sich Ihr Körper:

Nach 20 Minuten: Puls und Blutdruck sinken auf normale Werte, die Körpertemperatur steigt auf die normale Höhe.

Nach acht Stunden: Der Kohlenmonoxidspiegel im Blut sinkt, der Sauerstoffspiegel steigt auf eine normale Höhe.

Nach 24 Stunden: Das Risiko, einen Herzinfarkt zu bekommen, geht jetzt schon leicht zurück.

Nach 48 Stunden: Die Nervenenden beginnen sich zu regenerieren. Geruchs- und Geschmacksorgane werden sensibler. Sie können besser riechen und schmecken.

Nach zwei Wochen bis drei Monaten: Ihr Kreislauf stabilisiert sich und Ihre Lungenfunktion verbessert sich. Außerdem verlieren Sie jetzt langsam das Verlangen nach einer Zigarette und suchen nicht mehr nach dem nächsten Zigarettenautomaten.

Nach ein bis neun Monaten: Ihre Lunge wird allmählich gereinigt. Ihre Infektionsgefahr hat sich jetzt schon deutlich verringert.

Nach neun Monaten: Ihr Raucherhusten verschwindet.

Nach einem Jahr: Das Risiko, an einem Sauerstoffmangel des Herzmuskels zu erkranken, ist auf die Hälfte von dem einer Raucherin bzw. eines Rauchers gesunken.

Nach fünf Jahren: Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, verringert sich fast um die Hälfte. Das Krebsrisiko von Mundhöhle, Luft- und Speiseröhre ist nur noch halb so groß wie bei einem Rauchenden.

Nach zehn Jahren: Das Lungenkrebsrisiko ist weiter gesunken. Es ist nicht höher als bei einem Nichtraucher.

Nach 15 Jahren: Das Risiko einer Koronarinsuffizienz ist nicht mehr höher als bei einer lebenslangen Nichtraucherin oder einem lebenslangen Nichtraucher.

Psychische Gründe für einen Rauchstopp sind ein wichtiger Motor für die Motivation, denn Sie bewirken eine gefühlte innere Belohnung. Vielleicht ist einer der hier aufgeführten Gründe auch für Sie ausschlaggebend:

- Sie können sich auf ein freies und unabhängiges Leben ohne Zigaretten freuen.
- Auch wenn Sie das Rauchen bisher als entspannend erlebt haben: Der Stress, „rauchen zu müssen“, fällt weg.
- Einige Wochen nach Ihrem Rauchstopp haben Sie sich umgestellt: Sie werden nicht mehr verzweifelt nach einem Zigarettenautomaten Ausschau halten oder bei Terminen sehnsüchtig darauf warten, endlich wieder rauchen zu können.

Nach einem Rauchstopp kann es aber auch immer wieder Momente geben, in denen Sie die Zigarette „vermissen“. Denn in der – manchmal recht langen – Zeit des Rauchens haben Sie die Zigarette auch mit vielen angenehmen Lebenslagen und Situationen verknüpft. So haben Sie vielleicht in Arbeitspausen geraucht oder nach dem Essen eine sogenannte „Genusszigarette“. Diese Funktionen, die der Zigarette zugeschrieben werden, gilt es nach einem Rauchstopp zu ersetzen: Wie kann ich eine angenehme Pause gestalten ohne Zigarette? Und was kann Genuss für mich alles bedeuten?

Letztlich werden Sie die Frage, ob Sie tatsächlich das Rauchen beenden möchten oder nicht, immer selbst beantworten. Durch die genannten Informationen kann diese Entscheidung vielleicht auf einer guten Basis getroffen werden. Selbstverständlich respektieren die Mitarbeiter der Mühlenbergklinik Ihre Entscheidung, wie auch immer sie ausfällt. Moralisches Urteilen liegt uns an dieser Stelle fern. Allerdings laden wir alle Raucherinnen und Raucher ein, über Ihr Rauchen mit uns zusammen nachzudenken. Sollten Sie sich für eine Reduktion oder für den gänzlichen Verzicht entscheiden, stehen wir Ihnen dabei mit aller uns möglichen Unterstützung zur Seite.

Hier können Sie sich weiter informieren:

www.rauchfrei-info.de

Telefonberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 01805 / 313131

Rauchertelefon des Deutschen Krebsforschungszentrums 06221 / 424200

Hier können Sie weiterlesen:

Informationsbroschüre „Ja, ich werde rauchfrei“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung; kostenlos dort erhältlich.