

## So werden auch Sie RAUCHFREI!

**Achtung!**  
**Diese Maßnahmen können Ihre Gesundheit fördern!**

### **Eine Wieso ist Rauchen gesundheitsschädlich?**

Nikotin ist ein starkes Gift und greift als solches das gesamte Gefäß- und Nervensystem an.

Im Zigarettenrauch finden sich jedoch neben dem Suchtstoff Nikotin (dazu später) rund 4800 chemische Substanzen, von denen mehr als 70 potentiell krebserregend bzw. hochgiftig sind. Dazu zählen unter anderem: Teerstoffe, Benzol, Arsen, Blei und das radioaktive Pollonium sowie Kohlenmonoxid, Blausäure, Stickoxide und das Seveso-Gift Dioxin.

All diese Substanzen führen demnach zu einem erhöhten Risiko, dass Krankheiten wie bspw. Krebs (Zungen-, Kehlkopf-, Speiseröhren-, Lungenkrebs), chronische Bronchitis, etc. entstehen.

Nikotin selbst kann durch seine Wirkung am Gefäßsystem zu Durchblutungsstörungen - bis zum Gefäßverschluss (Raucherbein) - und zu einem erhöhten Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko, ferner zu Konzentrationsschwäche führen. Durch eine veränderte Stoffwechsellage kommt es zu erhöhten Blutfetten und dadurch in der Folge leichter zur Verkalkung der Arterien (Arteriosklerose).

Das enthaltene Kohlenmonoxid ist ein Atemgift. Es hemmt den Sauerstofftransport über das Blut und führt so zu einem Sauerstoffmangel im gesamten Körper, welcher sich in Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen und schlechtem Sehvermögen äußern kann und auch insbesondere für den Fötus im Mutterleib schädlich ist. Kohlenmonoxid ist weiters an der arteriosklerotischen Gefäßschädigung beteiligt.

### **Daraus ergibt sich klar und deutlich:**

Ein Leben in Vitalität und auch die Lebenserwartung verkürzen sich durch Rauchen dramatisch.

## **Wieso macht Rauchen süchtig?**

Beim ersten Kontakt mit Nikotin kommt es meist zu Vergiftungserscheinungen wie Übelkeit und Kopfschmerzen. Da sich der Körper jedoch fatalerweise rasch an das Gift gewöhnt, überwiegen bald die als positiv empfundenen Wirkungen: Geringe Dosen wirken anregend, blutdruckerhöhend und verdauungsfördernd, höhere Dosen beruhigend und entspannend, dämpfen Hunger, verringern Angstgefühle und Stress. Eine Überdosierung kann durch Blockade der Nervenganglien bis zu Krämpfen und zur Atemlähmung führen.

### **Auf zellulärer Ebene spielt sich Folgendes ab:**

Nikotin fördert die Freisetzung von Dopamin, einem wichtigen Botenstoff im Belohnungssystem, Rauchen vermittelt dadurch ein Wohlgefühl. Die Gefäßverengung und daraus folgende Blutdrucksteigerung wird durch die Freisetzung von Noradrenalin und Vasopressin verursacht.

Nikotin bindet weiters an nicotinerge Acetylcholin-Rezeptoren und fördert deren Bildung; diese sind für die Entzugssymptome hauptverantwortlich.

## **Wie kann man diese Sucht überwinden?**

### **Grundsätzlich unterscheidet man 2 verschiedene Methoden:**

- ◆ Punkt-Schluss-Methode – von einem auf den anderen Tag aufhören
- ◆ Reduktionsmethode – das Rauchen schrittweise reduzieren

### **Hier ein paar hilfreiche Tipps dazu – unabhängig von der angewendeten Methode:**

- ◆ Ihr Motto soll lauten: „Durchhalten!“:
- ◆ „Alles oder Nichts!“ – Keine Ausnahmen vom „Rauchverbot“ machen, es gibt keinen vernünftigen Grund dazu, auch wenn die Verlockung groß ist
- ◆ Motivation stärken – Familie, Freunde und Bekannte einweihen; diese unterstützen einen gerne dabei
- ◆ Sportliche Aktivitäten – zur Ablenkung und um der gefürchteten Gewichtszunahme durch Verringerung des Grundumsatzes entgegen zu wirken
- ◆ Stress vermeiden – damit verliert die Zigarette Ihre Daseinsberechtigung als Stresskiller
- ◆ Raucherutensilien vernichten – „Aus den Augen, aus dem Sinn“; wenn man sich erst Zigaretten besorgen muss, wird man weniger leicht schwach
- ◆ Aus Rückfällen lernen – ein Rückfall ist noch lange kein Grund zum Aufgeben; die Ursachen allerdings analysieren und daraus lernen

## Was bringt Ihnen das Aufhören?

- ◆ Zeit – pro Tag verbringen Raucher oft mehr als eine Stunde mit Ihrem Laster
- ◆ Geldersparnis – Investieren Sie das Geld bspw. in einen schönen Abend mit Ihrem Partner oder ein entspanntes Wochenende in einer Therme
- ◆ Mehr körperliche und geistige Leistungsfähigkeit u.a. durch gesteigerte Lungenkapazität und bessere Durchblutung – sie fühlen sich fitter und die lang hinausgeschobene notwendige sportliche Betätigung fällt nun leichter
- ◆ Geringeres Risiko an Lungenkrebs, Herzkranzgefäßerkrankungen, u.a. zu erkranken
- ◆ Geringeres Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko
- ◆ Geruchs- und Geschmacksempfinden verbessern sich – nehmen Sie die Welt um sich intensiver wahr
- ◆ Höhere Lebenserwartung – und das mit mehr Vitalität!

## Welche Hilfsmittel gibt es um Aufzuhören?

- ◆ Nikotinersatz-Therapeutika (**Nicorette®**, **Nicotinell®**):

Die Häufigkeit bzw. Dosis ist abhängig vom Ausmaß des vormaligen Zigarettenkonsums.

- Nikotin-Kaugummis in 2 Wirkstärken: 2 und 4 mg in verschiedenen Geschmacksrichtungen, 10-12 pro Tag bei durchschnittlichem Konsum
  - Nikotin-Lutschtabletten in 2 Wirkstärken: 1 und 2 mg, 10-12 pro Tag bei unregelmäßigem Konsum
  - Nikotin-Pflaster in 3 Wirkstufen (10, 15 und 25 mg): Wirkdauer jeweils 16 Stunden, ein Pflaster pro Tag (nachts entfernen), oder 24 Stunden (rund um die Uhr)
  - Nikotin-Inhalationen: ähnlich Zigaretten wird das Nikotin über einen Zigaretzenspitz inhaliert, 6-8 pro Tag bei durchschnittlichem Konsum
  - Nikotin-Spray: besonders schnelle Wirkung und diskrete Anwendung
- ◆ Rezeptpflichtige Therapeutika ohne Nikotin, die das Suchtverhalten beeinflussen (Bupropion; Zyban®, Vareniclin; Champix®):

Bupropion führt ähnlich Nikotin zu einem erhöhten Dopaminspiegel, dabei handelt es sich jedoch ursprünglich um ein Psychopharmakon, welches beträchtliche Nebenwirkungen (bspw. Schlaflosigkeit, Schwindel, Krampfanfälle und Blutdrucksteigerung) haben kann und daher nicht zu empfehlen ist.

Vareniclin blockiert Acetylcholin-Rezeptoren und führt zu einer geringen Dopamin-Freisetzung, die ausreicht um die Entzugssymptome zu vermindern. Nikotin selbst kann nicht mehr an die Rezeptoren binden und dementsprechend auch nicht seine gewohnte Wirkung entfalten. Da der Genuss beim Konsum ausbleibt, wird das Rauchen sinnlos und das Aufhören damit erleichtert.

Aufgrund der auftretenden Nebenwirkungen dürfen diese Medikamente aber nur unter ärztlicher Kontrolle und nach Abwägung des Risiko-Nutzen-Verhältnisses angewendet werden.

- ◆ Unterstützende Maßnahmen:
  - Akupunktur – die Gier nach der Zigarette und die Entzugssymptome sollen verringert werden
  - Psychologische Betreuung
  - Autogenes Training
  - Homöopathika
  - Nikotinfreie Zigaretten (**Smoz**) – ersetzen das Ritual des Rauchens, „man hat etwas in der Hand“

### **Das Wichtigste zum Schluss:**

Es ist nie zu spät um mit dem Rauchen aufzuhören!

Fangen Sie jetzt damit an und tun Sie etwas für Ihr Wohlbefinden!