

Weg mit dem Tschick!

Lassen Sie sich als Ex-Raucher nur nicht entmutigen, wenn es doch wieder zu einem Rückfall kommt! Es geht halt nicht von heute auf morgen, der Sucht ein für allemal ein Ende zu setzen.



©BilderboxCom

Rauchstopp ist die beste
Investition, die ein Mensch in
seine Gesundheit tätigen kann.

Wichtigste Voraussetzung dafür, dass es mit dem Aufhören klappt, ist nach Erfahrung von Suchtexperten, dass eine klare Rauch-Stopp-Absicht bestehe. Sich langsam auf immer weniger Zigaretten herunterzudosieren, erfordere eine sehr große Selbstdisziplin. Mehr Erfolg verspricht es, ganz aufzuhören - entweder ohne jedes Hilfsmittel oder mit Unterstützung etwa durch Pflaster oder Akupunktur.

Anlässlich des **Weltnichtrauchertages 2005 am 31. Mai** gibt die Wiener Krebshilfe einen Ratgeber zum Thema (Nicht)Rauchen heraus. Österreichs renommierteste Experten beantworten in kurzer, verständlicher Form zentrale Fragen zu den Themen Rauchen als Sucht, Passivrauchen, Risiken bei Schwangerschaft und Kindheit, Lungenkrebs und andere Raucherschäden. Ausführlich wird auf Möglichkeiten zur Rauchentwöhnung, Methoden, therapeutische Hilfen und Anlaufstellen, die beim angestrebten Rauch-Stopp helfen können, eingegangen. Der neue Ratgeber kann kostenlos bei der **Wiener Krebshilfe** unter der Telefonnummer 01/402 19 22 angefordert werden.

"Rund 3.500 ÖsterreicherInnen sterben im Durchschnitt jedes Jahr an **Lungenkrebs infolge des Rauchens**", so Prof. Dr. Michael Kunze, Vorstand des Instituts für Sozialmedizin der Universität Wien. "Viele Tausend weitere leiden an schwersten Nebenwirkungen wie Lungenkarzinomen und anderen Krebsarten, **Herzinfarkt, Schlaganfall oder chronischen Atemwegs- und Lungenerkrankungen**. Das persönliche Leid, jenes der Angehörigen, dramatische Einschränkungen in der Lebensführung und auch die enormen volkswirtschaftlichen Schäden durch aufwändige Behandlung und Pflege kommen in dieser Zahl noch gar nicht zum Ausdruck." Insgesamt an den Folgen des Tabakkonsums sterben in Österreich jährlich rund 14.000 Menschen.

"Neben den akuten Wirkungen des Rauchens, wie Herzfrequenz- und Blutdruckanstieg, verminderter Durchblutung von Händen und Sehhaut, sowie erhöhter Magensaftsekretion und Darmtätigkeit ist es vor allem der längerfristige Rauchkonsum, der Gefäßveränderungen an Herz und Kreislauf, Atemwegserkrankungen mit Bronchitis und Emphysem, sowie Krebs mit entsprechenden Folgeerscheinungen verursacht und **das Leben verkürzt**", so Primarius Dr. Kurt Aigner, Vorstand der Lungenabteilung im Krankenhaus der Elisabethinen."

Die Zigarette sei eindeutig ein Suchtmittel, meint Prof. Dr. Otto Lesch von der Wiener Univ.-Klinik für Psychiatrie. Nikotin wirke im Gehirn pharmakologisch sehr rasch und sehr stark. "Ein besonderes Problem haben Raucher, die auch verstärkt zu Alkohol greifen. Hier zeigen sich noch stärkere Abhängigkeitssymptome mit depressiven Merkmalen".

Insgesamt sei wohl der **Rauchstopp die beste Investition, die ein Mensch in seine Gesundheit tätigen kann**, meint Kunze. "In kürzester Zeit ab Entwöhnung steigt bereits die körperliche Leistungsfähigkeit. Geschmacks- und Geruchssinn verbessern sich. Nichtraucher ist wichtig für das Jungbleiben der Haut und die Vitalität des Zahnfleisches. Auf längere Sicht verbessert sich natürlich mit jedem rauchfreien Tag die Prognose des Ex-Rauchers auf ein wesentlich gesünderes Leben ohne Krebs-, Herzkreislauf- oder Atemwegserkrankung."(Wiener Krebshilfe)

ruf, 30.05.2005

diesen Beitrag versenden!

siehe auch: **Kampf dem Qualm: So werden Sie zum Nichtraucher!**

Themen / Sucht & Drogen / Rauchen & Nikotin

Ex-Raucher: Auf dem Weg zur besseren Gesundheit

Themen / Sucht & Drogen / Rauchen & Nikotin

Endlich Schluss mit dem Rauchen?

Themen / Sucht & Drogen / Rauchen & Nikotin

Nikotin: Gefährlich oder harmlos?

Themen / Sucht & Drogen / Rauchen & Nikotin

Wie Sie der Zigarette was husten.

Themen / Sucht & Drogen / Rauchen & Nikotin