



Tabakentwöhnung - Warum?

Möchten Sie Ihre Erkältung zum Anlass nehmen, mit dem Rauchen aufzuhören? Denn Rauchen, sowohl aktiv als auch passiv, verzögert Ihre Gesundheit. Und macht Sie anfälliger für einen weiteren grippalen Infekt.

Tabakrauch enthält über 4.800 verschiedene Substanzen, viele davon sind giftig und krebserzeugend. 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.

Der durch das Rauchen freigesetzte Suchtstoff Nikotin überwindet die Blut-Hirnschranke und greift in Stoffwechselprozesse des Gehirns ein. Innerhalb kurzer Zeit kann sich eine körperliche Abhängigkeit vom Rauchen entwickeln. 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.

Fazit: Ein Rauchstopp wirkt sich positiv auf Gesundheit, Psyche, Finanzen und Aussehen aus.

Tabakentwöhnung - Wie?

Menschen, die mit dem Rauchen aufhören möchten, stehen eine Vielzahl unterschiedlicher Beratungsangebote und Entwöhnungshilfen zur Verfügung. Ein großer Teil der Angebote orientiert sich am Ansatz der kognitiven Verhaltenstherapie – eine Methode, dessen Wirksamkeit durch mehrere wissenschaftliche Studien belegt werden konnte.

Rauchstopp-Angebote in Ihrer Nähe unter www.anbieter-raucherberatung.de
Weitere Informationen unter www.rauchfrei-info.de

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Vier-A-Tipps

Aufschieben

Atmen Sie zum Beispiel zehnmal tief durch.

Ausweichen

Vermeiden Sie kritische Situationen wie Raucherpausen. Falls es doch stressig wird, hilft der dritte A-Tipp ...

Abhauen

Entfernen Sie sich aus einer Rauchergruppe, bis Sie sich wieder besser fühlen.

Ablenken

Ersetzen Sie das Rauchen bewusst durch andere Tätigkeiten, die Ihnen Spaß machen.