

DAIMLER



Daimler Betriebskrankenkasse

Nicht rauchen – Die bessere Entscheidung.

Einleitung.

Liebe Leserin, lieber Leser,

auf Warnhinweise jeglicher Art reagieren wir in der Regel sehr sensibel. Anders ist das beim Rauchen. Welchen passionierten Raucher interessieren schon die fett gedruckten Warnhinweise auf jeder Zigarettenschachtel?

Dieter Dampf – Raucher in den besten Jahren.

„Ich rauche gern“, gibt Dieter Dampf zu. Er raucht zur Entspannung ebenso wie in Stresssituationen, im Betrieb oder zu Hause vor dem Fernseher und gelegentlich im Auto. Obligatorisch ist die Zigarette nach jeder Mahlzeit, beim Kaffee oder auch beim geselligen Bier.

An den morgendlichen Raucherkatarrh hat sich Dieter Dampf gewöhnt. Und die Tatsache, dass weltweit jährlich über 5 Millionen Menschen an den Folgen des Rauchens sterben, hält ihn nicht davon ab, sich die nächste Zigarette anzuzünden.

Neulich im Büro.

Dieter Dampf hat einen stressreichen Arbeitsalltag. Da greift er gern zur Zigarette, um kurz zu entspannen. Schon seit Jahren hat der Aschenbecher seinen Stammpplatz auf dem Schreibtisch. Bis vor kurzem – da fehlte er und war einfach nicht wiederzufinden.

Arbeitgeber und Betriebsrat hatten sich entschlossen, das vom Gesetzgeber garantierte Recht aller Arbeitnehmer auf einen rauchfreien Arbeitsplatz in ihrem Unternehmen durchzusetzen. Studien hatten nämlich gezeigt, dass Beschäftigte, die 15 Jahre lang in stark verrauchten Räumen arbeiten, ein fast doppelt so hohes Lungenkrebsrisiko aufweisen wie nicht oder nur gering belastete Menschen. Hierzulande gehen jährlich ca. 1.000 Krebsneuerkrankungen auf das Passivrauchen zurück.



Dieter Dampf muss nun für jede Zigarette sein Büro verlassen. Seither kann er die Einsparung zahlreicher Zigaretten verbuchen.

Ein geselliger Abend.

Dieter Dampf ist ein Mensch, der sich gern mit Freunden trifft und auch den Kegelabend nicht missen möchte. Man sitzt gesellig beim Bier, einem anregenden Gespräch und – ohne Zigaretten.

Denn nicht nur in öffentlichen Einrichtungen ist das Rauchen inzwischen untersagt, auch in Gaststätten darf nur noch in ausgewiesenen Nebenräumen der Glimmstängel angezündet werden.

Dass sich die Freunde von Dieter Dampf mehrheitlich gegen das „Hinterzimmer“ in ihrer Stammkneipe entscheiden, musste er inzwischen akzeptieren. Also geht er zwischendurch immer mal wieder raus, um ein „Rauchopfer“ zu bringen.

Rauchen macht krank.

Gute Gründe für den Ausstieg:

- > Von den 20 Millionen Zigarettenrauchern hierzulande erkranken jährlich 80.000 an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und 30.000 an Lungenkrebs – und das immer früher, weil schon in sehr jungen Jahren mit dem Rauchen begonnen wird.
- > Wer täglich 11 bis 20 Zigaretten raucht, verdreifacht sein Hautkrebsrisiko. Bei mehr als einer Schachtel verdoppelt sich das Risiko einer Hirnblutung.
- > Nikotin ist stärker suchterzeugend als Drogen wie Heroin, Kokain oder Alkohol. Kinder und Jugendliche können bereits nach ihrer ersten Zigarette nikotinsüchtig werden.
- > Von den 4.800 inhalierten Substanzen sind mindestens 60 krebserregend oder krebverdächtig.
- > Das Diabetes-Risiko ist bei Rauchern um 44 % erhöht.
- > Männer, die täglich mehr als 20 Zigaretten rauchen, haben gegenüber ihren nicht rauchenden Geschlechtsgenossen ein um 60 % höheres Risiko für Erektionsprobleme.
- > Rauchende Mädchen (deren Zahl dramatisch zunimmt) verdreifachen ihr Brustkrebsrisiko und sind anfälliger für HPV- und Pilzinfektionen.
- > Rauchende Frauen werden schwerer schwanger, haben häufiger Früh- und Fehlgeburten und kommen früher in die Wechseljahre.
- > Säuglinge von rauchenden Müttern sterben häufiger den rätselhaften plötzlichen Kindstod.
- > Kinder, die im Mutterleib oder in den ersten Lebensjahren Nikotinabbauprodukten bzw. Zigarettenrauch ausgesetzt waren, erkranken später deutlich häufiger an Lungen-, Blasen- und Nierenkrebs.
- > Die Alterung von Haut und Organen wird durch das Rauchen beschleunigt. Für schwere Zahnfleisch-

entzündungen und Zahnausfall ist Rauchen der größte Risikofaktor.

- > Die Hälfte aller heutigen jugendlichen Raucher – so die WHO – wird an den Folgen des Zigarettenkonsums sterben.

Die Entscheidung.

Obwohl das Rauchen für Dieter Dampf weitaus mehr als nur eine liebe Gewohnheit ist, will er den Tabakkonsum reduzieren oder vielleicht ganz aufgeben. Die Zigarettenpreise belasten sein Budget und schließlich ist es ihm nicht gerade angenehm, schon in der zweiten Etage kurzatmig zu sein. Bleibt die Frage: Wie schafft er das?

Die Selbsteinschätzung.

Zunächst wird Dieter Dampf überlegen, in welchen Situationen er raucht, um nach Alternativen für die Zigarette zu suchen. Bei dieser Selbstkontrolle kann er feststellen, zu welchem **Rauchertyp** er gehört.



Rauchertypen.

Der Gelegenheitsraucher: Der Griff zur Zigarette ist eher selten und unregelmäßig. Geraucht wird bei Feierlichkeiten oder in geselliger Runde.

Der Genussraucher: Ganz bestimmte, regelmäßig wiederkehrende Situationen werden vom Tabakgenuss begleitet: Ob die Zigarette nach dem Essen oder zum Kaffee – der Genussraucher hat zwar noch einen geringen Tabakkonsum, steht aber auf der Schwelle zum Gewohnheitsraucher.

Der Gewohnheitsraucher: Der Genuss von Tabak ist zumindest zur „lieben Gewohnheit“ geworden. Der Griff zur Zigarette geschieht recht häufig am Tag, gelegentlich auch automatisch.

Rauchsituationen und Alternativen

Stressrauchen: kurze Entspannungsphasen einlegen

Geselligkeitsrauchen: Unterstützung durch Nichtraucher suchen

Ablenkungsrauchen: Selbstbewusstsein stärken

Genussrauchen: Genussbilanz ausgleichen (Hobbys, Bewegung usw.)

Automatikrauchen: kurze Entspannungsphasen einlegen

Anspannungsrauchen: Konflikte bewältigen (z. B. sagen, was man denkt)

Anregungsrauchen: Genussbilanz ausgleichen (positive Gefühle anderswo suchen)

Schlanke-Linie-Rauchen: bewusste, vollwertige Ernährung

Finden Sie den richtigen Dreh!

Abschied von der Zigarette.

Dieter Dampf hat zwei Möglichkeiten, vom Rauchen loszukommen: Schritt für Schritt oder die Schlusspunkt-Methode.

Schritt für Schritt

Entscheidet er sich für die langsamere Gangart, gibt es zwei Varianten: Er reduziert allmählich seinen Zigarettenkonsum – von heute 40 auf 30 in der nächsten, 20 in der folgenden Woche usw. – oder er raucht in bestimmten Situationen nicht mehr.

Bei Letzterem werden ihm wie auch Ihnen die Selbstkontrollregeln helfen, die das Max-Planck-Institut für Psychiatrie entwickelt hat, z. B.

- > Streichhölzer oder Feuerzeug „verlegen“,
- > Situationen auswählen, in denen nicht mehr geraucht wird (z. B. vor dem Frühstück, im Bett, beim Autofahren, in der Gegenwart von Nichtrauchern oder Kindern),
- > Zigaretten nur noch zur Hälfte rauchen,
- > erst wieder eine neue Packung kaufen, wenn die alte leer ist,
- > alle Aschenbecher verbannen,
- > alle angebotenen Zigaretten ablehnen und sich keine von Kollegen geben lassen,
- > sich vor jeder Zigarette bewusst machen, dass man jetzt rauchen wird, und noch zwei (fünf, zehn) Minuten warten, ehe man mit dem Rauchen beginnt.

Die Raucherentwöhnung wird Ihnen leichter fallen, wenn Sie neue Formen der Entspannung und Bedürfnisbefriedigung finden: viel Bewegung an der frischen Luft, Atemübungen, Yoga, autogenes Training und andere Entspannungsmethoden.



Schlusspunkt-Methode

Von heute auf morgen aufzuhören ist die Entwöhnungsmethode mit der höchsten Erfolgsquote. In diesem Fall sollten Sie

- > den Entschluss mit jemandem, den Sie mögen, gemeinsam verwirklichen;
- > anfangs immer etwas zum Kauen oder Lutschen mitnehmen (möglichst ohne Zucker),
- > die Umgebung von allem befreien, was Sie an das Rauchen erinnert oder dazu verführt;
- > Getränke meiden, die Appetit auf eine Zigarette machen (Alkohol, Kaffee);
- > Ihre Freizeit aktiv gestalten, um nicht aus Langeweile wieder zur Zigarette zu greifen;
- > sich möglichst viel im Freien bewegen. Das erhöht das körperliche Wohlbefinden.

Gemeinsam geht's besser.

Raucherentwöhnung in der Gruppe

Von verschiedenen Trägern werden Trainingsprogramme zur Raucherentwöhnung angeboten. Vielleicht fällt es auch Ihnen leichter, sich das Rauchen in der Gruppe abzugewöhnen.

Seit vielen Jahren unterstützt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit ihrem **Rauchfrei-Programm** entwöhnungswillige Raucher bei der Überwindung ihrer Abhängigkeit.

Diese Programme orientieren sich an den neuesten Erkenntnissen zur Tabakabhängigkeit und -entwöhnung. Jetzt wird hier nach der Schlusspunkt-Methode gearbeitet: Nach der vierten Stunde des drei bis sieben Wochen dauernden Kurses müssen alle Teilnehmer definitiv mit dem Rauchen aufhören. In den Kursen davor wird dieser Rauchstop-Tag gründlich vorbereitet. So müssen die Teilnehmer alle Rauchutensilien vernichten und sich Handlungsalternativen für die bisherigen Rauchsituationen überlegen.

Die kurz- und langfristigen Ergebnisse dieser Methode sind im Vergleich zu anderen hervorragend. Über Kursangebote in Ihrer Nähe können Sie sich unter **www.rauchfrei-programm.de** informieren.

Nichtraucher in 6 Wochen kombiniert verschiedene verhaltenstherapeutische Ansätze für einen Rauchstopp und ein Rückfallmanagement. Begonnen wird mit der Beobachtung des eigenen Rauchverhaltens, der Planung einer medizinischen Unterstützung und des Rauchstopps.

Im Rahmen von Kur- und Klinikaufenthalten werden **Trainingskurse für infarktgefährdete Raucher** angeboten.

Pillen, Akupunktur und andere Methoden.

Nikotinhaltige Pflaster, Kaugummis oder Sprays –

so belegen Studien – können der Hälfte aller Raucher wirkungsvoll bei der Entwöhnung helfen. Das Nikotin mildert die Entzugserscheinungen. Allerdings wird vor einer Daueranwendung gewarnt, da das Nikotin offenbar Tumorbildung und -wachstum begünstigen kann. Antidepressiva sollten wegen ihrer z. T. gravierenden Nebenwirkungen nicht zur Entwöhnung eingesetzt werden.

Akupunktur als Entwöhnungsmethode ist mit einem hohen Rückfallrisiko behaftet, die Erfolgsquote liegt bei nur 10 %. Kein Wunder: Die Probleme, die das Rauchen auslösen, werden dem Entwöhnungswilligen nicht bewusst. Folglich kann er sie auch nicht bewältigen. Akupunktur empfiehlt sich also als begleitende Methode oder als Versuch, wenn andere bereits fehlgeschlagen sind und aufgrund akuter gesundheitlicher Risiken das Rauchen aufgegeben werden muss.

Im Übrigen sollten Sie sich mit dem Hausarzt beraten, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören wollen. Er kann Ihnen Hinweise zur individuell erfolgversprechendsten Therapieform geben. Zudem weiß er über die örtlichen Angebote zur Raucherentwöhnung genau Bescheid.

Wollen Sie allein von der Zigarette loskommen?

Hilfe beim Rauchstopp bietet Ihnen das internetgestützte **Rauchfrei-Ausstiegsprogramm** der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA). Unter **www.rauchfrei-info.de** finden Sie Tests und Materialien wie die Broschüre „Ja, ich werde rauchfrei“. Hier können Sie sich auch zum Mitmachen anmelden.

Durchhalten wird belohnt.

Und danach?

Das Geld, das Dieter Dampf nun nicht mehr für Zigaretten benötigt, legt er zur Seite und kann sich damit gelegentlich Extrawünsche erfüllen. Doch damit nicht genug: Schon nach wenigen Tagen ohne Zigarette fühlt er sich wohler. Kein Wunder:

- > Einen Tag nach der letzten Zigarette sinkt das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko, nach zwei Tagen verfeinern sich Geruchs- und Geschmackssinn und nach drei Tagen kann der Ex-Raucher besser durchatmen.
- > Nach drei Monaten hat sich die Blutzirkulation verbessert und die Lungenkapazität ist um 30 % gestiegen – das Gehen fällt leichter. Nach neun Monaten verschwinden Raucherhusten und Kurzatmigkeit.
- > Nach einem rauchfreien Jahr ist das Risiko, an einem koronaren Herzleiden zu erkranken, bereits halb so groß wie bei Rauchern. Nach fünf Jahren sinkt auch das Schlaganfallrisiko.
- > Das Lungenkrebsrisiko ist nach zehn Jahren ohne Zigarette dem von Nichtrauchern gleich, Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko nach 15 Jahren.

Wer mit 30 aufhört zu rauchen, lebt genauso lange wie ein lebenslanger Nichtraucher. Wer mit 40 aufhört, verliert ein Jahr. Sogar mit 50 oder 60 bringt ein Rauchstopp noch sechs bzw. drei Lebensjahre.

Auch für Sie wird es sich lohnen, das Rauchen aufzugeben.

Ihre Daimler BKK
Wir leben Service!

Besuchen Sie uns auch im Internet:
www.daimler-betriebskrankenkasse.com

