

## Rauchstopp 08 – so wird's gemacht!

Aktuell sind in der Schweiz über 33% der Bevölkerung Raucher, wobei der Anteil je nach Alter erheblich variiert. Bei Jugendlichen zwischen 14 und 19 Jahren liegt der Raucheranteil aktuell bei 25%. Die gesundheitlichen Risiken sind wissenschaftlich sehr gut untersucht und den meisten Rauchern bekannt. Zu den direkten Folgeschäden des Rauchens zählen Herz-Kreislaufkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Lungenerkrankungen wie chronische Bronchitis, COPD, Schädigung der Fortpflanzungsorgane und des ungeborenen Lebens oder diverse Krebsleiden, insbesondere Lungenkrebs, Speiseröhrenkrebs, Blasenkrebs, Leukämie, etc. Unter diesem Gesichtspunkt erstaunt es nicht, dass in Europa mehr als 60% der Raucher das Rauchen aufgeben möchten.

Trotz dem Wunsch eines dauerhaften Verzichtes auf das Rauchen gelang es bis anhin nur wenigen Rauchern, sich ohne Hilfe von der Nikotinsucht zu befreien. Häufig waren das fehlende Konzept und die ungenügende Vorbereitung für das

Scheitern verantwortlich. Die Entzugssymptome bei einer Nikotinsucht sind äusserst unangenehm und führen oft zum Rückfall. Mit einem neuen Medikament ist es nun möglich, die Wirkung des Nikotins im Gehirn so zu verändern, dass die Erfolgsrate der Rauchabstinenz deutlich steigt. Die Kombination von medikamentöser Therapie, ärztlicher Beratung und zusätzlicher komplementärmedizinischer Verfahren hat sich als besonders wirksam erwiesen. Die Chance, das Rauchen definitiv aufzugeben und sich von der Nikotinsucht zu befreien, war wohl noch nie so gut wie heute.

Die normalen körperlichen Folgen von starkem Rauchen über eine längere Zeitspanne sind:

- Allgemein erhöhte Krankheitshäufigkeit
- Schlechtere Durchblutung und schnellere Alterung der Haut
- Beschleunigung des allgemeinen Alterungsprozesses
- Öfters Komplikationen bei chirurgischen Eingriffen
- Häufiger Husten mit Auswurf
- Luftnot bei körperlicher Anstrengung
- Schmerzhaftes Beine beim Gehen
- Herzstiche oder Herzschmerzen



### Massnahmen, die den Nikotinstopp erleichtern:

- Sprechen sie offen über ihr Vorhaben dem PartnerIn und motivieren sie ihn/sie, das Rauchen ebenfalls aufzugeben.
- Erkundigen sie sich beim ihrem Arzt über seine Erfahrungen und Einstellung bei der Betreuung von Rauchern.
- Diskutieren sie mit ihrem Hausarzt über den Einsatz von Medikamenten wie Nikotinersatztherapie, Zyban, Champix, etc. für ihr Vorhaben.
- Bereiten sie sich auf den Tag x vor und machen sie sich bereits im Voraus Gedanken über die zu erwartenden Schwierigkeiten.
- Setzen sie auch komplementärmedizinische Verfahren wie Akupunktur, etc. ein.

Jeder Raucher hat die Chance, sich von seiner Sucht zu befreien. Jeder Raucher kann das Ziel der dauerhaften Rauchabstinenz erreichen – sofern er es will und versucht. Ein Leben ohne Zigarette bedeutet Befreiung und Rückkehr in die Normalität – die positiven Effekte sind schon nach 14 Tagen spürbar!



Der Sammel- und Informationsordner der „**HausMedicus**“ ist bei der Liechtensteinischen Ärztekammer ab sofort erhältlich! Das Bestellformular liegt im Foyer auf.

Der Ordner wird Ihnen per Post gegen einen Unkostenbeitrag von CHF 10.- zugestellt.

### Weiterführende Infos

- [www.lung.ch](http://www.lung.ch)
- [www.sprechzimmer.ch](http://www.sprechzimmer.ch)