



Die Gesundheitsseite

Rauchstopp



Objekt der Begierde oder der Qual - die Zigarette hat keinen Reiz mehr für Sie. Ein Rauchstopp ohne Hilfe ist jedoch nicht so einfach. Wege zur Optimierung der Erfolgschancen und zur Erreichung der gesetzten Ziele.

Wie der Körper reagiert

Wussten Sie schon? Bereits wenige Stunden nach der letzten Zigarette macht sich der Körper daran, die Folgen des Rauchens zu beseitigen: Die beschleunigten Herzschläge verlangsamen sich (Rauchen entspannt nicht!) und zwölf Stunden später erreicht das Kohlenmonoxid – es zählt zu den gefährlichsten Substanzen im Tabakrauch – wieder Normalwerte. Nach zwei Wochen verringert sich das Infarktrisiko und die Lungenfunktion verbessert sich. 1 bis 9 Monate später lassen Raucherhusten und Atembeschwerden schliesslich nach. 10 Jahre rauchfrei? Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, hat sich im Vergleich zu jenen Personen, die weiterhin rauchen, um die Hälfte reduziert.

Was Sie tun können

- Bereiten Sie sich sorgfältig vor. Der Schritt beruht auf Ihrem Willen, das Rauchen aufzugeben, doch dieser Wille muss gut verankert und begründet sein.
- Stellen Sie sich die richtigen Fragen. Der Versuch, darauf zu antworten, schärft das Bewusstsein: Warum rauche ich? Warum weiter rauchen? Warum aufhören und wie?

- Fragen Sie sich, welche Situationen Ihnen Angst machen - nicht rauchen zu können oder Lust auf eine Zigarette zu haben, der Partner oder die Familie, die in Ihrer Anwesenheit rauchen, Gewichtszunahme, Stress... - um ihre emotionalen Reaktionen vorwegnehmen und Lösungen ausfindig machen zu können.
- Ehemalige Raucher fangen in der Regel 4 Mal wieder an, bevor sich ihre Abhängigkeit in Rauch auflöst! Suchen Sie Hilfe. Ein Spezialist, der Sie durch die verschiedenen Phasen begleitet, kann vor allem dann Unterstützung bieten, wenn Sie gerade mal nicht so motiviert sind.
- Ist Ihre Abhängigkeit zu stark, kann Ihnen der Apotheker auch verschiedene, im freien Handel erhältliche Nikotinersatzpräparate anbieten (Pflaster, Kaugummi, sublinguale Tabletten, Lutschtabletten, Tropfen oder Mittel zum Inhalieren). Was die ergänzenden Heilmethoden und Therapien anbelangt, so können auch die Homöopathie, die Spagyrik oder die Aromatherapie bei Nervosität oder Beklemmungsgefühlen wertvolle Dienste leisten.

PlusTipp

Sie brauchen Hilfe? Ihr pharmacieplus-Apotheker kennt sich in Tabakologie und Motivationsgesprächen aus und kann Sie daher motivieren, Ihr Durchhaltevermögen unterstützen und Sie effizient beraten.

Auf www.pharmacieplus.ch finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker!

