



Atmen sie auf

Für ein Leben ohne Zigarette

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Gesundheitsministers	03
Was ist Tabak?	04
Was ist Nikotin?	04
Welche Gesundheitsrisiken gibt es?	06
Kurzfristige Risiken für Raucher	07
Passivrauchen: Warum schadet der Tabakrauch meiner Familie und meinen Freunden?	08
Warum ist es so schwierig mit dem Rauchen aufzuhören?	10
Fagerström-Test	12
Motivation	13
Testen Sie nun Ihre Motivation!	14
Positive Gesundheitseffekte nach der letzten Zigarette	16
Ex-Raucher werden! Aber wie?	17
Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten!	18
Nützliche Adressen	19

Das nationale Netzwerk der „Berufstätigen des Gesundheitswesens im Kampf gegen den Tabakkonsum“ hat diese Broschüre ausgearbeitet. Die Partner sind: Vertreter des Gesundheitsministeriums, der „Ligue Médico-Sociale“ der Krankenhäuser und anderer Gesundheitseinrichtungen, der „Entente des Hôpitaux Luxembourgeois“, der „Fondation Luxembourgeoise contre le Cancer“ und der technischen Gymnasien der Gesundheitsberufe.

Vorwort des Gesundheitsministers

„Ein Leben ohne Rauch“

Ich beglückwünsche die Initiative des nationalen Netzwerk der „Berufstätigen des Gesundheitswesens im Kampf gegen den Tabakkonsum“, welche diese Broschüre „Atmen sie auf - Für ein Leben ohne Zigarette“ erarbeitet haben. Diese reiht sich vorzüglich in den nationalen Anti-Tabak Plan.

In Luxemburg sterben jedes Jahr 500-600 Menschen durch Tabakkonsum, in Europa mehr als 500.000 und weltweit über 3.000 000 Menschen. Der Tabakkonsum stellt in 90% der Fälle die Ursache des Lungenkrebses dar, der wiederum für 30% aller Krebserkrankungen verantwortlich ist. 20-25% der ausgelösten Todesfälle durch Herz- Kreislaufkrankungen und Schlaganfälle sind auf das Rauchen zurückzuführen.

Nach der letzten Tnsilres Umfrage von 2005, rauchen 27% der luxemburgischen Bevölkerung, die älter als 15 Jahre sind, jedoch 73% sind Nichtraucher. 2005, wurde 10% weniger Tabak verkauft, der Prozentsatz der Raucher ging von 31% (2004) auf 27% zurück. Diese Zahlen des letzten Jahres beweisen, dass die Sensibilisierungskampagnen „rauchfrei zu leben“ langsam ihre Früchte tragen.

Der Schutz der Nichtraucher ist unser wichtigstes Anliegen. Zusammen müssen wir Informations- und Aufklärungskampagnen für die Bevölkerung initiieren. Aufklären über Gesundheitsschäden, die durch Tabakkonsum und Passivrauchen entstehen können, aber auch über Entwöhnungsmöglichkeiten und über eine gesunde Lebensweise ohne Rauch, sind uns wichtige Themen.

Ziel dieser Broschüre, sowie der interaktiven Ausstellung „Frei Atmen“ ist es, den Dialog über Tabakkonsum zwischen Jugendlichen und Erwachsenen, Gesundheitsexperten, Rauchern und Nichtrauchern zu fördern.

Diese Broschüre klärt über die verschiedenen Arten der Nikotinabhängigkeit auf. Raucher können durch Tests ihre Abhängigkeit besser einschätzen. Jedoch ist die eigene Motivation mit dem Rauchen aufzuhören, für den endgültigen Erfolg ausschlaggebend.

Die Berufstätigen des Gesundheitswesens können durch Ihre Rolle und Ihr Vorbild, maßgeblich dazu beitragen einen Lebensstil und eine Kultur ohne Tabak zu fördern. Sie helfen Ihnen gerne und stehen Ihnen beratend zur Seite.

Mars Di Bartolomeo
Gesundheitsminister

Was ist Tabak?

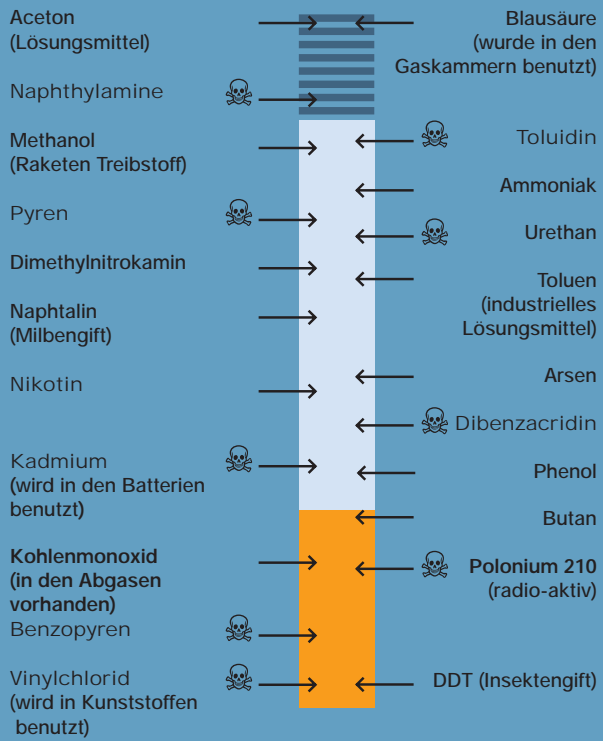
Der Tabak wird aus den Blättern der Tabakpflanze gewonnen, aus dem nach einem komplexen Trocknungsverfahren als Endprodukt Zigaretten, Zigarren, oder auch Rolltabak entstehen.

Der Rauch der Zigarette enthält mehr als 4000 chemische Substanzen (Kohlenmonoxid, Teer, Kohlenwasserstoffe, Benzopyrene,...), die alle in unterschiedlichen Maßen für Raucher und Nichtraucher (Passivrauchen) gesundheitsgefährdend sind. Einige davon sind als krebserregend bekannt.



Was ist Nikotin?

Der Tabak und der Zigarettenrauch enthalten Nikotin, eine starke Droge, die nach kurzer Zeit das Gehirn erreicht und für die körperliche Abhängigkeit verantwortlich ist.



bekannte krebserregende Substanzen ☠

Welche Gesundheitsrisiken gibt es?

Die negativen Auswirkungen des Tabakkonsums auf die Gesundheit

Der chronische Tabakkonsum ist für folgende Krankheiten verantwortlich:

- _ Krebserkrankungen, am häufigsten Lungenkrebs.
- _ Herz- und Gefäßkrankheiten.
- _ Chronische Erkrankungen der Atemwege: Asthma, chronische Bronchitis, Lungenemphysem...
- _ Lungenentzündung, Bronchitis und Infektionen der Atemwege.
- _ Magenentzündungen, Mund- und Zahnerkrankungen.
- _ Polypen der Stimmbänder, Kehlkopfentzündung, Mittelohrentzündung.
- _ Beim Mann Erektionsstörungen und Impotenz.
- _ Vorzeitige Hautalterung und Faltenbildung.

Das Risiko an Krebs zu erkranken hängt von der Anzahl der täglich gerauchten Zigaretten ab, jedoch vor allem von der Dauer des Tabakkonsums und dem Einstiegsalter.

Spezielle Risiken für Frauen

Risiken in Zusammenhang mit der Antibabypille

Rauchen kann für die Frauen, welche die Antibabypille nehmen, sehr gefährlich sein. Die Hauptrisiken sind: Thrombose (Blutklumpen, der eine Vene verstopft), Lungenembolie (Blutklumpen, der die Lungenarterie verstopft), Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Verminderte Fruchtbarkeit

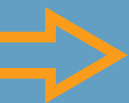
Während der Schwangerschaft besteht ein erhöhtes Risiko einer Fehl- oder Frühgeburt.

Erhöhtes Risiko für Osteoporose

Die Knochen sind zerbrechlicher, dadurch Schmerzen und unterschiedliche Brüche (Handgelenk, Oberschenkelhals, Wirbel).

Spezielle Risiken für das Baby

Gefahren für das Baby: Geringeres Geburtsgewicht, erhöhte Anfälligkeit für Atemwegsinfektionen, erhöhtes Risiko des plötzlichen Kindstodes.



Ungefähr jeder zweite Raucher stirbt an einer Krankheit, die durch das Rauchen verursacht oder begünstigt wird. Jedes dritte Krebsopfer ist auf den Tabakkonsum zurückzuführen. Die häufigste Krebserkrankung ist der Lungenkrebs.

In Luxemburg schätzt man, dass pro Jahr 1 von 8 Todesfällen dem Tabakkonsum zuzuschreiben ist. Beim Rauchen gibt es keinen Schwellenwert, der nicht gesundheitsgefährdend ist.



Tabakkonsum ist die vermeidbarste frühzeitige Todesursache.

Mit dem Rauchen aufzuhören oder Nichtraucher zu bleiben, kann diese frühzeitigen Todesfälle verringern oder sogar vermeiden.

Kurzfristige Risiken für Raucher

- _ Sehr starke körperliche und seelische Abhängigkeit.
- _ Entzugserscheinungen wie Reizbarkeit und wechselhafte Laune bei einem abhängigen Raucher.
- _ Geschmacks- und Geruchssinn sind verschlechtert.
- _ Erhöhter Blutdruck und beschleunigter Herzrhythmus.
- _ Haut, Haare, sowie Oberfläche und Farbe der Zähne sind in Mitleidenschaft gezogen.
- _ Die Lungenkapazität sowie die körperliche Leistungsfähigkeit, vor allem bei körperlicher Bewegung, sind verringert oder herabgesetzt.

gewinnen Sie
Gesundheit,
Freiheit und Geld!

Als Nichtraucher



Achtung: Sogenannte „Light-Zigaretten“ sind nicht weniger gefährlich als „normale Zigaretten“.

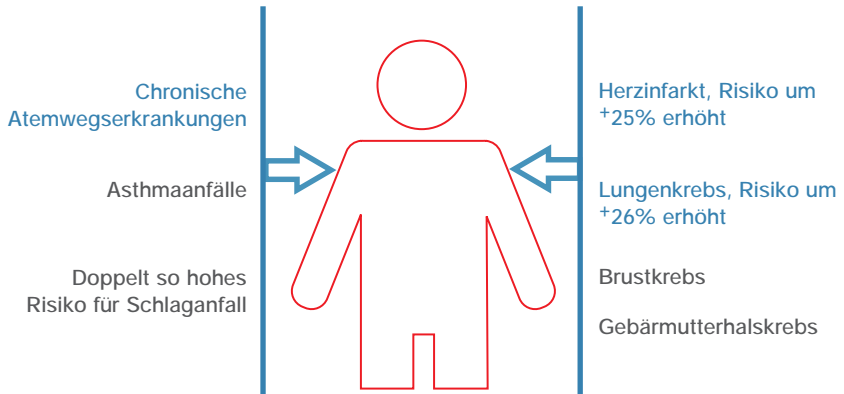
Die „leichte Variante“ führt zu einer Veränderung des Tabakkonsums. In der Tat zieht der Raucher stärker an der „leichten“ Zigarette und begünstigt so das tiefere Eindringen des Rauches und erhöht die Aufnahme der giftigen Substanzen im Körper. Die gleichen Risiken bestehen auch beim Rolltabak.

Passivrauchen: Warum schadet der Tabakrauch meiner Familie und meinen Freunden?

Das Risiko, dass Kinder deren Eltern rauchen unter Atemwegserkrankungen wie Asthma leiden, ist um 50% erhöht. Im Allgemeinen sind die Risiken, die mit dem Passivrauchen zusammenhängen, vergleichbar mit jenen der Raucher, auch wenn sie geringer sind.

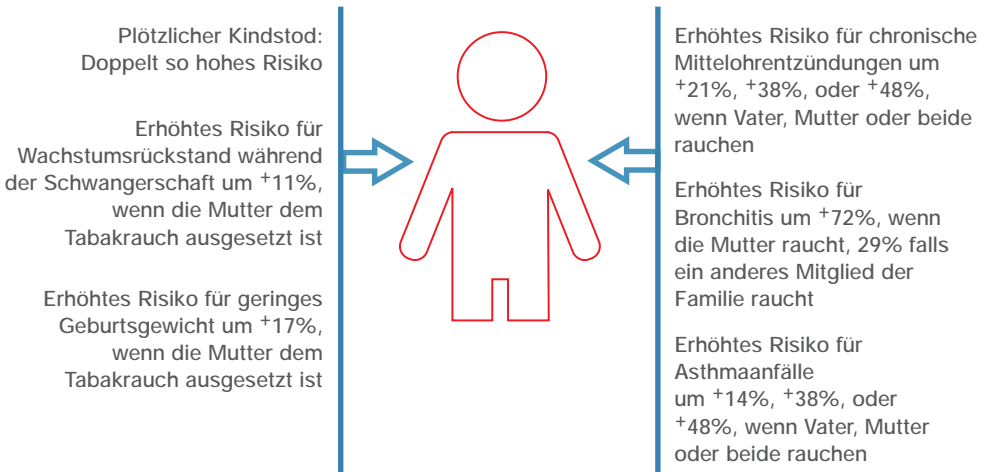


Risiken des Passivrauchens beim Erwachsenen



- Wissenschaftlich belegte Folgen
- andere Folgen

Risiken des Passivrauchens beim Kind



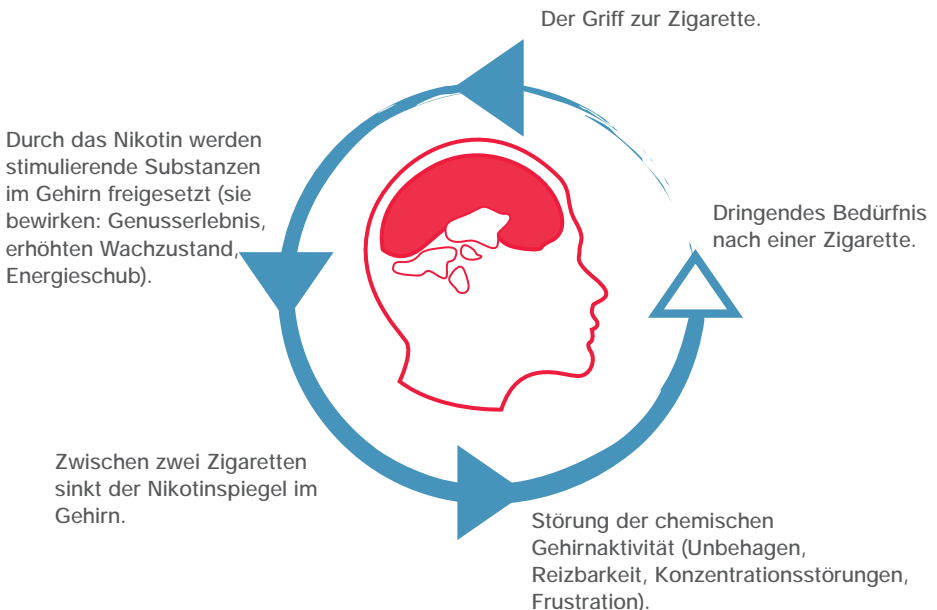
Warum ist es so schwierig, mit dem Rauchen aufzuhören?

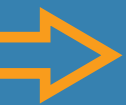
Körperliche (physische) Abhängigkeit

Nikotin ist eine starke Droge, welche auf das Gehirn wirkt (psychotrope Substanz). Jeder Mensch der regelmäßig raucht, gewöhnt sich nach und nach an eine bestimmte Nikotindosis in seinem Körper. Unterhalb dieses Nikotinspiegels (Dosis im Blut), der von Person zu Person unterschiedlich ist, treten Entzugserscheinungen auf (Unbehagen, Reizbarkeit, Angst, Schlafstörungen usw...) und das Verlangen nach einer Zigarette wird ununterdrückbar.

Seelische (psychische) Abhängigkeit

Das Rauchen wird zur Gewohnheit und mit der Zeit verbindet der Raucher dies unbewusst mit positiven Lebenssituationen (Erfolg, angenehmen Ereignisse, Treffen mit Freunden, gutem Essen usw...) oder negativen Ereignissen des Alltags (Stress, Auseinandersetzungen, Angst, Einsamkeit, Probleme, usw...). Die angenehmen Gefühle, die beim Rauchen entstehen, halten die Abhängigkeit aufrecht. Diese seelische Abhängigkeit ist durch den Willen des Einzelnen beeinflussbar.





Mit dem Rauchen aufzuhören ist möglich, jedoch sollten Sie Ihren eigenen Abhängigkeitsgrad und ihre Motivationsgründe kennen

Es ist möglich, sich von dieser hartnäckigen Abhängigkeit zu lösen!

Sich vom Nikotin zu befreien ist nicht immer so schwierig wie man glaubt. Trauen Sie sich, denn jeder Versuch ist ein Schritt in Richtung Freiheit! Nikotin ist zurzeit der einzige Faktor, der erwiesenerweise physische Abhängigkeit verursacht.

Fagerström-Test

Beantworten Sie folgende Fragen

Kriterien der körperlichen Abhängigkeit

1. Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Innerhalb von 5 Minuten | 3 |
| <input type="checkbox"/> 6 bis 30 Minuten | 2 |
| <input type="checkbox"/> 31 bis 60 Minuten | 1 |
| <input type="checkbox"/> Nach 60 Minuten | 0 |

2. Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist das Rauchen zu unterlassen?

- | | |
|-------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Ja | 1 |
| <input type="checkbox"/> Nein | 0 |

3. Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Die erste am Morgen | 1 |
| <input type="checkbox"/> Andere | 0 |

4. Wie viele Zigaretten rauchen sie im Allgemeinen pro Tag?

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Bis 10 | 0 |
| <input type="checkbox"/> 11 bis 20 | 1 |
| <input type="checkbox"/> 21 bis 30 | 2 |
| <input type="checkbox"/> 31 und mehr | 3 |

5. Rauchen Sie in den ersten Stunden nach dem Aufstehen mehr als am Rest des Tages?

- | | |
|-------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Ja | 1 |
| <input type="checkbox"/> Nein | 0 |

6. Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

- | | |
|-------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Ja | 1 |
| <input type="checkbox"/> Nein | 0 |

Auswertung des Testes

- | | | |
|-------|-----------------------------------|---|
| 0-2: | keine körperliche Abhängigkeit | ⇒ keine Nikotinersatzstoffe erforderlich. |
| 3-4: | geringe körperliche Abhängigkeit | ⇒ Beratungsgespräch. |
| 5-6: | mittlere körperliche Abhängigkeit | ⇒ die Verwendung von Nikotinersatzstoffen erhöht die Erfolgchancen. |
| 7-10: | starke körperliche Abhängigkeit | ⇒ die Verwendung von Nikotinersatzstoffen wird empfohlen. |

Motivation

Es gibt viele gute Gründe, sich das Rauchen abzugewöhnen und zum Ex-Raucher zu werden. Aber ausschlaggebend ist Ihre Motivation rauchfrei zu leben.

Zusätzlich sind eine psychologische Begleitung und eine medizinische Behandlung ratsam, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt werden.



Testen Sie nun Ihre Motivation!

Füllen Sie diesen Fragebogen aus

Motivationstest (Demaria-Grimaldi)

	Punkte
<input type="checkbox"/> Ich will frei entscheiden wann ich mit dem Rauchen aufhöre.	2
<input type="checkbox"/> Ich will mittels medizinischer Beratung mit dem Rauchen aufhören.	1
<input type="checkbox"/> Ich will mich von meiner Familie beraten lassen um mit dem Rauchen aufzuhören.	1
<input type="checkbox"/> Ich habe in der Vergangenheit schon mal länger als eine Woche mit dem Rauchen aufgehört.	1
<input type="checkbox"/> Momentan habe ich keine beruflichen Probleme.	1
<input type="checkbox"/> Momentan habe ich keine familiären Probleme.	2
<input type="checkbox"/> Ich will mich von dieser „Sklaverei“ befreien.	1
<input type="checkbox"/> Ich betreibe Sport oder ich habe die Absicht dies zu tun.	1
<input type="checkbox"/> Ich will meine gute Figur bewahren.	2
<input type="checkbox"/> Ich habe Kleinkinder.	2
<input type="checkbox"/> Ich bin schwanger, beziehungsweise meine Partnerin ist schwanger.	1
<input type="checkbox"/> Ich bin zurzeit gut drauf.	1
<input type="checkbox"/> Wenn ich etwas versuche, dann schaffe ich es auch.	1
<input type="checkbox"/> Ich bin eher der ruhige Typ.	1
<input type="checkbox"/> Mein Gewicht ist momentan stabil.	1
<input type="checkbox"/> Ich will eine bessere Lebensqualität erreichen.	2
Gesamtpunktzahl:	—

Auswertung des Testes

- 0 - 7 Punkte ⇒ Sind Sie wirklich schon bereit?
- 8 - 12 Punkte ⇒ Sie haben gute Chancen, aber es könnte schwierig sein.
- 13 - 15 Punkte ⇒ Große Chancen.
- 16 Punkte und mehr ⇒ Sehr große Chancen.

Nichtraucher zu werden, ist möglich!
Ihre Motivation ist ausschlaggebend.



**Für immer aufhören mit dem Rauchen?
Ja, mit der Unterstützung Ihres Arztes!**

Haben Sie Schwierigkeiten mit dem Rauchen aufzuhören? Das ist ganz normal: sie sind Opfer Ihrer Nikotinabhängigkeit. Sie haben aber **10 mal höhere Erfolgchancen, wenn Sie es mit ärztlicher Unterstützung tun. Alleine mit dem Rauchen aufzuhören ist schwieriger, auch wenn sie sehr motiviert sind.**

Positive Gesundheitseffekte nach der letzten Zigarette

Nichtraucher sein, bedeutet die Chance zu haben, länger zu leben und eine bessere Lebensqualität zu erreichen. Diese positiven Aspekte können alle Raucher selbst erfahren, wenn sie das Rauchen aufgeben

(unabhängig vom Alter oder schon vorhandenen Gesundheitsproblemen). Sobald Sie aufhören zu rauchen, spüren Sie sehr schnell die positiven Effekte für Ihre Gesundheit.

Nach 20 Minuten Puls und Blutdruck sinken auf normale Werte.

Nach 8 Stunden Der Nikotin- und Kohlenmonoxydspiegel im Blut sinken um die Hälfte. Der Sauerstoffspiegel in Ihrem Körper normalisiert sich.

Nach 24 Stunden Das Kohlenmonoxyd im Körper ist vollständig abgebaut.

Nach 48 Stunden Ihre Geruchs- und Geschmacksorgane verbessern sich.

Nach 72 Stunden Das Atmen wird einfacher, Sie haben wieder mehr Energie. Ihre Bronchien beginnen sich zu entspannen. Bei schwangeren Frauen wird der Fötus vom Nikotin befreit.

Nach 1 Jahr Sie atmen wieder freier und das Risiko eines Herzinfarkts sinkt um die Hälfte.

Nach 10-20 Jahren Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, verringert sich fast um die Hälfte im Vergleich zu einem Raucher. Ihr Risiko ist nicht höher als bei einem Nichtraucher. Das Risiko einer Herzerkrankung oder eines Schlaganfalls ist eben so hoch wie bei einer Person, die nie geraucht hat.

Aufhören zu rauchen, bedeutet Freiheit einatmen.



Je früher Sie mit Rauchen aufhören, desto geringer sind die Gesundheitsrisiken.

Nichtsdestotrotz, wenn Sie viele Jahre lang geraucht haben und jetzt aufhören, verbessert sich Ihre Lebensqualität und Ihr Risiko eines frühzeitigen Todes bedingt durch Tabakkonsum verringert sich.

Ex-Raucher werden! Aber wie?

Folgende Punkte sind wesentlich:

- _ Ihre Motivation
- _ Eine medizinische und psychologische Betreuung
- _ Eine medikamentöse - therapeutische Behandlung.

Sollte Sie es beim ersten Mal nicht sofort schaffen, verlieren Sie nicht den Mut!

Es gibt beim Nikotinentzug keinen Misserfolg, nur zeitversetzte Erfolge.

Manchmal braucht man halt mehrere Versuche um endgültig mit dem Rauchen aufzuhören.

Nach der Auswertung Ihrer Abhängigkeit ist es grundlegend, die beste Entwöhnungsmethode zu finden, die zu Ihrem Raucherprofil passt.



Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten!

Er kann Ihnen Methoden anbieten, die Sie zum Erfolg führen können. Er hilft Ihnen Ihre Motivation zu finden und unterstützt Sie beim Durchhalten. Er berät Sie über die Wirksamkeit und die Verträglichkeit der verschiedenen Entzugsmethoden und Behandlungen.

Vermeiden sie eine Gewichtszunahme und reduzieren Sie Ihren Alltagsstress, in dem sie versuchen einen gesunden Lebensstil zu pflegen.

Versuchen Sie sich bewusst zu ernähren:

- _ Essen Sie täglich reichlich Obst und Gemüse
- _ Vermeiden Sie das Naschen zwischen den Mahlzeiten
- _ Nehmen Sie täglich 3 Mahlzeiten und 2 leichte Zwischenmahlzeiten zu sich
- _ Vermeiden Sie fettreiche Nahrungsmittel und Fertiggerichte (Fertigmahlzeiten enthalten oft versteckte Fette)
- _ Trinken Sie viel Wasser (6-8 Gläser/Tag) oder leicht gesüßte Fruchtsäfte aber meiden Sie vorerst Kaffee, welcher ja aufpuschend ist und das Verlangen nach einer Zigarette verstärken kann. Eine Ernährungsberatung kann hilfreich sein

Verzichten Sie auf Alkohol.

Alkohol ist sehr kalorienreich und kann ihre Motivation negativ beeinflussen.

- _ Kauen Sie Kaugummis oder Tabletten ohne Zuckerzusatz um schwierige Momente zu überbrücken.

Versuchen Sie sich regelmäßig zu bewegen

- _ Jeden Tag eine halbe Stunde zügig spazieren gehen trägt schon zu Ihrem Wohlbefinden bei.
- _ Wichtig ist, regelmäßig sportlich aktiv zu sein.

Entspannungsübungen sind sehr empfehlenswert um die Entzugssymptome zu mildern

Achten Sie auf einen guten Schlafrythmus.

- _ Bei Schlafstörungen sprechen Sie mit Ihrem Arzt.



Statistisch gesehen sind die Erfolgchancen höher, wenn man Nikotinersatzstoffe benutzt, besonders bei starker Abhängigkeit. Sehr wichtig ist, dass die medikamentöse Dosierung stimmt. Sprechen Sie deshalb mit Ihrem Arzt, Apotheker oder mit einem anderen Gesundheitsexperten.

Jeder Tag ohne Tabak ist ein

gewonnener Tag!

Nützliche Adressen

Arzt

Apotheker

Gesundheitsexperten

Ministère de la Santé

Villa Louvigny - L-2120 Luxembourg

Tel.: 478 5563

Beratung zur Tabakentwöhnung

Ligue Médico-sociale

Centre Médico-Social, Luxembourg

Tel.: 48 83 33 1

Centre Médico-Social, Dudelange

Tel.: 51 62 62 1

Centre Médico-Social, Ettelbruck

Tel.: 81 92 92 1

www.ligue.lu

Für weitere Informationen

Internetseiten:

www.cancer.lu

www.stopsmoking.be

www.stop-tabac.ch

www.rauchfrei.de

Telephonberatung zur Tabakentwöhnung

Fondation Luxembourgeoise

Contre le Cancer

TABAC-STOP Telephonberatung zur Tabakentwöhnung

Tel.: 45 30 33 1



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
Direction de la Santé



LIGUE MÉDICO-SOCIALE
MIR GELIEFEN ZÄITEN 1954



FONDATION LUXEMBOURGEOISE
CONTRE LE CANCER

alinea

Vorwort des Gesundheitsministers Ein Leben ohne Rauch* Ich beglückwünsche die Initiative des nationalen Netzwerk der Berufstätigen des Gesundheitswesens im Kampf gegen den Tabakkonsum, welche diese Broschüre „Atmen sie auf -Für ein Leben ohne Zigarette“ erarbeitet haben. Diese reiht sich vorzüglich in den nationalen Anti-Tabak Plan, der erarbeitet wird. In Luxemburg sterben jedes Jahr 500-600 Menschen durch Tabakkonsum, in Europa mehr als 500.000 und weltweit über 3.000.000 Menschen. Der Tabakkonsum stellt in 90% der Fälle die Ursache des Lungenkrebses dar, der wiederum für 30% aller Krebserkrankungen verantwortlich ist. 20-25% der ausgelösten Todesfälle durch Herz-Kreislauferkrankungen und Schlaganfälle, sind auf das Rauchen zurückzuführen. Nach der letzten Tnsires Umfrage von 2005, rauchen 27% der luxemburgischen Bevölkerung, die älter als 15 Jahre sind, jedoch 73% sind Nichtraucher. 2005, wurde 10% weniger Tabak verkauft, der Prozentsatz der Raucher ging von 31% (2004) auf 27% zurück. Diese Zahlen des letzten Jahres beweisen, dass die Sensibilisierungskampagne „rauchfrei zu leben“ langsam ihre Früchte tragen. Der Schutz der Nichtraucher ist unser wichtigstes Anliegen. Zusammen müssen wir Informations- und Aufklärungskampagnen für die Bevölkerung initiieren. Aufklären über Gesundheitschancen, die durch Tabakkonsum und Passivrauchen entstehen können, aber auch über Entwöhnungsmöglichkeiten und über eine gesunde Lebensweise ohne Rauch, sind uns wichtige Themen. Ziel dieser Broschüre, sowie der interaktiven Ausstellung „Frei Atmen“ ist es, den Rahmen zu schaffen, um den Dialog über Tabakkonsum zwischen Jugendlichen und Erwachsenen, Gesundheitsexperten, Rauchern und Nichtrauchern, zu fördern. Diese Broschüre klärt über die verschiedenen Arten der Nikotinabhängigkeit auf. Raucher können durch Tests selbst herausfinden, in welcher Lage sie sich befinden. Jedoch ist die eigene Motivation mit dem Rauchen aufzuheben, für den endgültigen Erfolg ausschlaggebend. Die Berufstätigen des Gesundheitswesens können durch Ihre Rolle und Ihr Vorbild, maßgeblich dazu beitragen einen Lebensstil und eine Kultur ohne Tabak zu fördern. Sie helfen Ihnen gerne und stehen Ihnen beratend zur Seite. Mars Di Bartolomeo Gesundheitsminister Was ist Tabak? Der Tabak wird aus den Blättern der Tabakpflanze gewonnen, aus dem nach einem komplexen Trocknungsverfahren als Endprodukt Zigaretten, Zigarren, oder auch Rolltabak entsteht. Der Rauch der Zigarette enthält mehr als 4000 chemische Substanzen (Kohlenmonoxid, Teer, Kohlenwasserstoffe, Benzopyrene,...), die alle in unterschiedlichen Maßen für Raucher und Nichtraucher (Passivrauchen) gesundheitsgefährdend sind. Einige davon sind als krebserregend bekannt. Was ist Nikotin? Der Tabak und der Zigarettenrauch enthalten Nikotin, eine starke Droge, die nach kurzer Zeit das Gehirn erreicht und für die körperliche Abhängigkeit verantwortlich ist. Welche Gesundheitsrisiken gibt es? Die negativen Auswirkungen des Tabakkonsums auf die Gesundheit: Der chronische Tabakkonsum ist für folgende Krankheiten verantwortlich: Krebserkrankungen, am häufigsten Lungenkrebs Herz- und Gefäßkrankheiten Chronische Erkrankungen der Atemwege: Asthma, chronische Bronchitis, Lungemphysem Lungenzündung, Bronchitis und Infektionen der Atemwege Magenentzündungen, Mund- und Zahnerkrankungen, Polypen der Stimmbänder, Kehlkopfentzündung, Mittelohrentzündung beim Mann Erektionsstörungen und Impotenz vorzeitige Hautalterung und Faltenbildung. Beim Rauchen gibt es keinen Schwellenwert, der nicht gesundheitsgefährdend ist. Das Risiko an Krebs zu erkranken hängt von der Anzahl der täglich gerauchten Zigaretten ab, jedoch vor allem von der Dauer des Tabakkonsums und dem Einstiegsalter. Ungefähr jeder zweite Raucher stirbt an einer Krankheit, die durch das Rauchen verursacht oder begünstigt wird. Jedes dritte Krebsopfer ist auf den Tabakkonsum zurückzuführen. Die häufigste Krebserkrankung ist der Lungenkrebs. In Luxemburg schätzt man, dass einer von acht Todesfällen dem Tabakkonsum zuschreiben ist. Spezielle Risiken für Frauen Risiken in Zusammenhang mit der Antilabypille: Rauchen kann für die Frauen, welche die Antilabypille nehmen, sehr gefährlich sein. Die Hauptrisiken sind: Thrombose (Blutklumpen, der die Venen verstopft), Lungenembolie (Blutklumpen, die die Lungenarterien verstopft), Herzinfarkt oder Schlaganfall. Verminderte Fruchtbarkeit. Während der Schwangerschaft besteht ein erhöhtes Risiko einer Fehl- oder Frühgeburt. Erhöhtes Risiko für Osteoporose: die Knochen sind zerbrechlicher, dadurch Schmerzen und unterschiedliche Brüche (Oberschenkelhals, Handgelenk, Wirbel). Spezielle Risiken für das Baby: Gefahren für das Baby: Geringeres Geburtsgewicht, erhöhte Anfälligkeit für Atemwegsinfektionen, erhöhtes Risiko des plötzlichen Kindstodes. Tabakkonsum ist die vermeidbarste frühzeitige Todesursache. Mit dem Rauchen aufzuhören oder Nichtraucher zu bleiben, kann diese frühzeitigen Todesfälle verringern oder sogar vermeiden. Kurzfristige Risiken für Raucher Sehr starke körperliche und seelische Abhängigkeit. Entzugserscheinungen wie Reizbarkeit und wechselhafte Laune bei einem abhängigen Raucher Geschmacks- und Geruchssinn sind verschlechtert. Erhöhter Blutdruck und beschleunigter Herzrhythmus Haut, Haare, sowie Oberfläche und Farbe der Zähne sind in Mitleidenschaft gezogen. Die Lungenkapazität sowie die körperliche Leistungsfähigkeit, vor allem bei körperlicher Bewegung sind verringert, oder herabgesetzt. An Jugendliche: Als Nichtraucher gewinnen Sie an Freiheit, Gesundheit und Geld! Achtung: Sogenannte „Light-Zigaretten“ sind nicht weniger gefährlich als „normale Zigaretten“. Die „leichte Variante“ führt zu einer Veränderung des Tabakkonsums. In der Tat zieht der Raucher stärker an der „leichten“ Zigarette und begünstigt so das tiefere Eindringen des Rauches und erhöht die Aufnahme der giftigen **Aufhören zu rauchen, bedeutet Freiheit einatmen.** Im Körper. Die gleichen Risiken bestehen auch beim Rolltabak. Passivrauchen: Warum schadet der Tabakrauch meinen Kindern, meiner Familie und Freunden? Das Risiko, dass Kinder deren Eltern rauchen unter Atemwegserkrankungen wie Asthma leiden, ist um 50% erhöht. Im Allgemeinen sind die Risiken, die mit dem Passivrauchen zusammenhängen, vergleichbar mit jenen der Raucher, auch wenn sie geringer sind. Risiken des Passivrauchens beim Kind Plötzlicher Kindstod: Doppelt so hohes Risiko Erhöhtes Risiko für Asthmaanfälle um +14%, +38%, oder +48%, wenn Vater, Mutter oder beide rauchen. Erhöhtes Risiko für chronische Mittelohrentzündungen um +21%, +38%, oder +48%, wenn Vater, Mutter oder beide rauchen. Erhöhtes Risiko für Bronchitis um 72%, wenn die Mutter raucht. 29% falls ein anderer Mitglied der Familie raucht. Erhöhtes Risiko für geringes Geburtsgewicht um 17%, wenn die Mutter dem Tabakrauch ausgesetzt ist Erhöhtes Risiko um Wachstumsrückstand um 11%, wenn die Mutter dem Tabakrauch ausgesetzt ist Ref: OFT (office français de prévention du tabagisme), 2005 Dautzenberg Warum ist es so schwierig mit dem Rauchen aufzuhören? Körperliche (physische) Abhängigkeit Nikotin ist eine starke Droge welche auf das Gehirn wirkt (psychotrope Substanz). Jeder Mensch der regelmäßig raucht, gewöhnt sich nach und nach an eine bestimmte Nikotindosis in seinem Körper. Unterhalb dieses Nikotinspiegels (Dosis im Blut), welcher von Person zu Person unterschiedlich ist, treten Entzugserscheinungen auf (Unbehagen, Reizbarkeit, Angst, Schlafstörungen, usw.) und das Verlangen nach einer Zigarette wird ununterdrückbar. Seelische (psychische) Abhängigkeit Das Rauchen wird zur Gewohnheit und mit der Zeit verbindet der Raucher dies unbewusst mit positiven Lebenssituationen (Erfolg, angenehmen Ereignissen, Treffen mit Freunden, gutem Essen usw.) oder negativen Ereignissen des Alltags (Stress, Auseinandersetzungen, Angst, Einsamkeit, Probleme, usw.). Die Glückgefühle die beim Rauchen entstehen, halten die Abhängigkeit aufrecht. Diese seelische Abhängigkeit ist durch den Willen des Einzelnen beeinflussbar. Der Griff nach einer Zigarette. Durch das Nikotin werden stimulierende Substanzen im Gehirn freigesetzt (sie bewirken: Genussenergie, erhöhter Wachzustand, Energie Schub). Zwischen zwei Zigaretten sinkt der Nikotinspiegel im Gehirn. Störung der chemischen Gehirnaktivität (Unbehagen, Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, Frustration) 5) Dringendes Bedürfnis nach einer Zigarette Mit dem Rauchen aufzuhören ist möglich, jedoch sollten Sie Ihren eigenen Abhängigkeitsgrad und Ihre Motivationsgrade kennen Es ist möglich, sich von dieser hartnäckigen Abhängigkeit zu lösen! Sich vom Nikotin zu befreien ist nicht so schwierig wie man glaubt. Trauen Sie sich, denn jeder Versuch ist ein Schritt zu mehr Freiheit! Nikotin ist zurzeit der einzige Faktor, der erwiesenerweise physische Abhängigkeit verursacht. Motivation Es gibt viele gute Gründe, sich das Rauchen abzugewöhnen und zum Ex-Raucher zu werden. Aber ausschlaggebend ist Ihre Motivation rauchfrei zu leben. Zusätzlich sind eine psychologische Begleitung und eine medizinische Behandlung ratsam, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt werden. Nichtraucher zu werden, ist möglich Ihre Motivation ist ausschlaggebend. Testen Sie nun Ihre Motivation! Füllen Sie diesen Fragebogen aus (Test von Demaria-Grimaldi) Ich will frei und spontan entscheiden wenn ich mit dem Rauchen aufhöre. Ich will mittels medizinischer Beratung mit dem Rauchen aufhören. Ich will mich von meiner Familie beraten lassen um mit dem Rauchen aufzuhören. Ich habe in der Vergangenheit schon mal länger als eine Woche mit dem Rauchen aufgehört. Momentan habe ich keine beruflichen Probleme. Momentan habe ich keine familiären Probleme. Ich will mich von dieser „Sklaverei“ befreien. Ich betreibe Sport, oder ich habe die Absicht dies zu tun. Ich will meine gute Figur bewahren. Ich habe Kleinkinder. Ich bin schwanger, beziehungsweise meine(r) Partner(in) ist schwanger. Ich bin zurzeit gut drauf. Wenn ich etwas versuche, dann schaffe ich es auch. Ich bin eher der ruhige Typ. Für immer Aufhören mit dem Rauchen? Ja es ist möglich, und zwar mit der Unterstützung Ihres Arztes! Haben Sie Schwierigkeiten mit dem Rauchen aufzuhören? Das ist ganz normal: sie sind Opfer Ihrer Nikotin-Abhängigkeit. Sie haben aber 10 mal höhere Erfolgchancen, wenn Sie es mit ärztlicher Unterstützung tun. Alleine mit dem Rauchen aufzuhören ist schwieriger, auch wenn sie sehr motiviert sind! Mit dem Rauchen aufhören, heißt sich von einer großen Last zu befreien. Atmen Sie auf! Nichtraucher sein, bedeutet die Chance zu haben, länger zu leben und eine bessere Lebensqualität zu besitzen. Diese positiven Aspekte können alle Raucher selbst erfahren, wenn sie das Rauchen aufgeben (unabhängig vom Alter oder schon vorhandenen Gesundheitsproblemen). Sobald Sie aufhören zu rauchen, spüren Sie sehr schnell die positiven Effekte für Ihre Gesundheit! Körperliche positiven Veränderungen nach der letzten Zigarette: Nach 20 Minuten: Puls und Blutdruck sinken auf normale Werte. Nach 8 Stunden: Der Nikotin- und Kohlenmonoxidspiegel im Blut sinken um die Hälfte. Der Sauerstoffspiegel in Ihrem Körper normalisiert sich. Nach 24 Stunden: Das Kohlenmonoxid im Körper ist vollständig abgebaut. Nach 48 Stunden: Ihre Geruchs- und Geschmacksorgane verbessern sich. Nach 72 Stunden: Das Atmen wird einfacher, Sie haben wieder mehr Energie. Ihre Bronchien beginnen sich zu entspannen. Bei schwangeren Frauen wird der Fötus vom Nikotin befreit. Nach 1 Jahr: Sie atmen wieder freier und das Risiko eines Herzinfarkts sinkt um die Hälfte. Nach 10-20 Jahren: Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, verringert sich fast um die Hälfte im Vergleich zu einem Raucher. Ihr Risiko ist nicht höher als bei einem Nichtraucher. Das Risiko einer Herzerkrankung oder Schlaganfall ist