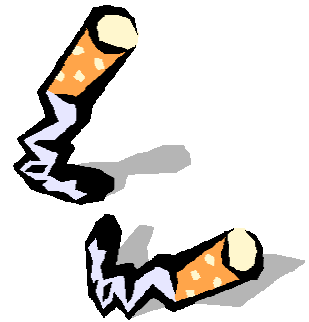




Tabakprävention – Dossier für die Dürntner Homepage



1. Allgemeine Informationen

Beratungstelefon 0848 000 181

10 Regeln für den erfolgreichen Rauchstopp

2. Gesundheitliche Risiken des Rauchens

Wussten Sie, dass

Schadstoffe im Tabak und deren Auswirkungen

Tabak schadet auch den Zähnen

3. Methoden für den Rauchstopp

Bücher

Suggestivmethoden

Rezeptfreie Nikotinersatzprodukte

Medizinische Rauchentwöhnung

Psychologische Beratung

Internetbasierte personalisierte Beratung

Gruppenkurse und Seminare

Details zum Kursprogramm "Nicht mehr rauchen" der Krebsliga

4. Nach dem erfolgreichen Rauchstopp

5. Links



1. Allgemeine Informationen

Beratungstelefon 0848 000 181

Montag bis Freitag von 11 bis 19 Uhr

(Festnetz max. 8 Rappen pro Minute, über Mobiltelefon entsprechend mehr)

Die Rauchstopplinie bietet ausführliche Beratungsgespräche an. Die professionellen Beraterinnen sind bestens im Bild über die wissenschaftlich erprobten Aufhörmethoden und beraten Sie bei Bedarf in verschiedenen Sprachen.

Das Rauchstopptelefon wird geführt von der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention und der Krebsliga Schweiz, mit Unterstützung des Bundesamtes für Gesundheit.





10 Regeln für den erfolgreichen Rauchstopp:

- Setzen Sie Ihr Rauchstopdatum fest, und weichen Sie nicht davon ab.
- Rauchen Sie keine einzige Zigarette mehr. Die erste Zigarette führt meist zum regelmässigen Rauchen zurück.
- Werfen Sie sämtliche Zigaretten weg, auch die Aschenbecher.
- Führen Sie eine Liste mit den Nachteilen des Rauchens und den Vorteilen des Rauchstopps. Lesen Sie diese regelmässig durch, um sich zu motivieren.
- Verwenden Sie unterstützende nikotinhaltige Medikamente. So können Sie Entzugsscheinungen vermindern und die Erfolgchancen steigen.
- Bitten Sie die Leute in Ihrer Nähe, nicht zu rauchen. Meiden Sie in der ersten Zeit Orte, wo geraucht wird.
- Erzählen Sie allen, dass Sie zu rauchen aufgehört haben – Sie werden Unterstützung brauchen.
- Verändern Sie Ihre Gewohnheiten: Meiden Sie z. B. Orte, an denen Sie früher geraucht haben.
- Tun Sie etwas zur Ablenkung, wenn die Rauchlust Sie überfällt (z. B. spazieren gehen, ein Glas Wasser trinken, einen Kaugummi kauen). Denken Sie daran, dass das Verlangen nach einer Zigarette meist nur 3 bis 5 Minuten anhält.
- Halten Sie sich vor Augen, dass es Zeit braucht, sich ans Leben ohne Zigarette zu gewöhnen.



Eine wirksame Unterstützung, um vom Rauchen wegzukommen, ist die tägliche Bewegung:

- Arbeitsweg mit dem Velo zurücklegen
- Einkauf per Velo oder zu Fuss
- Benützen sie das Tram? Steigen Sie zwei Stationen früher aus und gehen Sie den Rest zu Fuss.
- Wollen Sie im Fitnesscenter mit einem gezielten Training Ihre Muskelmasse aufbauen? Dann kombinieren Sie dies doch mit einer Velofahrt oder gehen Sie zu Fuss.

ZÜRI RAUCH F R E I

2. Gesundheitliche Risiken des Rauchens

Wussten Sie, dass

- ... Nikotin eines der stärksten Gifte ist? Bereits 30 bis 50 Milligramm können tödlich wirken.
- ... immer noch jede dritte Person in der Schweiz im Alter von 15 bis 74 Jahren raucht?
- ... dass jede 5. rauchende Person, bei einem Konsum von 20 Zigaretten und mehr im Tag, an Lungenkrebs erkranken wird?
- ... jährlich weltweit über 3 Millionen Menschen an den Folgen des Rauchens sterben?
- ... schwangere Frauen, die rauchen, zwei- bis dreimal öfter Frühgeburten haben?
- ... beim Passivrauchen das Risiko für Herzkrankheiten um bis zu 30 % erhöht ist?
- ... jährlich in der Schweiz etwa 500 Personen am Drogenkonsum, 500 an Aids, 1'000 im Verkehr, 2'000 am Alkohol und über 10'000 an den Folgen des Rauchens sterben?

Schadstoffe im Tabak und deren Auswirkungen

Beim Rauchen verschwelen verschiedene pflanzliche Stoffe bei Temperaturen zwischen 300 bis 900 Grad. Der dabei entstehende Tabakrauch enthält mehr als 4000 chemische Verbindungen, von denen über hundert als krebserregend oder krebserfördernd bekannt sind. Die vier Hauptwirkstoffe sind: Nikotin, Kohlenmonoxid, Teer und Reizgase.

- | | |
|---------------|--|
| Nikotin | <ul style="list-style-type: none">- Verengung der Blutgefässe- führt u. a. zu schlechter Haut- raubt Vitamine, führt u. a. zu Anfälligkeit für Krankheiten- macht abhängig wie Heroin |
| Kohlenmonoxid | <ul style="list-style-type: none">- gefährliches Atemgift wie bei Autoabgasen- mangelnde Versorgung mit Sauerstoff- markante Leistungsverminderung |
| Teer | <ul style="list-style-type: none">- verdreckt die Lunge- erhöhte Anfälligkeit für Atemwegserkrankungen (Asthma, Erkältungen, Husten) |
| Gifte | <ul style="list-style-type: none">- Ablagerungen von Quecksilber, Kadmium u. a. |



NICHTRAUCHEN!

Tabak schadet auch den Zähnen

Tabak und Karies

Tabakgebrauch schwächt das Immunsystem der Mundhöhle. Im Speichel von Rauchenden finden sich hohe Konzentrationen krebserzeugender Bakterien. Je mehr geraucht wird, desto grösser ist die Anfälligkeit für Karies - auch Wurzelkaries.

Rauchen und Parodontitis

Rauchen ist neben mangelnder Zahnhygiene die Hauptursache für Zahnfleischentzündungen und Entzündungen des Zahnhalteapparates (Parodontitis). Das Nikotin des Tabak verengt die Gefässe und schwächt die örtliche Abwehr. Dadurch vermehren sich in der Mundhöhle Bakterien, welche den Knochenabbau verursachen.

Mundgeruch

Die Ursache von üblem Mundgeruch ist meistens nicht im Verdauungssystem zu suchen. In der Mehrheit der Fälle liegt die Geruchsquelle im Mund. Rauchende leiden unter mehr Plaque und haben grössere Zahnfleischtaschen, welche nicht nur den Zahn gefährden, sondern auch Mundgeruch hervorrufen.

Liebe ist...

...jemandem helfen, das Rauchen aufzugeben



3. Methoden für den Rauchstopp

Viele Wege führen zum Rauchstopp. Das Wissen um die richtigen Anlaufstellen, die unterstützenden Hilfsmittel, die richtige Ernährung und vor allem die Reaktionen ihres Körpers erleichtern es Ihnen, von der Zigarette loszukommen! Doch welche Methode ist geeignet für Sie persönlich?

Bücher

- Storch, Maja: Rauchpause. Wie das Unbewusste dabei hilft, das Rauchen zu vergessen. Verlag Hans Huber, 2008. 131 Seiten
- Burger, Doris: Schlank und glücklich als Nichtraucher. Weltbildverlag, München 2002. 160 Seiten.
- Carr, Allen: Endlich Nichtraucher. Goldmann Verlag, München 1998. 187 Seiten.
- Carr, Allen: Endlich Nichtraucher – für Frauen. Goldmann Verlag, München 2003. 248 Seiten.
- Lindinger, Peter: Nichtraucher und trotzdem schlank! Die Methode mit Köpfchen. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 2004. 111 Seiten.
- Unland, Heribert: Der Raucher-Ratgeber. Nichtraucher werden und bleiben. CIP-Medien, München 2000. 60 Seiten.

Suggestivmethoden

- Akupunktur (gemäss Liste der Schweizerischen Ärztegesellschaft für Aurikulomedizin) www.akupunktur-tcm.ch
- Hypnose (gemäss Liste der Schweizerischen Ärztegesellschaft für Hypnose SMSH) www.smsch.ch

Rezeptfreie Nikotinersatzprodukte

Beratung in jeder Apotheke oder beim Hausarzt.

Weitere Informationen zu Nikotinersatzprodukten unter www.stop-smoking.ch

Medizinische Rauchentwöhnung

Beratung beim Hausarzt oder

RauchStoppZentrum, Witellikerstrasse 36, 8008 Zürich, Tel. 044 387 20 20

info@rauchstoppzentrum.ch, www.rauchstoppzentrum.ch

Psychologische Beratung

Individuelle Rauchstopp-Beratung

Zentrum für Interdisziplinäre Patientenschulung und -beratung ZiPP

Universitätsspital Zürich, Rämistrasse 100, 8091 Zürich, Telefon 044 255 87 11

rauchberatung@usz.ch

Internetbasierte personalisierte Beratung

Ziel Nichtraucher, Computergestütztes Beratungsprogramm der Arbeitsgemeinschaft

Tabakprävention Schweiz AT, Effingerstrasse 40, 3001 Bern, Tel. 031 389 92 46

info@at-schweiz.ch, www.stop-tabac.ch

Gruppenkurse und Seminare

Krebsliga Zürich, Fachstelle „Nicht mehr rauchen“

Moussonstrasse 2, 8032 Zürich, Tel. 044 388 55 00

info@nichtmehrtrauchen.ch, www.nichtmehrtrauchen.ch

... und nicht zuletzt sparen Sie, wenn Sie bisher 1 Päckchen Zigaretten pro Tag rauchen, mit dem Rauchstopp rund 2'300 Franken pro Jahr, so dass Sie die Kurskosten innert kürzester Zeit wieder eingespart haben!!!



Details zum Kursprogramm "Nicht mehr rauchen" der Krebsliga

(Informationsstand Februar 2009)

Die Fachstelle "Nicht mehr rauchen", die von der Krebsliga Zürich getragen wird, bietet seit 1984 Gruppenkurse zur Rauchentwöhnung an. Die Kurse werden regelmässig vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich wissenschaftlich evaluiert und allenfalls angepasst. In den Gruppenkursen, die von Fachpersonen geleitet werden, erhalten aufhörwillige Rauchende Anregungen, Hilfe und Unterstützung auf dem Weg zum Rauchstopp.

Kursbestimmungen und Kursleitung

Das Kursprogramm "Nicht mehr rauchen" eignet sich für Rauchende, die sich aktiv für ihr Ziel einsetzen möchten, einem Kursprogramm konsequent folgen können und die Arbeit in der Gruppe mögen. Die Kurse werden von der Fachstelle "Nicht mehr rauchen", die von der Krebsliga Zürich getragen wird, durchgeführt.

Kursdauer

Ein Kurs umfasst 8 Module à 120 Minuten.

Kosten

Kurskosten: CHF 400.--

Bei lückenlosem Kursbesuch werden von der Krebsliga CHF 200.-- zurückerstattet.

Auskunft und Anmeldung

Krebsliga Zürich, Fachstelle "Nicht mehr rauchen"

Brigitte Leuenberger

Telefon 044 388 55 00, bleuenberger@krebssliga-zh.ch

8 Kursabende in Stichworten

- Standortbestimmung
- Zigarettenprotokoll und Rauchplan
- eigenes Rauchverhalten analysieren
- Funktion des Rauchens erkennen
- Rauchverhalten ändern
- Ersatzhandlungen planen
- Atemtechniken einsetzen
- sich in die Zukunft als Ex-Rauchenden versetzen
- Wissen vermehren
- Vorteile der Rauchfreiheit erkennen
- Handlungsveränderungen feststellen
- Motivation stärken
- ab Mitte des Kurses mit dem Rauchen aufhören
- Entspannungsübungen
- Ernährungstipps
- Umgang mit Ärger, Wut und Gereiztheit
- Rückfallgefahren erkennen
- neues Lebensgefühl erfahren

Den Besuch eines Rauchstopp-Trainings unterstützen verschiedene Krankenkassen mit einer teilweisen Rückerstattung der Kurskosten. Bitte direkt bei der eigenen Krankenkasse abklären.

4. Nach dem erfolgreichen Rauchstopp

Wussten Sie dass...

- ...sich schon 20 Minuten nach der letzten Zigarette der durch Nikotin erhöhte Blutdruck absenkt?
- ...sich schon 20 Minuten nach der letzten Zigarette die Herzfrequenz und die Körpertemperatur derjenigen des Nichtraucherers angleicht?
- ...sich schon 8 Stunden nach der letzten Zigarette das Kohlenmonoxid in den Blutbahnen verflüchtigt und dem Sauerstoff Platz gemacht hat?
- ...sich schon ein Tag nach dem Rauchstopp das Herzinfarktisiko verringert?
- ...sich schon zwei Tage nach dem Rauchstopp der Geruch- und Geschmackssinn verfeinert?
- ...sich schon drei Tage nach dem Rauchstopp die Atmung merklich verbessert? (Treppe steigen und Rad fahren beweisen es Ihnen.)
- ...sich schon 3 Monate nach dem Rauchstopp die Blutzirkulation wieder verbessert und sich die Lungenkapazität in dieser Zeit bis zu 30 Prozent erhöhen kann?
- ...schon 9 Monate nach dem Rauchstopp das Ende des Raucherhustens erwartet werden kann?
- ...schon 1 Jahr nach dem Rauchstopp das Risiko von Erkrankungen der Herzgefäße halb so gross wird?
- ...schon 2 Jahre nach dem Rauchstopp das Herzinfarktisiko auf fast normale Werte absinken kann?
- ...schon 5 Jahre nach dem Rauchstopp das Risiko von Mundhöhlenkrebs auf die Hälfte reduziert ist?
- ...10 Jahre nach dem Rauchstopp dass Lungenkrebsrisiko gleich gross ist wie bei den „echten“ Nichtrauchenden?
- ...15 Jahre nach dem Rauchstopp das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gleich gross ist wie bei den lebenslänglichen Nichtrauchenden?



5. Links

www.lungenliga-zh.ch

⇒ www.unternehmenrauchfrei.ch

⇒ www.rauchfreiessen.ch

⇒ www.rauchfreischlafen.ch

⇒ www.smokeeffects.ch

⇒ www.tabak-webquest.ch

www.krebsliga-zh.ch

⇒ www.nichtmehrtrauchen.ch

www.zurismokefree.ch (Züri Rauchfrei - Fachstelle für Tabakprävention)

www.at-schweiz.ch (Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz)

⇒ www.letitbe.ch

www.bravo.ch (Bundesamt für Gesundheit)

⇒ www.rauchenschadet.ch

www.stop-tabac.ch (Universität Genf)

www.feelOK.ch (Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich)

www.rauch-frei.ch (Schweizerische Arbeitsgemeinschaft Nichtraucher)

www.bgm-zh.ch (Beratungszentrum für betriebliches Gesundheitsmanagement)

www.bag.admin.ch/themen/drogen/00041/03814/index.html?lang=de (Zahlen und Fakten)

Private Kurs- und Informationsangebote

(ohne Gewähr für die Qualität und Seriosität der Angebote)

www.last-cigarette.ch

www.stacchi.ch

www.allen-carr.ch, www.easyway.ch

www.rauchersprechstunde.ch

www.sofortnichtraucher.ch (mit Sparrechner)

