

Tabak

Zum Aufhören ist es nie zu spät

**UNABHÄNGIG IM ALTER
SUCHTPROBLEME SIND LÖSBAR**

Informationen und Hilfen
für ältere Menschen

Der Ausstieg lohnt sich – jederzeit!

»Jetzt rauche ich schon so lange. Da lohnt es sich nicht mehr aufzuhören.« Glücklicherweise ist diese Meinung fast ebenso falsch wie weit verbreitet. Richtig ist, dass es einige Jahre dauert, bis das durch Rauchen erhöhte Krebsrisiko deutlich zurückgeht, und dass bestimmte durch jahrzehntelanges Rauchen verursachte Organschädigungen unumkehrbar sein können. Von den vielen anderen Vorteilen eines Rauchstopps profitieren Ältere aber ebenso wie Jüngere:

- Die Sauerstoffzufuhr über das Blut in die Zellen wird unmittelbar deutlich gesteigert, der Körper erhält praktisch sofort mehr Sauerstoff. Das ist gerade im höheren Alter bedeutsam, da der Körper insgesamt weniger Sauerstoff aufnehmen kann.
- Das Atmen fällt leichter.
- Die körperliche Leistungsfähigkeit steigt.
- Das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, sinkt bereits 24 Stunden nach der letzten Zigarette.
- Die Durchblutung, vor allem von Armen und Beinen, verbessert sich.
- Die Menschen in Ihrer Nähe, z. B. Ihre Enkelkinder, sind nicht länger gezwungen, Ihretwegen gesundheitsschädigenden Tabakrauch einzuatmen.
- Das Geld, das vorher für das Rauchen gebraucht wurde, steht jetzt für andere Dinge zur Verfügung.
- Sie geben ein gutes Beispiel (anstelle eines schlechten).
- Sie sind nicht mehr abhängig von Nikotin sowie seinen Wirkungen und erleben mehr persönliche Freiheit.

- Haare und Kleidung riechen nicht mehr nach Rauch.
- Geschmacks- und Geruchssinn verfeinern sich, das Essen schmeckt besser.
- Der Raucherhusten hört allmählich auf.
- Die Anfälligkeit für Erkältungen geht zurück. Gleiches gilt für das Risiko, an einer Grippe zu erkranken oder eine Lungenentzündung zu erleiden.
- Das Risiko für Gefäßerkrankungen bzw. deren Fortschreiten sinkt stark.
- Das Krebsrisiko sinkt innerhalb von fünf Jahren um die Hälfte, nach zehn Jahren ist das Lungenkrebsrisiko auf normales Niveau gesunken.

Vorteile eines Rauchstopps Vorteile eines Rauchstopps
Vorteile eines Rauchstopps Vorteile eines Rauchstopps
Vorteile eines Rauchstopps

Aufhören oder reduzieren?

Viele Raucherinnen und Raucher können sich (noch) nicht entschließen, sofort vollständig mit dem Rauchen aufzuhören, und versuchen stattdessen, möglichst wenig zu rauchen. Nahezu alle Fachleute raten aber dazu, ganz aufzuhören. Zwar ist das Krebsrisiko von der Menge des aufgenommenen Kondensats abhängig, die Risiken für das Herz-Kreislauf-System sind jedoch schon bei geringer Dosis gegeben. Auch sogenannte leichte Zigaretten sind keine Lösung, denn die niedrigeren Nikotin- und Kondensatwerte werden durch intensiveres Rauchen weitgehend wieder ausgeglichen.

Sie können es schaffen!

Es ist nicht leicht, mit dem Rauchen aufzuhören. Aber es ist möglich: Mehr als 11 Millionen Menschen in Deutschland sind Ex-Raucherinnen bzw. Ex-Raucher. Die meisten von ihnen haben übrigens mehrere Anläufe genommen, um vom Rauchen loszukommen. Gescheiterte Versuche in der Vergangenheit sind also kein Grund, es nicht noch einmal zu versuchen. Entschließen sich ältere Menschen, mit dem Rauchen aufzuhören, sind ihre Chancen, es zu schaffen, mindestens ebenso gut wie bei jüngeren Menschen. Vielleicht liegt das daran, dass sie ihre Entscheidungen bewusster treffen und umsetzen als Jüngere.

Hilfen auf dem Weg zur Rauchfreiheit

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören möchten, stehen Ihnen verschiedene Hilfen zur Verfügung, die Sie je nach Bedarf und persönlichen Vorlieben nutzen und kombinieren können.

Rauchertelefone (siehe Seite 10)

Die Rauchertelefone bieten Ihnen die Gelegenheit, über Ihre Rauchgewohnheiten zu sprechen, und informieren Sie über die verschiedenen Ausstiegshilfen. Neben weiterführenden Tipps erhalten Sie dort die Adressen von Hilfeangeboten in Ihrer Nähe. Die Beratung ist bis auf die Gesprächsgebühren kostenlos und Sie können anonym bleiben.

Sie können es schaffen!

Sie können es schaffen!

Sie können es schaffen!

Sie können es schaffen!

Selbsthilfehandbücher

Selbsthilfehandbücher enthalten verschiedene Arbeitshilfen, die den Ausstieg aus dem Rauchen begleiten und unterstützen. Dabei geht es im ersten Schritt meist darum, dass Sie sich sehr bewusst für das Nichtrauchen entscheiden. Im zweiten Schritt lernt man, das eigene Rauchverhalten zu beobachten und besser zu verstehen. Im dritten Schritt stehen dann das Auflösen der alten Gewohnheit und das Einüben neuer Gewohnheiten an.

Die folgenden Selbsthilfehandbücher sind kostenlos bei den angegebenen Adressen erhältlich:

Ja – ich werde rauchfrei. Praktische Anleitung für ein rauchfreies Leben

(Bestellnummer: 31 350 000)

Nichtraucherkalender für die ersten 100 Tage

(Bestellnummer: 31 350 003)

Beide bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 51101 Köln, www.bzga.de
(Bestellung schriftlich oder per Internet)

Nichtraucher in 6 Wochen. Ein Selbsthilfeprogramm für alle, die das Rauchen aufgeben wollen
Arbeitskreis Raucherentwöhnung am Universitätsklinikum Tübingen, Osianderstraße 24, 72076 Tübingen, 0 70 71 / 2 98 73 46

Aufatmen. Erfolgreich zum Nichtraucher
Deutsche Krebshilfe, Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn, 02 28 / 72 99 00

Nikotinpflaster, Nikotinkaugummi und andere Nikotinpräparate

Der Einsatz von Nikotinpräparaten ist in der Tabakentwöhnung mittlerweile allgemein anerkannt. Durch sie erhält der Körper zunächst weiterhin das gewohnte Nikotin. Nikotin ist der abhängigkeiterzeugende Inhaltsstoff des Tabaks und sein Suchtpotenzial gilt heute als sehr hoch.

Durch die Anwendung von Nikotinpräparaten werden die Entzugserscheinungen des Nikotins wie Schlafstörungen, Nervosität, Hunger, Angst und Konzentrationsstörungen abgemildert. Das heißt, dass Sie sich bei einem Rauchstopp zunächst ganz auf das Auflösen der Rauchgewohnheit konzentrieren können. Ist das gelungen, fällt es in der Regel nicht schwer, auch auf das Nikotinpräparat zu verzichten. Die Anwendung von Nikotinpräparaten ist grundsätzlich nur für wenige Wochen sinnvoll!

Sprechen Sie Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin auf Möglichkeiten der Raucherentwöhnung und die Anwendung von Nikotinpräparaten an.

Am häufigsten verwendet wird das Nikotinpflaster. Bei empfohlener Dosierung und Anwendung sind die Pflaster im Allgemeinen gut verträglich. Die Pflaster sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Das Pflaster wird täglich auf die Haut geklebt und versorgt den Körper mit einem bestimmten Nikotinspiegel. Nach 6 bis 12 Wochen wird die Dosis schrittweise bis auf Null reduziert. Nikotinkaugummi und Nikotinlutschtabletten sind in verschiedenen Stärken und Geschmacksrichtungen ebenfalls in der Apotheke erhältlich. Das Nikotinspray kommt bei einer besonders ausgeprägten Tabakabhängigkeit zur Anwendung. Es ist rezeptpflichtig.



Gerade als älterer Mensch sollten Sie sich vor der Verwendung von Nikotinpräparaten ärztlich untersuchen und beraten lassen, um zu klären, welches Produkt in welcher Dosis für Sie am besten geeignet erscheint.

Gegenanzeigen für die Anwendung von Nikotinprodukten sind erhebliche Herzrhythmusstörungen, eine instabile Angina Pectoris sowie ein eben erst überstandener Herzinfarkt oder Schlaganfall. Besondere Vorsicht ist geboten u. a. bei einer Überfunktion der Schilddrüse, bei Diabetes, Magenschleimhautentzündung, Herzmuskelschwäche oder zu hohem Blutdruck – Krankheiten also, die im höheren Lebensalter weit verbreitet sind. Erscheint ein Rauchstopp anders nicht möglich, kann es dennoch sinnvoll sein, Nikotinpräparate einzusetzen, weil das gesundheitliche Risiko durch das Weiterrauchen deutlich schwerer wiegt.

Die Anwendung von Nikotinpräparaten

Die Anwendung von Nikotinpräparaten

Die Anwendung von Nikotinpräparaten

Bupropion

Bupropion ist ein Medikament, das Entzugsscheinungen mildert und bewirkt, dass die Zigaretten nicht mehr schmecken. Es ist verschreibungspflichtig und sollte wegen der Gefahr möglicher sehr starker Nebenwirkungen nur in seltenen Ausnahmefällen und nur unter ständiger ärztlicher Kontrolle eingesetzt werden.

Kurse zur Tabakentwöhnung

Volkshochschulen, Krankenkassen, Krankenhäuser, freie Praxen u. a. m. bieten Kurse zur Tabakentwöhnung an. Viele dieser Kurse arbeiten nach dem Gruppenprogramm: »Eine Chance für Raucher. Rauchfrei in 10 Schritten« der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Die Kosten für die Teilnahme werden von den meisten Krankenkassen anteilig erstattet, so dass der Eigenanteil der Versicherten in der Regel 20 bis 30 Euro nicht überschreitet. Die Kurse umfassen jeweils etwa zehn Gruppensitzungen über einen Zeitraum von 6 bis 16 Wochen. Über Kursangebote in Wohnortnähe informieren die Rauchertelefone (siehe Seite 10).

Belohnen Sie sich!

Belohnen Sie sich!

Belohnen Sie sich!

Belohnen Sie sich!

10 Tipps für Sie

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat die folgenden 10 Tipps zur Raucherentwöhnung zusammengestellt. Sie haben sich für viele Aufhörwillige als hilfreich erwiesen:

- Legen Sie ein Datum für Ihren Rauchstopp fest. Ab jetzt keine Zigaretten mehr. Entsorgen Sie Ihre Zigaretten, Aschenbecher, Feuerzeuge.
- Sagen Sie Ihrer Familie, Ihren Freunden und Bekannten, dass Sie aufhören wollen – und bitten Sie um Unterstützung.
- Fragen Sie Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin nach medikamentösen Hilfen wie Nikotinpflaster und -kaugummis. Sie können sich damit die erste Zeit erleichtern.
- Denken Sie positiv: Jeder Tag ohne Zigarette zählt und ist Ihr Erfolg.
- Keine Angst vor Gewichtszunahme: Wer bewusst isst und auf fettreiche Kalorienbomben verzichtet, hat wenig zu befürchten. Essen Sie zwischendurch Obst und Gemüse. Trinken Sie viel: am besten Wasser oder verdünnte Säfte.
- Bewegen Sie sich möglichst viel: Radfahren, Walking, Schwimmen, Gartenarbeit usw. Bewegung hilft, den Körper zu entgiften, und ist gut für die Linie. Außerdem macht es Spaß zu erleben, wie sich die körperliche Fitness steigert.
- Meiden Sie zunächst möglichst Orte, an denen Sie üblicherweise geraucht haben. Finden Sie Alternativen zu Ihren Rauchritualen.
- Verzichten Sie unbedingt auf »die eine Zigarette ausnahmsweise«: große Rückfallgefahr!
- Belohnen Sie sich für Ihren Erfolg: Wer nicht raucht, spart Geld! Erfüllen Sie sich damit kleine Extrawünsche oder freuen Sie sich auf eine volle Sparbüchse.
- Geben Sie nicht auf. Ein Rückfall heißt nicht, dass Sie es nicht doch schaffen können. Geben Sie sich eine neue Chance!

Telefonische Beratung

Beratungstelefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zur Raucherentwöhnung
o 18 05/31 31 31 (0,14 €/Min.
aus dem deutschen Festnetz,
Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)
Montag bis Donnerstag
von 10 bis 22 Uhr
Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr

Rauchertelefon des Deutschen Krebsforschungszentrums
o 62 21/42 42 00
Montag bis Freitag
von 14 bis 17 Uhr

Bundesweite Sucht- und DrogenHotline
o 18 05/31 30 31 (0,14 €/Min.
aus dem deutschen Festnetz,
Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)
täglich o bis 24 Uhr

Telefonseelsorge
o 800 111 o 111 oder o 800 111 o 222
(gebührenfrei)
täglich o bis 24 Uhr

Weitere Informationen

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)
Postfach 1369
59003 Hamm
o 23 81/90 15-0

www.dhs.de

Auf den Internetseiten der DHS finden Sie unter »Einrichtungen« eine Adressdatenbank mit allen Einrichtungen der Suchtkrankenhilfe und den Trägern und Gruppen der Suchtselbsthilfe in Deutschland – auch spezielle Angebote für ältere Menschen.

www.unabhaengig-im-alter.de

Diese Internetseite enthält aktuelle Zahlen und Fakten, Berichte und Informationen zum Themenbereich Konsum, Missbrauch und Abhängigkeit im Alter.

Rat und Hilfe
Rat und Hilfe

Impressum

Herausgeber



Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.

Postfach 13 69
59003 Hamm
Tel. o 23 81/90 15-0
Fax o 23 81/90 15-30
E-Mail: info@dhs.de
Internet: www.dhs.de

Konzeption und Text
Petra Mader, Jena

Redaktion
Dr. Raphael Gaßmann
Christa Merfert-Diete

Gestaltung
Volt Communication, Münster

Druck
Druckerei Rasch, Bramsche

Auflage
2.100.02.10

BARMER
GEK die gesund
experten

