

Raucherentwöhnung

***„Ein Leidenschaftlicher Raucher,
der immer wider liest,
welche Gefahren das Rauchen
für seine Gesundheit bedeutet,
hört in den meisten Fällen auf
- zu lesen.“***

Wintson Churchill

Recht hat er!

Ständige Kritik oder Hinweise auf die Schädlichkeit des Rauchens führen zur Abwehrhaltung. Besser ist es, das Rauchen bzw. die Nikotinsucht als Krankheit zu betrachten und entsprechend zu handeln.

Die positiven Wirkungen des Nikotins:

Nikotin ist suchtinduzierend. Es bindet innerhalb von Sekunden an spezielle Rezeptoren im Gehirn und startet eine lange Kaskade von Nervenimpulsen: u.a. eine erhöhte Ausschüttung von Dopamin und Serotonin im „Belohnungszentrum“ des Gehirns mit positiven Gefühlen von Ruhe und Zufriedenheit.

Nach ca. 2 Stunden verschwinden die positiven Wirkungen des Nikotins. Entzugserscheinungen sind die Folge: Reizbarkeit, Unruhe, Konzentrationsstörungen. Der Raucher braucht weiteres Nikotin, um wieder in den Zustand von Ruhe und Zufriedenheit zu kommen, – der Griff zur nächsten Zigarette, dann die Nikotinsucht!

Trotz wider Wissens:

Zigarettenrauch enthält nicht nur Nikotin, sondern mehr als 5.000 weitere giftige und teilweise krebserregende Substanzen.

Wer raucht spielt fahrlässig mit seiner Gesundheit!

Das wissen auch die Raucher und viele versuchen mit dieser Sucht aufzuhören. Doch dies ist leichter gesagt als getan. Manchen gelingt es auf Anhieb aufzuhören, die Mehrheit raucht nach dem ersten Abstinenzversuch jedoch jahrelang weiter.

Spontane Entwöhnungsversuche ohne weitere Unterstützung scheitern zu etwa 95%. Die meisten Patienten geben an, dass entweder die Entzugssymptome oder eine unerwünschte Gewichtszunahme zu belastend waren.

Warum das Aufhören so schwer fällt und wie es doch gelingen kann:

Der „Glückshormoneffekt“ von Nikotin ist für die Erklärung alleine nicht ausreichend.

Ein psychologischer Effekt kommt dazu:

Bestimmte Lebenssituationen sind mit dem Griff zur Zigarette verbunden – nach dem Essen, beim Kaffee, beim Telefonieren oder bei Stress. Die Muster sind verschieden, die Wirkung gleich: Das Rauchen ist zu einem festen Bestandteil des Alltags geworden.

Wie andere chronische Krankheiten erfordert Nikotinsucht deshalb eine **adäquate**

Langzeittherapie, die vor allem aus Beratung und Unterstützung besteht.

Das Allerwichtigste dabei ist die Motivation des Betroffenen – ohne den festen Willen tut sich wenig. Die Entzugssymptome müssen überwunden und die Situationen, die mit dem Rauchen verknüpft sind, möglichst weitgehend gemieden werden.

Den „inneren Schweinehund“ überwinden.

Erfolgreich mit individuellen Strategien:

Hierzu bieten wir Ihnen ein auf Ihre Bedürfnisse angepasstes interaktives Unterstützungsprogramm:

Motivationsbildung Nikotinabhängigkeit:

Ermittlung des individuellen Schweregrades
(Frageström-Test)

Nikotinersatztherapie:

Nikotin-Kaugummi, Tabletten, Pflaster, Sprays (bedarfsangepasst an die individuellen Rauchgewohnheiten):

- geringere Entzugssymptome
- gemilderter Appetit auf Zigaretten
- gehobene Stimmung und gesteigerte Konzentration

Verhaltenstherapeutische Betreuung:

1. Selbstbeobachtungsphase
2. Entwöhnungsphase
3. Rückfallverhütung

Analyse Ihrer Verhaltensmuster:

individuelles Konfliktlöse-Training- Training von Bewältigungsstrategien

Bereitstellung von sozialer Unterstützung während der Behandlung, Einsatz von

Entspannungsverfahren (PMR), gegebenenfalls Hypnose/Ohrakupunktur, der Einsatz von Homöopathie.

Effektivität der Maßnahmen:

Studienergebnisse

Den besten Erfolg hat eine Tabakentwöhnung, wenn die Nikotinersatztherapie von einer intensiven Verhaltenstherapie begleitet wird.

Ihr Nutzen:

Unser individuelles Raucherentwöhnungsprogramm bietet Ihnen eine wichtige Hilfestellung, wenn Sie den Wunsch haben, mit dem Rauchen aufzuhören und Ihre Gesundheit dadurch wesentlich zu verbessern.

Sie werden sich nach erfolgreicher Raucherentwöhnung wohl und vital fühlen und Ihre Gesundheit wird es Ihnen zukünftig danken.

Geldersparnis:

bei 20 Zigaretten täglich = 1.200 € pro Jahr !!!

Was passiert nach der letzten Zigarette:

- **Sofort** steigt die Leistungsfähigkeit des Gehirns
- **nach 20 Minuten** sinkt der Blutdruck und der Puls
- **nach 8 Stunden** erhöht sich die Muskelleistungsfähigkeit
- **nach 2 Wochen** lässt der Raucherhusten nach

- **nach 1 Monat** nimmt die Atemnot bei Anstrengungen ab
- **nach 2 Monaten** gehen die Hustenanfälle zurück
- **nach 6-12 Monaten** nehmen die Durchblutungsstörungen ab
- **nach 1 Jahr** halbiert sich das Risiko für Herzkranzgefäßerkrankungen
- **nach 5 Jahren** halbiert sich das Risiko für Speiseröhrenkrebs
- **nach 10 Jahren** sinkt das Lungenkrebsrisiko um 30-50%

... und wie lange wollen Sie noch warten?

Zum Nachdenken: Der Abschied vom Tabak fällt Ihnen leichter, wenn Sie öfter einmal positiv an Ihre Gesundheit denken!