

Herzgruppe Chur

EIN LEBEN OHNE DEN BLAUEN DUNST



Benjamin Schäfer, Leitender Psychologe
Reha Seewis

Rauchen Sie? Möchten Sie damit aufhören? Zwei von drei Rauchern geben an, das Rauchen aufgeben zu wollen. Dabei können ganz unterschiedliche Gründe eine Rolle spielen. Für manche stehen sportliche Fitness und körperliche Leistungsfähigkeit im Vordergrund, anderen ist es einfach schade um das Geld. Zögern Sie nicht, für einen Rauchstopp Hilfe in Anspruch zu nehmen. Husten, Mundgeruch, Hautalterung und Rauchgeruch in Kleidung und Wohnung werden unter anderem als unangenehme Auswirkungen des Rauchens empfunden. Vielen Rauchern ist auch bewusst, dass Passivrauchen den Menschen in ihrem Umfeld Schaden zufügen kann. Insbesondere, nachdem erstmals spürbare Gesundheitsprobleme aufgetreten sind, etwa nach einem erlittenen Herzinfarkt, wird vielen Menschen bewusst, dass das Tabakrauchen das Risiko für zahlreiche Krankheiten erhöht, unter anderem für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebserkrankungen von Lungen, Bronchien und Mundraum.

Es gibt sicherlich genug gute Gründe dafür, nicht zu rauchen. Für zwei Drittel der Raucher überwiegen diese Argumente und sind offenbar wichtiger, als der Genuss des Rau-

chens. Warum hören sie dann nicht einfach damit auf?

Tatsächlich startet ein Drittel der Raucher jährlich mindestens einen Versuch, aufzuhören. Aber nur zwei bis drei Prozent gelingt dies. Das ist doch ziemlich ernüchternd. Dann lassen Sie es lieber gleich bleiben? Nun, bevor Sie vorzeitig aufgeben, sollten Sie vielleicht noch wissen, wie Sie Ihre Chancen auf einen erfolgreichen Rauchstopp deutlich erhöhen können.

Der Wille zum Aufhören allein reicht in den meisten Fällen nicht aus. Bessere Chancen hat man, wenn Sie folgende Strategien nutzen:

- Machen Sie sich bewusst, aus welchen Gründen Sie das Rauchen aufgeben wollen, und rufen Sie sich diese immer wieder in Erinnerung.
- Informieren Sie sich ausführlich über hilfreiche Strategien zum Rauchstopp (beispielsweise im Internet: www.stop-tabac.ch), und wählen Sie die für Sie passenden Tipps aus.
- Definieren Sie ein festes Datum für den Rauchstopp und halten sich daran. Entsorgen Sie alle Zigaretten, Aschenbecher und andere Rauchutensilien.

- Suchen Sie Unterstützung in Ihrem Umfeld. Informieren Sie Familie, Freunde und Arbeitskollegen, dass Sie aufhören zu rauchen, und bitten Sie diese in der ersten Zeit um Rücksichtnahme.
- Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten, und nutzen Sie bei Bedarf Nikotinersatzprodukte oder unterstützende Medikamente.
- Nutzen Sie die Möglichkeit der Beratung durch eine Fachperson. Sehr gute und professionelle Beratung erhält man beispielsweise in der Rauchstopp-Beratung des Kantonsspitals Graubünden in Chur (www.ksgr.ch/rauchstopp-beratung, Telefon 081 256 70 66) und bei der Rauchstopp-Linie (www.rauchstopp-linie.ch, Telefon 0848 000 181).
- Seien Sie sich bewusst, dass es oftmals mehrere Anläufe braucht, bis man das Rauchen erfolgreich beenden kann. Wenn Sie es beim ersten Versuch nicht schaffen, geben Sie nicht auf.

Es zeigt sich, dass insbesondere die Unterstützung durch Fachleute und durch das eigene Umfeld die Chancen auf einen gelungenen Rauchstopp deutlich erhöhen. Es lohnt sich, Hilfe in Anspruch zu nehmen.



Wie auch immer Sie mit dem Rauchen aufhören wollen: Die Herzgruppe Chur wünscht Ihnen dabei viel Erfolg.
Bild Norlando Pobre/Flickr

Informationen und Anmeldungen Herzgruppe Chur:

Wandern: Helen Comsa, Tel. 077 417 46 87,
E-Mail: h.comsa@bluewin.ch;
Lydia Kohli, Tel. 081 284 33 38,
E-Mail: lydia.kohli@gmx.ch.
Turnen: Corina Akhave, Tel. 081 252 15 84,
E-Mail: akhave@bluewin.ch.
Aquajogging: Iren Bärtsch, Tel. 081 250 45
73, E-Mail: irenbaertsch@sunrise.ch.

Präsidentin: Verena Zimmermann, MAS
FHO in HSM, Tel. 081 256 70 05,
E-Mail: verena.zimmermann@ksgr.ch.

Mehr Infos unter: www.herzgruppechur.ch