



RAUCHFREI WERDEN RAUCH **FREI** BLEIBEN



Anleitung zum Nichtrauchen



PENSIONSVERSICHERUNGSANSTALT

ENDLICH NICHTRAUCHER/IN!

Diese Broschüre ist für alle Raucher/innen gedacht, die

- schon einmal aufhören wollten, aber es wieder haben sein lassen
- schon einmal aufgehört haben, dann aber wieder begonnen haben
- daran denken, irgendwann einmal weniger zu rauchen oder ganz aufzuhören

Aufhören lohnt sich **IMMER!**

Wir wollen Ihnen 6 triftige Gründe zum Aufhören nennen.

Lesen Sie sich jeden einzelnen Grund aufmerksam durch.

Vielleicht trifft einer auch auf Sie besonders zu.

Was wir nicht wollen:

Sie sollen sich als Raucher/in moralisch nicht als „böse“ abgestempelt fühlen.

Rauchen ist moralisch nicht „schlecht“ oder „gut“.

Raucher/innen sind keine schlechteren Menschen als Nichtraucher/innen.

Was wir Ihnen noch sagen wollen:

Nicht jeder Raucher oder jede Raucherin trägt gesundheitliche Schäden davon.

Es ist aber unsere tägliche Erfahrung, dass viele Raucher/innen einen hohen gesundheitlichen Preis für ihr Rauchen zahlen müssen.

		1 Pkg			2 Pkg			3 Pkg		
Tagesmengen		Stk.	20		40		60			
Monatlich	mal 30 =	Stk.	600		1.200		1.800			
Jährlich	mal 12 =	Stk.	7.200		14.400		21.600			

WAS IST EIGENTLICH SCHÄDLICH AM RAUCHEN?

Teer

Der bräunliche Niederschlag in Ihrem Filter: das sind die krebserregenden Teere. Wissen Sie, wie viel Teer Sie pro Jahr Ihrer Lunge zumuten? Wenn Sie täglich eine Packung Zigaretten rauchen, dann muss Ihre Lunge die Menge einer Kaffeetasse an Teer verkraften.

Sie glauben das nicht? Dann besorgen Sie sich einen Mikrofilter zum Teerentzug. Er ist in jeder Trafik zu erhalten. Rauchen Sie nur 5 Zigaretten und testen Sie, wie viel Teer im Filter geblieben ist.

Kohlenmonoxid und Verbrennungsgase

Kohlenmonoxid reduziert durch die Verdrängung von Sauerstoff im Blut Ihre Leistungsfähigkeit. Das Kohlenmonoxid und andere Rauchinhaltsstoffe schädigen auch Ihre Gefäße. Dadurch erhöht sich Ihr Risiko, an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erkranken. Rauchen ist einer der gefährlichsten **Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen.**

Liegen bei Ihnen noch weitere Risikofaktoren wie erhöhte Blutfette (Cholesterin, Triglyceride), hoher Blutdruck oder Zuckerkrankheit vor, dann vervielfacht sich Ihr Risiko.

So hat zum Beispiel eine zuckerkrank Person, die raucht, nicht das doppelte, sondern das siebenfache Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden.

Und wenn Sie nach einer Stentversorgung oder einer Bypassoperation weiter rauchen, haben Sie ein hohes Risiko, dass sich Stent oder Bypass rasch wieder verschließen.

Wie viele Zigaretten schaden?

Diese wichtige Frage ist nicht ganz einfach zu beantworten.

Sicher ist: anders als beim Alkohol, der in geringen Dosen (etwa $\frac{1}{8}$ l Wein pro Tag) gesundheitsfördernd sein kann, gibt es keine „gesunde“ Zigarette. Schon das Rauchen von 1 bis 5 Zigaretten erhöht das Risiko der Gefäßverkalkung.

Wer mehr raucht, der erhöht mit jeder weiteren Zigarette sein Risiko.

Wenn Sie Ihr Risiko genauer einschätzen wollen, lassen Sie bei Ihrem Lungenfacharzt / Ihrer Lungenfachärztin eine Lungenfunktionsuntersuchung und bei Ihrem Internisten / Ihrer Internistin einen Herz-Kreislaufcheck durchführen.

6 GRÜNDE, WARUM ES SICH LOHNT, MIT DEM RAUCHEN AUFZUHÖREN

1

WENN SIE AUFHÖREN ZU RAUCHEN, WERDEN SIE KÖRPERLICH LEISTUNGSFÄHIGER

- Sie können **besser atmen**
- Sie können **länger laufen**
- Sie können wieder **besser trainieren**

Warum rauchen Spitzensportler und Spitzensportlerinnen nicht?

Weil sie ihre ganze Lungenkapazität benötigen, um ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.



Wissen Sie, warum das so ist?

Beim Rauchen verbrennen Sie Tabak. Durch den Verbrennungsprozess entstehen Gase, vor allem Kohlenmonoxid. Dieses **Kohlenmonoxid verdrängt den Sauerstoff**.

Wenn Sie sitzen oder körperlich nicht schwer arbeiten, dann reicht der verbliebene Sauerstoff aus. Wenn Sie an Ihre Leistungsgrenze gehen, dann wird Ihnen diese Reserve fehlen.

Vielleicht haben Sie selbst schon diese Erfahrung gemacht: wenn Sie am Vortag mehr als sonst geraucht haben, dann waren Sie am folgenden Tag nicht so leistungsfähig.

Im Übrigen entsteht auch beim Automotor Kohlenmonoxid. Nicht zuletzt deswegen wurde der Katalysator eingeführt. Kohlenmonoxid ist ein wesentlicher Faktor für die Luftverschmutzung.

Wenn Sie aufhören zu rauchen, leisten Sie zusätzlich einen Beitrag zur Verbesserung Ihrer Umwelt!

WENN SIE AUFHÖREN ZU RAUCHEN, ERHÖHEN SIE IHR WOHLBEFINDEN!

Sie verzichten auf den Genuss des Rauchens und gewinnen dafür zahlreiche andere **Genüsse**:

- Ihr **Geruchssinn** wird sich verbessern
- Der lästige Gestank von kaltem Rauch verschwindet aus Ihrer Kleidung und Ihrer Wohnung
- Sie können freier durchatmen
- Ihr **Geschmackssinn** wird wieder sensibler und das Essen schmeckt besser



Manche von Ihnen werden einwenden, dass sie große Angst vor einer **Gewichtszunahme** haben.

Es stimmt tatsächlich, dass manche Raucher/innen an Gewicht zunehmen. Aber nicht jede Person, die das Rauchen beendet, nimmt zu. Viele nehmen etwa 2 bis 4 kg an Gewicht zu, also eine Zunahme, die sich nicht allzu schwer wieder korrigieren lässt.

Nur ein kleiner Teil der „Ex-Raucher/innen“ nimmt mehr als 5 kg zu.

Wichtig ist, dass Sie von Beginn an auch das Gewicht kontrollieren.

Wir unterstützen Sie dabei in unserer Raucherentwöhnung mit Tipps und Hilfestellungen gegen eine Gewichtszunahme.

**Also Mut, auch Sie werden es schaffen,
dieses Problem in den Griff zu bekommen!**

WENN SIE AUFHÖREN ZU RAUCHEN, INVESTIEREN SIE IN IHRE GESUNDHEIT!

Glauben Sie auch, dass Sie 90 Jahre alt werden und täglich Ihre Zigaretten genießen können? Dies wäre natürlich wünschenswert.

- Wenn Sie aber manchmal Zweifel daran haben ...
- Wenn Sie wie wir schon oft Raucher/innen mit schweren Erkrankungen gesehen haben ...
- Wenn Sie es genauer wissen wollen:

Wir führen bei Ihnen eine Untersuchung der **Lungenfunktion** durch. Haben Sie normale Werte, dann freuen wir uns mit Ihnen. Natürlich ist das keine Garantie, dass Sie 90 Jahre alt werden, aber eine normale Lungenfunktion ist ein prognostisch günstiger Faktor. Ist die Lungenfunktion eingeschränkt, dann ist es für Sie von besonderer Wichtigkeit, ans Aufhören zu denken.

Aufhören lohnt sich **IMMER!**

Am besten natürlich, bevor eine Katastrophe passiert ist.

Aber auch wenn bei Ihnen bereits eine Herz-Kreislaufkrankung wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Beinarterienverengung („Schaufenster-Krankheit“) aufgetreten ist und Sie sich vielleicht schon einer Bypassoperation, Herzkranzgefäßaufdehnung („Dilatation“, evtl. mit Einsatz eines „Stent“) oder einer Operation an den Halsschlagadern unterziehen mussten, gibt es für Sie eine gute Nachricht:

Wenn Sie **aufhören zu rauchen, sinkt Ihr weiteres Risiko** vom ersten Tag des Nichtrauchens an. Mit Ihrem Verzicht auf Zigaretten senken Sie die Gefahr einer neuerlichen Erkrankung um bis zu 50 Prozent, eine Prognoseverbesserung, auf die Sie nicht verzichten sollten.

Es gibt kein Medikament, das die schädlichen Wirkungen des Rauchens ausgleichen kann. Rauchen reduziert sogar die Wirksamkeit mancher wichtiger Medikamente.



ABER: kein Medikament wirkt so gut, wie mit dem Rauchen aufzuhören.

Wenn Sie aufhören zu rauchen:

- verschwindet der Sauerstoffverdränger Kohlenmonoxid schon nach einem Tag aus Ihrem Blut
- haben Sie das **Nikotin** nach 2 Tagen aus Ihrem Körper ausgeschieden
- kann sich Ihr **Raucherhusten** schon nach wenigen Tagen bessern, nach wenigen Wochen ganz verschwinden
- verbessert sich schon nach kurzer Zeit die **Durchblutung Ihrer Organe**
- senken Sie das Risiko des Auftretens von **Herzinfarkt** oder **Schlaganfall**
- verringern Sie mit jedem weiteren „rauchfreien“ Jahr auch die Gefahr, an Lungenkrebs zu erkranken: die wichtigste Maßnahme, den **Lungenkrebs** zu verhindern ist, das Rauchen zu beenden.

Können Sie sich nun vorstellen, dass das Aufhören hoch belohnt wird?
Wenn Sie noch überlegen, lesen Sie bitte weiter.

4

WENN SIE AUFHÖREN ZU RAUCHEN, BEFREIEN SIE SICH AUS DER ABHÄNGIGKEIT!

Nikotin macht abhängig.

Dass Sie 20x pro Tag oder öfter zur Zigarette greifen, daran ist das Nikotin schuld. Nikotin ist aber nicht das Gefäßgift, als das es früher angesehen wurde. Nikotin ist auch nicht krebserregend. Aus diesem Grund kann es für die Entwöhnung in Form von Nikotinersatzstoffen gefahrlos eingesetzt werden.

Es ist eine Tatsache, dass 50 bis 80 Prozent der Raucher und Raucherinnen abhängig sind. Sie glauben das nicht?

Prüfen Sie, ob Sie abhängig sind:

Haben Sie schon einmal 24 Stunden lang „vergessen“ zu rauchen?

Wenn Sie das können, dann gehören Sie zu den Gelegenheitsrauchern/Gelegenheitsraucherinnen.

Wie man abhängig wird:

Jeder Raucher und jede Raucherin hat irgendwann einmal zu rauchen begonnen, weil es „in“ war, weil die Freunde geraucht haben, weil ...

Der Großteil der Raucher/innen wurde auf diese Art und Weise abhängig!

Einige mussten schon nach wenigen Tagen feststellen, dass ihr Körper mit Entzugssymptomen reagiert, wenn sie das Rauchen reduzieren oder einstellen wollten. Bei der Mehrzahl der Raucher/innen dauert es einige Wochen bis Monate, bei manchen sogar einige Jahre, bis sie diese Erfahrung der Abhängigkeit machen müssen.

Rauchen hat ein vielfach höheres Abhängigkeitspotential als Alkohol!

Haben Sie das gewusst?

Hat es auf dem ersten Zigarettenpäckchen gestanden?

Wurden Sie als Jugendlicher darauf aufmerksam gemacht?

Wollten Sie das damals glauben?

Die Tabakindustrie produziert Zigaretten, die besonders wohlschmeckend und attraktiv auch für Jugendliche sind und richtet ihre Werbung an Kunden jedes Alters.

Was Abhängigkeit nicht heißt:

Abhängigkeit heißt nicht, dass Sie nicht beschließen können, 2 oder 4 Stunden lang nicht zu rauchen. Es heißt auch nicht, dass Sie nicht beschließen können, ganz mit dem Rauchen aufzuhören.

Was Abhängigkeit heißt:

Sie müssen nicht auf die Uhr schauen, um zu wissen, wann Sie die nächste Zigarette brauchen – ihr Körper hat diese Aufgabe übernommen.

Wenn der Nikotinspiegel im Blut unter einen bestimmten Wert sinkt, wird Ihre Hand veranlasst, zur Packung zu greifen, um sich eine Zigarette anzuzünden.

Diese Abhängigkeit ist der Grund, warum viele Raucher/innen so schwer das Rauchen beenden können.

Wenn Sie aufhören zu rauchen, wird Ihr Körper mit Entzugserscheinungen reagieren:

Sie werden unruhig, können vielleicht schlecht schlafen oder bekommen eine „dünne Haut“. Möglicherweise sind Sie vorübergehend auch nicht so leistungsfähig wie sonst.

Abhängigkeit ist keine Willenssache!

Vielleicht haben Sie schon eine ähnliche Erfahrung gemacht: Sie haben beschlossen, das Rauchen zu beenden. Nach wenigen Stunden meldet sich aber eine andere Stimme in Ihrem Körper, die sagt: „Du kannst machen, was du willst, ich will jetzt eine Zigarette“.

Viele Raucher/innen erleben das als Willensschwäche. Tatsächlich aber ist die körperliche Abhängigkeit so groß. Auch mit dem stärksten Willen können Sie die Symptome des Entzugs nicht zum Verschwinden bringen. Aber Sie können mit Ihrem Willen alle Schwierigkeiten des Entzugs überwinden!

Sie können sich aus der Abhängigkeit wieder befreien. Unsere Ärzte/Ärztinnen und Psychologen/Psychologinnen beraten und unterstützen Sie dabei gerne!

Eine **gute Vorbereitung** auf den bevorstehenden Kampf gegen die Abhängigkeit ist die beste Voraussetzung für Ihren Sieg! Bestimmen Sie daher zuerst den Grad Ihrer Abhängigkeit. Der **Fagerström-Test** kann Ihnen darüber Auskunft geben.

Wir laden Sie herzlich zur Teilnahme an unserer Raucherentwöhnung ein!

Damit Sie wieder selbst über Ihren Körper bestimmen können.

5

**WENN SIE AUFHÖREN ZU RAUCHEN,
ERSPAREN SIE SICH VIEL GELD!**

Wenn Sie das Rauchen beenden, bleibt Ihnen viel Geld für anderes übrig.

Bitte überprüfen Sie folgende Rechnung:

		1 Pkg	2 Pkg	3 Pkg
Tageskosten		€ 4,50	€ 9,-	€ 13,50
Monatlich	mal 30 =	€ 135,-	€ 270,-	€ 405,-
Jährlich	mal 12 =	€ 1.620,-	€ 3.240,-	€ 4.860,-

Wir machen Ihnen folgenden Vorschlag:

Berechnen Sie, wie viel Geld Sie in 3 Monaten bzw. in einem Jahr für das Rauchen ausgeben würden.

Wenn Sie 3 Monate oder sogar 1 Jahr rauchfrei sind, dann könnten Sie sich mit einem Urlaub belohnen, den Sie sich sonst nicht vergönnt hätten, einem guten Abendessen, einem Schmuckstück ... oder Sie spenden an karitative Organisationen.

Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.



HÖREN SIE EINER ANDEREN PERSON ZULIEBE MIT DEM RAUCHEN AUF!

Warum nicht?

Viele Frauen hören in der **Schwangerschaft** zu rauchen auf, weil Sie wissen, dass sie sonst ihrem ungeborenen Kind schaden können.

Wir wissen, dass eine rauchfreie Umgebung für alle Kinder wichtig ist.

Rauchende Eltern gefährden ihre Kinder: diese leiden öfter an Verkühlungen und anderen Infekten, vorwiegend der Atmungsorgane.

Passivrauchen ist ungesund. Daher helfen Sie auch Ihrem Partner gesundheitlich, wenn Sie das Rauchen beenden.

Wie Sie sehen gibt es viele Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören.

Nehmen Sie sich Zeit, setzen Sie sich eine halbe Stunde hin und überlegen Sie, ob es auch für Sie einen triftigen Grund gibt, das Rauchen zu beenden.

Wenn Sie einen gefunden haben, dann und erst dann machen sie den nächsten Schritt. Dann und erst dann, überlegen Sie, wie Sie Ihr Vorhaben umsetzen.

Es lohnt sich.

Wagen Sie einen ernsthaften Versuch. Wer nichts wagt, gewinnt nichts.

Wir bieten Ihnen gerne unsere Hilfe und Unterstützung an.



**Wenn Sie einen ernsthaften Versuch unternehmen
wollen, melden Sie sich bitte bei Ihrer behandelnden
Ärztin / Ihrem behandelnden Arzt dafür an!**

**Hilfestellung bietet auch das Rauchfrei Telefon:
Kostenfreie Nummer „0800 810 013“
Homepage: www.rauchfrei.at
E-Mail: info@rauchfrei.at**



Stand: 02.2020
Medieninhaber, Herausgeber und Hersteller:
Pensionsversicherungsanstalt, Friedrich Hillegeist-Straße 1, 1021 Wien
Alle Bilder: © Shutterstock.com