

SRH 2021
Visionen, Ziele, Strategien

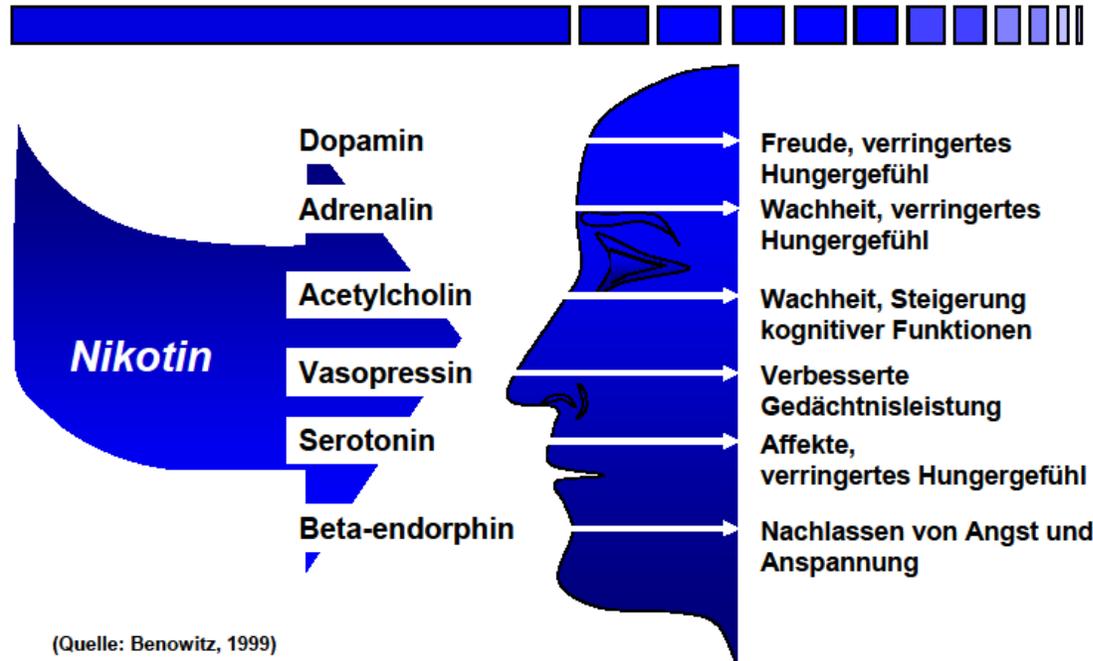
Tabakentwöhnung: Warum ist es gut aufzuhören und wie schaffe ich das?



Tabakentwöhnung

Wirkung des Nikotins

Modelle der Abhängigkeit Nikotinwirkungen



Quelle: A. Batra & G. Buchkremer. Tabakentwöhnung. Kohlhammer

Was ist neben dem Suchtmittel Nikotin noch im Tabakrauch?

Wirkung des Nikotins

 **GIFTIG**

Viele Bestandteile des Tabakrauches gefährden die Gesundheit

 **GIFTIG**

<ul style="list-style-type: none">• Kohlenmonoxid• Ammoniak• Benzol	→	<ul style="list-style-type: none">AuspuffgasReinigungsmittelLösungsmittel, Benzinzusatzstoff
<ul style="list-style-type: none">• Arsen• Cadmium• Teer• Polonium-210	→	<ul style="list-style-type: none">(Ratten-) Giftin BatterienStraßenbelagRadioaktives Isotop
<ul style="list-style-type: none">• Blei• Butan• Schwefelsäure• Blausäure	→	<ul style="list-style-type: none">AutobatterienCamping-Gasstarke SäureGift

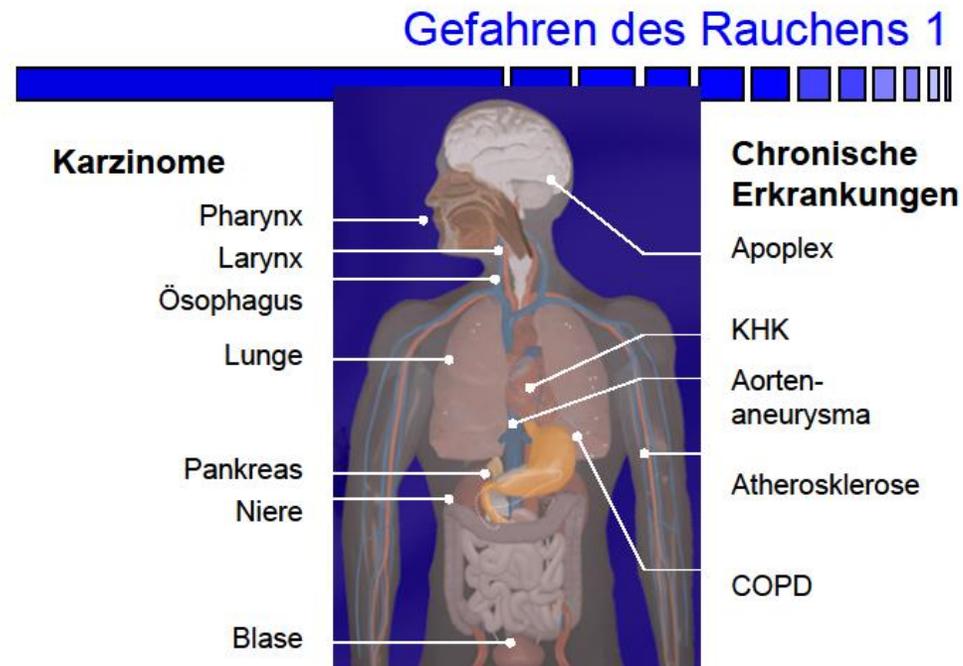
 **GIFTIG**



Quelle: A. Batra & G. Buchkremer. Tabakentwöhnung. Kohlhammer

Tabakentwöhnung

Gesundheitsrisiken



Quelle: A. Batra & G. Buchkremer. Tabakentwöhnung. Kohlhammer

Tabakentwöhnung

Warum das Aufhören lohnt!



Aufhören lohnt sich immer!



Nach...

- **20 Minuten** Puls und Blutdruck normal, Hände und Füße normale Temperatur
- **8 Stunden** Sauerstoff- und Kohlenmonoxid-Spiegel wieder normal
- **24 Stunden** Rückgang des Herzinfarkttrisikos
- **48 Stunden** Nervenenden beginnen sich zu regenerieren, Verbesserung der Geruchs- und Geschmacksorgane
- **2–3 Monaten** Kreislauf stabilisiert sich, Lungenfunktion verbessert sich
- **1–9 Monaten** Rückgang von Hustenanfällen, Verstopfung der Nasennebenhöhlen, Infektionsgefahr, Kurzatmigkeit, Abgespanntheit
- **1 Jahr** Herzinfarktisiko sinkt auf die Hälfte
- **5 Jahren** Risiko für Lungen-, Mund- und Speiseröhrenkrebs halbiert
- **10 Jahren** Lungenkrebsrisiko gleich hoch wie bei Nichtrauchern
- **15 Jahren** Herzinfarktisiko wie bei Nichtrauchern

Quelle: American Cancer Society

Quelle: A. Batra & G. Buchkremer. Tabakentwöhnung. Kohlhammer

Was macht die Raucherentwöhnung so schwer?

- Fehlende Motivation

z.B. Wunsch weiter zu rauchen,
ständiges Aufschieben



- Typische Rauchersituationen

z.B. Verfügbarkeit von Zigaretten, andere
Raucher und Zigarettenangebote, Partys,
Alkohol, nach dem Essen und zum Kaffee



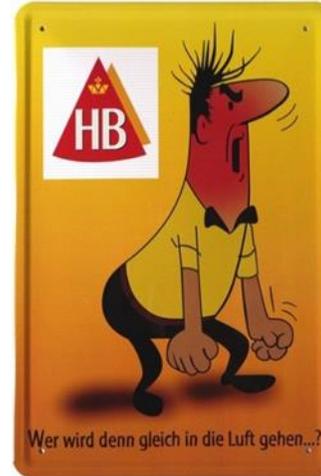
Tabakentwöhnung

Was macht die Raucherentwöhnung so schwer?

- **Gefühle als Auslöser**

z.B. Ärger, Anspannung,

Niedergeschlagenheit, Langeweile, Aggressivität



- **Körperliche Entzugserscheinungen**

z.B. starkes Verlangen nach Nikotin, Unruhe,

Nervosität, Zittern, Gereiztheit, Hunger



Hilfreiche Strategien bei der Raucherentwöhnung

- **Eigene Motivation prüfen:**

Für wen mache ich das?

- **Vorteile der Abstinenz:**

Warum möchte ich aufhören?

- **Kontrolle einrichten:**

Strichlisten führen.

- **Festen Zeitpunkt fürs Aufhören bestimmen: Ampel auf rot schalten!!!**



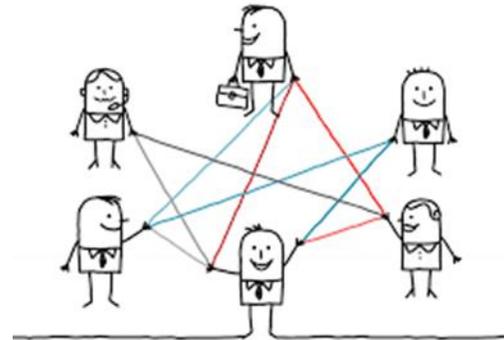
Hilfreiche Strategien bei der Raucherentwöhnung

- **Beseitigen aller Rauchutensilien**
- **Vorübergehend typische Rauchsituationen meiden**
- **Familie/Freunden/Bekannten Abstinenzvorhaben mitteilen**
- **Rauchroutine nach dem Essen unterbrechen**
- **vorübergehend Alkohol- und Kaffeekonsum reduzieren**



Hilfreiche Strategien bei der Raucherentwöhnung

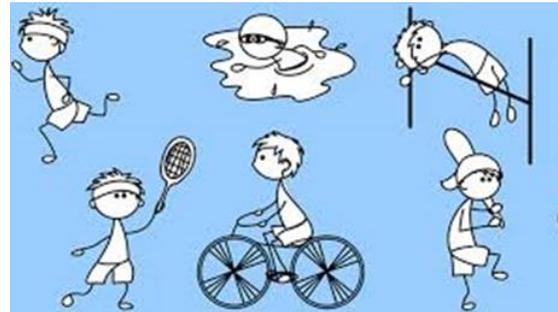
- Viel Bewegung und Sport!!!
- Positive Aktivitäten aufbauen
- Soziales Netzwerk nutzen
- Stress- und Wutmanagement
- Entspannung



Hilfreiche Strategien bei der Raucherentwöhnung

Was hilft gegen körperliche Entzugserscheinungen?

- **Bewegung, Sport**
- **Entspannung**
- **Nikotinersatz**
- **Bewusstes Achten auf die Ernährung**



Tabakentwöhnung

Wichtige Information zur Rückfallprophylaxe

Der körperliche Entzug ist in **3 Wochen**
nach der letzten Zigarette überstanden.

Mit dem **ersten Zug** an einer Zigarette beginnt die Sucht
sofort wieder!



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Noch Fragen



Kontakt:

Dipl. Psych. Jana Nehls
SRH Gesundheitszentrum Dobel
Neuenbürger Str. 49
75335 Dobel
T +49 7083 747- 3716
Jana.Nehls@srh.de
www.srh.de