

Zehn Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören

	Vorteile eines Rauchstopps
Lungenkrebs	<ul style="list-style-type: none"> • Bereits innerhalb einiger Jahre sinkt das Erkrankungsrisiko für die meisten Krebsarten deutlich – je früher der Betreffende mit dem Rauchen aufhört, umso besser ist die Wirkung. • Zehn Jahre nach einem Rauchstopp hat der Exraucher ein nur noch halb so hohes Risiko für Lungenkrebs, als wenn er dauerhaft weitergeraucht hätte.
Herz-Kreislaferkrankungen	<ul style="list-style-type: none"> • Bereits eine Woche nach einem Rauchstopp sinkt der Blutdruck. • Zwei Jahre nach einem Rauchstopp hat ein Exraucher fast das gleiche Risiko für Herz-Kreislaferkrankungen wie ein Nichtraucher. • Ein Rauchstopp verbessert die medikamentöse Therapie bei Herz-Kreislaferkrankungen.
Atemwegserkrankungen	<ul style="list-style-type: none"> • Schon drei Tage nach der letzten Zigarette bessert sich die Funktion der Atemwege. • Ein Rauchstopp bessert auch die Symptome der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD), verlangsamt deren Verlauf und verlängert das Leben.
Unfruchtbarkeit/Impotenz	<ul style="list-style-type: none"> • Ein Rauchstopp vor und auch noch während der Schwangerschaft verringert das Risiko für Schwangerschaftskomplikationen. • Rauchende Männer leiden häufiger unter Impotenz als nichtrauchende Männer.
Infektionen der Atemwege	<ul style="list-style-type: none"> • Drei bis neun Monate nach einem Rauchstopp verbessern sich Husten und Atemwegsbeschwerden.
Persönliches Erscheinungsbild	<ul style="list-style-type: none"> • Nach einem Rauchstopp verschwinden die Verfärbungen der Finger und Zähne, die Haut glättet sich und bekommt ein frischeres Aussehen und der schlechte Geruch der Haare und der Kleidung verschwindet.
Körperliche Fitness	<ul style="list-style-type: none"> • Exraucher sind körperlich wieder fit, leben gesünder und sind belastbarer.
Gesundheitsschädigung anderer durch Passivrauchen	<ul style="list-style-type: none"> • Wer nicht mehr raucht, tut nicht nur der eigenen Gesundheit einen Gefallen, sondern schont auch die Gesundheit anderer.
Kontrolle über das eigene Leben	<ul style="list-style-type: none"> • Nach einem Rauchstopp wird der Exraucher nicht mehr permanent Opfer seiner Sucht: Er verfügt wieder frei über seine Zeit und fühlt sich nicht mehr gezwungen, jede Tätigkeit immer wieder für eine Zigarette zu unterbrechen.
Geldersparnis	<ul style="list-style-type: none"> • Bei einem Preis von 7 Euro pro Zigarettenschachtel mit 20 Zigaretten gibt ein Raucher, der ein Päckchen Zigaretten am Tag raucht, in einem Jahr mehr als 2.500 Euro für das Rauchen aus. • Für die gleiche Summe kann man sich beispielsweise einen zweiwöchigen all-inclusive Urlaub in einem 4-Sterne-Hotel auf den Kanarischen Inseln leisten oder sich andere große oder kleinere Wünsche immer mal zwischendurch erfüllen!

Nach einem Rauchstopp fühlen Sie sich stark, gesund und frei!

Zehn Tipps, damit der Rauchstopp gelingt

Tipps	Vorgehen
Setzen Sie sich ein Datum!	<ul style="list-style-type: none"> • Wählen Sie ein Datum innerhalb der kommenden drei Wochen! • Wählen Sie eine stressfreie Zeit für den Rauchstopp! • Nutzen Sie unvorhergesehene Ereignisse als Gründe für den Rauchstopp, nicht als Anlass, den Ausstieg immer wieder zu verschieben! • Bedenken Sie stets, dass der Rauchstopp eine Chance ist!
Nehmen Sie Hilfe in Anspruch!	<ul style="list-style-type: none"> • Bitten Sie Ihren Hausarzt, Ihre Familie und Ihre Freunde um Unterstützung! • Nutzen Sie professionelle Hilfe: BZgA-Telefonberatung zur Rauchentwöhnung, 0800 8 31 31 31, Mo–Do 10–22 Uhr und Fr–So 10–18 Uhr • Entwöhnungsangebote in der Nähe Ihres Wohnorts: www.anbieter-raucherberatung.de • Weitere Informationen rund um das Thema Rauchstopp: www.rauchfrei-info.de
Brechen Sie mit alten Gewohnheiten!	<ul style="list-style-type: none"> • Werfen Sie alle Rauchutensilien weg! • Legen Sie die Routine ab: Überlegen Sie, in welchen Situationen Sie routinemäßig rauchen, ohne darüber nachzudenken. • Greifen Sie in Situationen, in denen Sie üblicherweise rauchten, zu einem Apfel, einem zuckerlosen Kaugummi oder einem Glas Wasser!
Vermeiden Sie Situationen, die fest mit dem Rauchen verbunden sind!	<ul style="list-style-type: none"> • Vermeiden Sie Orte und Menschen, die zum Rauchen animieren! • Lenken Sie sich selbst ab, wenn Sie sich versucht fühlen, zu rauchen: Sprechen Sie mit einem nichtrauchenden Freund, nehmen Sie eine neue Aufgabe in Angriff, atmen Sie tief durch, bewegen Sie sich oder machen Sie eine Entspannungsübung. • Erinnern Sie sich immer wieder an die positiven Wirkungen Ihrer Entscheidung zum Rauchstopp!
Lernen Sie, mit Entzugerscheinungen umzugehen!	<ul style="list-style-type: none"> • Ihr Körper hat sich an das Nikotin gewöhnt und verlangt danach. Bekommt er es nicht, signalisiert er sein Verlangen durch Entzugssymptome wie Unruhe, Reizbarkeit und Unwohlsein. • Diese Symptome gehen meist innerhalb weniger Minuten vorbei und verschwinden nach zehn Tagen ganz. • Denken Sie daran, dass die positiven Wirkungen eines Rauchstopps ein Leben lang anhalten!
Nutzen Sie medikamentöse Unterstützung!	<ul style="list-style-type: none"> • Nikotinersatzprodukte (Nikotinkaugummi, -lutschetten oder -pflaster) können die Entzugssymptome abmildern. • Auch verschreibungspflichtige Medikamente können beim Rauchstopp helfen.
Achten Sie auf Ihre Ernährung!	<ul style="list-style-type: none"> • Nikotin beschleunigt den Stoffwechsel – nach einem Rauchstopp braucht man weniger Kalorien! • Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse! • Greifen Sie bei Heißhunger auf Süßes zu zuckerfreien Kaugummis und kalorienarmen Süßigkeiten!
Bewegen Sie sich!	<ul style="list-style-type: none"> • Gehen Sie regelmäßig ein paar Schritte an der frischen Luft! • Treiben Sie Sport! • Körperliche Bewegung hebt die Stimmung und entspannt.
Belohnen Sie sich!	<ul style="list-style-type: none"> • Gönnen Sie sich jeden Tag eine Kleinigkeit von dem Geld, das Sie nicht für Zigaretten ausgegeben haben!
Freuen Sie sich über jeden kleinen Schritt!	<ul style="list-style-type: none"> • Seien Sie stolz auf sich, den Ausstieg geschafft zu haben! • Denken Sie an die positiven Wirkungen, die Sie seit Ihrem Rauchstopp spüren! • Glauben Sie an sich, Ihren Entschluss und daran, dass sie den Ausstieg schaffen!

Der Rauchstopp fällt von Tag zu Tag leichter!

Impressum

© 2023 Deutsches Krebsforschungszentrum, Heidelberg

Autorinnen: Dr. Katrin Schaller, Dr. Martina Pötschke-Langer

Layout & Satz: Dipl.-Biol. Sarah Kahnert

Zitierweise: Deutsches Krebsforschungszentrum (2023)

Zehn Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören. Fakten zum Rauchen, Heidelberg

Verantwortlich für den Inhalt:

Dr. Katrin Schaller

Deutsches Krebsforschungszentrum

Stabsstelle Krebsprävention und

WHO-Kollaborationszentrum für Tabakkontrolle

Im Neuenheimer Feld 280

69120 Heidelberg

E-Mail: who-cc@dkfz.de