

Fakten und FAQs rund um den Rauchstopp

Quellen: <http://www.rauchertelefon.at> und <http://www.aerzteinitiative.at/>

“Sind leichte Zigaretten weniger schädlich als starke?“

Nein! Jeder Mensch raucht und inhaliert unterschiedlich. Wer von starken auf leichte Zigaretten umsteigt, inhaliert häufig tiefer, um weiterhin die gewohnte Dosis an Nikotin zu bekommen. Dadurch inhaliert der Raucher auch in etwa die ursprüngliche Menge an Schadstoffen.

„Lohnt es sich überhaupt aufzuhören, wenn man schon jahrzehntelang geraucht hat?“

Es ist nie zu spät für einen Rauchstopp! Bereits nach zwei Tagen ist der Körper von Nikotin und Kohlenmonoxid befreit. Nach einigen rauchfreien Wochen verbessert sich die Lungenfunktion und die Lebensqualität steigt. Das Herzinfarktrisiko nimmt schon nach kurzer Zeit ab. Die Raucherbronchitis kann gestoppt, in manchen Fällen auch zum Ausheilen gebracht werden und beinahe alle andern tabakverursachten Erkrankungen erfahren eine wesentliche Verbesserung durch den Rauchstopp.

„Ist es ungesund, wenn man nur ab und zu raucht?“

Ja! Jede einzelne Zigarette ist gesundheitsschädlich und verkürzt die Lebenszeit. Schon ein bis vier Zigaretten pro Tag erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen. Gesundheitlich unbedenkliches Rauchen gibt es nicht – das gilt auch für den Gelegenheitskonsum.

„Ist es einfacher, den Zigarettenkonsum langsam einzuschränken als schlagartig aufzuhören?“

Nein! Besser ist die Schlusspunkt-Methode: Setzen Sie einen Tag fest, ab dem Sie rauchfrei sein möchten und bereiten Sie sich gut darauf vor. Überlegen Sie sich Alternativen: Was werden Sie statt der Zigarette in bestimmten Situationen tun?

"Nehme ich automatisch zu, wenn ich mit dem Rauchen aufhöre?"

Der Stoffwechsel benötigt einige Zeit, um sich auf den Normalbetrieb umzustellen. Wenn Sie folgende Dinge beachten, können Sie einer Gewichtszunahme entgegenwirken: Der Körper verbrennt anfänglich 200 bis 300 Kalorien weniger. Hinzu kommt, dass das Essen durch den verbesserten Geschmackssinn intensiver schmeckt. Achten Sie auf ausreichend Bewegung und kalorienarme, gesunde Ernährung, um den reduzierten Kalorienverbrauch auszugleichen und einer Gewichtszunahme vorzubeugen.

„Ist es gesünder, auf elektronische Zigaretten umzusteigen“?

Die elektronische Zigarette, auch E-Zigarette genannt, simuliert das Rauchen mit technischen Mitteln, ohne dabei Tabak zu verbrennen. Das Glimmen der Zigarette wird durch eine Leuchtdiode simuliert. Der Nebel kann Atemwegsreizungen hervorrufen, das enthaltene Nikotin macht auch in verdampfter Form körperlich und psychisch stark abhängig. E-Zigaretten sind mit äußerster Vorsicht zu betrachten und weder eine „gesunde Alternative“ zur herkömmlichen Zigarette, noch eine Methode zur Rauchentwöhnung.