

# Endlich rauchfrei

Es lohnt sich immer: Egal welchen Weg Sie wählen – schon nach kurzer Zeit sind die positiven Auswirkungen auf den Blutkreislauf oder die Lungenfunktion spürbar.

**D**er Weg zum Leben ohne Zigarette ist nicht einfach. Viele Nikotinabhängige haben schon einmal erfolglos versucht, mit dem Rauchen aufzuhören. Das sollte aber kein Grund sein, es nicht wieder zu versuchen.

Ein Rauchstopp lohnt sich immer, auch nach jahrelangem Rauchen: Nach bereits 20 Minuten sinken Puls und Blutdruck, nach acht Stunden sinkt der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut auf normale Höhe. Gleichzeitig steigt der Sauerstoffpegel. Nach 24 Stunden verringert sich bereits das Risiko von Herzinfällen und nach 48 Stunden begin-



nen sich die Nervenenden zu regenerieren und der Geruchs- und Geschmackssinn verbessert sich. Der Kreislauf stabilisiert sich und die Lungenfunktion verbessert sich nach zwei bis drei Monaten. Nach neun Monaten nehmen die Hustenanfälle, die Verstopfung der Nasennebenhöhlen und die Kurzatmigkeit ab. Die Lunge wird allmählich gereinigt, indem Schleim abgebaut wird. Die Anfälligkeit für Infekte

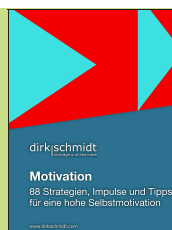
geht zurück. Nach einem Jahr ist das Risiko, dass der Herzmuskel zu wenig Sauerstoff erhält, um die Hälfte zurückgegangen, nach fünf Jahren ist das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, um 50 Prozent gesunken. Ebenso ist das Risiko für Krebserkrankungen von Mundhöhle, Luft- und Speiseröhre um die Hälfte zurückgegangen. Bereits nach zehn Jahren ist das Lungenkrebs-Risiko auf das normale Niveau gesunken. Zellen mit Gewebeeränderungen, die als Vorstufe eines Krebses aufzufassen sind, werden ausgeschieden und ersetzt. Auch das Risiko für weitere Krebsarten sinkt. Das Risiko eines Herzinfarkts ist nach 15 Jahren nicht höher als das eines Nichtraucherers.

eine ganze Menge Disziplin und Willenskraft. Egal, ob ich von jetzt auf nachher beschließe, keine Zigarette mehr zu rauchen, ob ich Hilfsmittel nehme wie Nikotinpflaster, -kaugummi oder Nasenspray oder den Weg der Hypnose, Verhaltenstherapie oder Akupunktur wähle: Das Aufhören beginnt immer im Kopf. Der erfolgreiche Weg muss mit positiven Argumenten besetzt sein, Nichtraucher ist nicht Verlust sondern Gewinn.

Körperliche Entzugserscheinungen wie Nervosität, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, verminderte Konzentrationsfähigkeit und gesteigerter Appetit sind meist bereits sieben bis zehn Tage nach der letzten Zigarette abgemildert und nach wenigen Wochen fast verschwunden. Da die Zigarette für Raucher aber unterschiedliche soziale und psychologische Funktionen hat, ist die psychische Abhängigkeit sehr viel größer. Eine breite Palette von Entspannungsverfahren oder Stressbewältigungstechniken kann helfen, auf Dauer rauchfrei zu bleiben.

## CD-Tipp

### Motivation – 88 Strategien, Impulse und Tipps für eine hohe Selbstmotivation



Motivation ist für Dirk Schmidt der Motor des Erfolgs und gleichzeitig der Ausdruck einer tiefen Sehnsucht nach Glück. Der Motivationsexperte macht zunächst deutlich, warum letztlich alles eine Frage der Motivation ist und wie diese Kraft wirkt. In 88 kurzen Kapiteln beschreibt er sehr anschaulich und leicht verständlich den Weg zu mehr Erfolg und Lebensfreude. Dabei vertritt er das Prinzip der kleinen Schritte. So erhalten Sie 88 Anregungen und Tipps, um Ihre Ziele motivierter und erfolgreicher zu erreichen.

Ein äußerst anregendes Hörbuch mit vielen Beispielen!  
ISBN: 9783000367816, Preis: 29,95 Euro

## Disziplin und Willenskraft

Ohne Zweifel, die Pluspunkte sind gewichtig – trotzdem fällt es schwer, jahrelange Gewohnheiten abzustreifen und ein rauchfreies Leben zu führen. Zum Aufhören gehört