

Motivation zur Entwöhnung

Bei dem Versuch mit dem Rauchen aufzuhören, müssen Sie auch mit anfänglichen Rückschlägen rechnen. Dies sollte aber nicht gleich als Scheitern der Entwöhnung oder als eigenes Versagen interpretiert werden. Tabakabhängigkeit ist eine chronische Erkrankung. Den Weg zu Rauchfreiheit sollten Sie als längeren Prozeß betrachten. "Ausrutscher", Rückfälle und erneute Rauchfreiheit gehören zum "natürlichen Verlauf". Auch erfolglose Ansätze sind erste Schritte auf dem Weg zur Rauchfreiheit!

Machen Sie sich zur Eigenmotivation immer wieder bewußt:

Nichtrauchen erhöht Ihre Lebensqualität!

Nach...	
20 Minuten (nach der letzten Zigarette):	Der Blutdruck sinkt auf das Niveau von vor der letzten Zigarette ab. Die Körpertemperatur in Händen und Füßen steigt auf die normale Höhe an.
8 Stunden	Der Kohlenmonoxid- und der Sauerstoff-Spiegel im Blut erreichen ein normales Maß.
24 Stunden	Bereits jetzt verringert sich das Risiko von Herzinfarkten.
48 Stunden	Die Nervenenden beginnen mit der Regeneration. Sie können wieder besser riechen und schmecken.
2 Wochen bis ca. 3 Monaten	Der Kreislauf wird stabiler, die Lungenfunktion verbessert sich.
1 bis 9 Monaten	Symptome wie z.B. Hustenanfälle, Kurzatmigkeit gehen zurück. Die Lungenfunktion normalisiert sich. Sie sind weniger anfällig für Infekte der Atemwege.
1 Jahr	Das Risiko einer koronaren Herzkrankheit sinkt auf die Hälfte dessen eines Rauchers.
5 Jahren	Das Schlaganfallrisiko ist nur noch halb so groß wie bei einem Raucher.
10 Jahren	Das Risiko, an einer mit dem Rauchen in Verbindung gebrachten Krebsart (z.B. Lungenkrebs, Speiseröhrenkrebs) zu versterben, ist deutlich reduziert
15 Jahren	Das Risiko, an einer koronaren Herzkrankheit zu erkranken, ist nun gleich zu dem eines Nichtrauchers

Die positiven Veränderungen bemerken Sie schon nach kurzer Zeit. Sie fühlen sich nicht nur **körperlich fitter und leistungsfähiger**, sondern werden auch **psychisch entlastet**:

- Sie sind von den Ängsten vor tabakbedingten Erkrankungen befreit.
- Ihr permanent schlechtes Gewissen entfällt.
- Sie erfahren ein Freiheitsgefühl, die Sucht besiegt zu haben.
- Sie erhalten ein positives Feedback aus Ihrem sozialen Umfeld.
- Sie sind stolz auf Ihre Willenskraft.
- Sie übernehmen eine Vorbildfunktion für den Partner, Kinder oder Kollegen.

Genießen Sie jeden rauchfreien Tag!

Quelle: Dkfz, Rote Reihe Tabakprävention und Tabakkontrolle Band 1; BzgA, rauchfrei