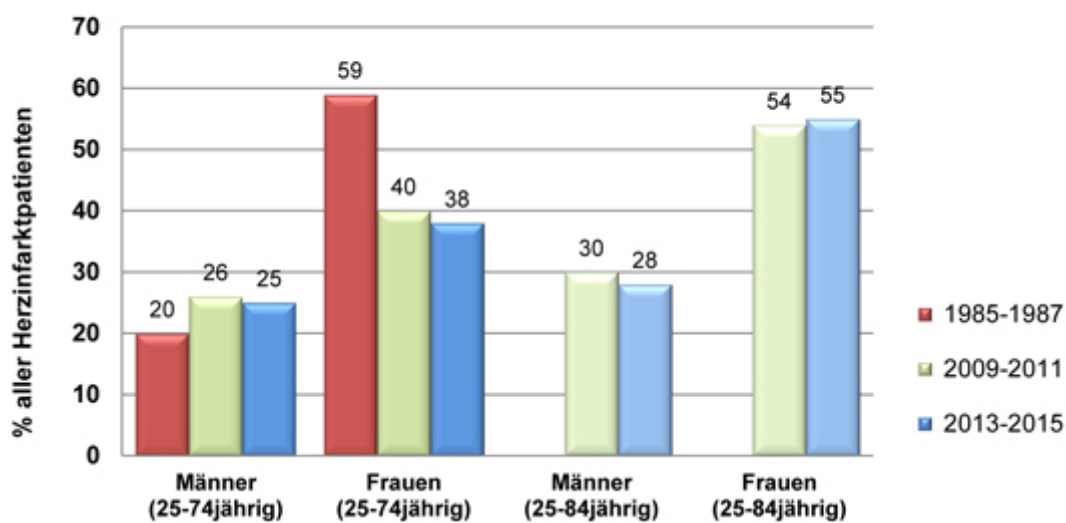


## Rauchen:

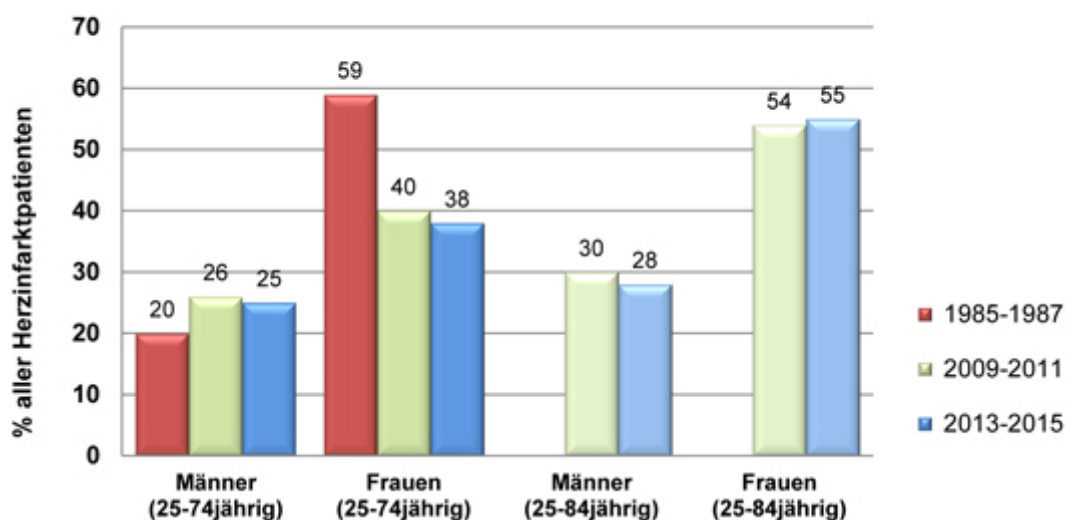
Rauchen gehört zu den wichtigsten Risikofaktoren des Herzinfarkts. Darüber hinaus erkranken Raucher häufiger an einer Vielzahl von anderen Krankheiten, darunter Krebserkrankungen wie Lungenkrebs, Asthma, chronisch obstruktive Lungenerkrankung, Schlaganfall, periphere arterielle Verschlusskrankheit („Raucherbein“).

Die Ergebnisse aus dem Augsburger Herzinfarktregister zeigen, dass mehr als ein Drittel der Patienten mit Herzinfarkt aktuell Raucher waren. In den 80iger Jahren (Zeitraum 1985 bis 1987) waren deutlich mehr Männer als Frauen Raucher – inzwischen haben die Frauen leider „aufgeholt“.

### Wie viele Patienten mit Herzinfarkt haben nie geraucht?



### Wie viele Patienten mit Herzinfarkt haben nie geraucht?



Grafik: KORA Herzinfarktregister Klinikum Augsburg, Stenglinstr. 2, 86156 Augsburg

Was kann man tun?

Mit dem Rauchen aufzuhören ist das Beste, was Sie tun können. Es ist allerdings oft nicht einfach, denn das in der Zigarette enthaltene Nikotin ist ein starkes Suchtmittel. Wird dem

Körper kein Nikotin mehr zugeführt, können verschiedene körperliche und psychische Beschwerden („Entzugserscheinungen“) auftreten.

Neben dem Suchtstoff Nikotin ist das häufig über Jahre praktizierte Raucherverhalten mitverantwortlich, warum viele Raucher nicht von der Kippe lassen können. Der Griff zur Zigarette wird fester Bestandteil vieler alltäglicher Situationen: die Zigarette zum Kaffee, beim Warten, bei Nervosität, beim Telefonieren, nach dem Essen, etc.

Methoden, um mit dem Rauchen aufzuhören, gibt es viele. Die meisten Raucher wenden die „Punkt-Schluss-Methode“ an und legen einen bestimmten Tag fest, ab dem sie nicht mehr rauchen. Wenn diese Methode nicht erfolgreich ist, gibt es andere Möglichkeiten, zum Beispiel:

- Verhaltenstherapeutische Nichtraucherkurse
- Nikotinersatzpräparate (Nikotinpflaster, Nikotinkaugummis)
- Akupunktur
- Hypnose

Grundvoraussetzung für den Erfolg der Raucherentwöhnung ist der selbst getroffene Entschluss das Rauchen aufzuhören und mit festem Willen dauerhaft daran festzuhalten. Maßnahmen zur Raucherentwöhnung werden oft von Krankenkassen unterstützt. Es kann sich lohnen, bei der eigenen Krankenkasse nachzufragen.