

Rauchfrei kann so einfach sein...



Wenn sie sich wirklich über die unschlagbaren Vorteile eines rauchfreien Lebens informieren wollen, steht Ihnen unser Netzwerk kompetent zur Seite – die Erfolgsquote unserer Rauchfrei-Kurse beträgt 85 %.

Unsere Intention:

Unser Ärzte und Psychotherapeuten Netzwerk ist neben vielen anderen Vorteilen auch geprägt durch den regelmäßigen Austausch untereinander. Unsere Ärztinnen und Ärzte beobachten immer wieder Beschwerden und ernsthafte Erkrankungen, die durch das Rauchen ausgelöst werden. Weil wir wirklich jeden Tag live in unseren Praxen damit konfrontiert werden, liegt uns das Thema „Rauchfreiheit“ für ihre persönliche Gesundheit sehr am Herzen.

Doch woher kommt der Tabak? - ein bisschen Historie:

Hier beanspruchen gleich mehrere Seefahrer und Expeditionsführer die Entdeckung des Tabaks bei den indigenen Völkern Amerikas und Kubas. Allen voran natürlich Christoph Kolumbus. Dieser hielt in seinem Bordbuch Ende des 15. Jahrhunderts fest, dass zwei seiner Begleiter bei der Erforschung der Insel viele indigener Bewohner antrafen, die den Rauch von kleinen glimmenden Stangen einatmeten.



Nachdem im 16. Jahrhundert viele Seeleute den Tabak nach Europa brachten, begann sein Siegeszug:

Anfangs war dieser nur für die oberen Gesellschaftsschichten erschwinglich und wurde in der Pfeife geraucht. Mit der Erfindung der Zigarre gab es Anfang des 19. Jahrhunderts eine weitere Variante um Tabak zu konsumieren. Die Zigarette ist eigentlich ein „Abfallprodukt“, da mexikanische Arbeiterinnen in Tabakfabriken die Reste des Tabaks zusammenkehrten und sie in Papier eindrehten um nichts zu verschwenden.

Durch die Industrialisierung wandelten sich die Tabakprodukte vom Luxus- zum Massengut auf der ganzen Welt.

Was ist drin im Tabak:

Insgesamt enthält der Tabakrauch mehrere 1000 chemische Substanzen von denen 90 als krebserregend eingestuft sind. Zusätzlich wird für einen weichen Geschmack dem Tabak der Zusatzstoff Zucker zugeführt. Beim Verbrennungsprozess bei Temperaturen von 500-950° entstehen hier die krebserregenden Stoffe Acetaldehyd und Formaldehyd. Weitere bekannte Inhaltsstoffe sind z.B.:

- Blei, Nickel und Zink – auch in Batterien zu finden
- Methylisocyanat – auch in Insektengift
- Naphthalin – auch in Mottengift enthalten
- Nitrobenzol, Nitromethan und Nitropyren – z.B. in Abgasen von Dieselmotoren
- Ammoniak, Methanol und Benzol – auch in Putzmitteln
- Polonium 210 – radioaktives Element



Neben diesen vielen Substanzen ist der Hauptwirkstoff im Tabak der Nikotin. Dieser garantiert eine schnelle Abhängigkeit, da beim Genuss neben der subjektiven Wirkung von anregend oder entspannend, immer das Belohnungssystem im Gehirn aktiviert wird. Nur wenige Sekunden sind ausreichend um die Wirkung im Gehirn zu spüren. Ähnlich der Experimente des medizinischen Verhaltensforschers und Nobelpreisträgers Pawlow mit dem weltbekannten pawlowschen Hund können eingeübte Verhaltensweisen in Kombination mit der Zigarette, z.B. - beim Telefonieren - in Stresssituationen - bei Alkoholkonsum weitere Katalysatoren für eine Abhängigkeit sein.

Entscheidet man sich für einen Rauchstopp, erholt sich der Körper:

- ▶ Nach 20 Minuten - Puls und Blutdruck sinken auf normale Werte.
- ▶ Nach 8 Stunden - geht der Anteil der sehr giftigen Gasverbindung Kohlenmonoxid (CO) im Blut auf das normale Niveau zurück.
- ▶ Nach 2 Tagen - Der Geruchs- und Geschmackssinn regenerieren sich.
- ▶ Nach 2 Wochen - Der Blutkreislauf stabilisiert sich und die Lungenfunktion verbessert sich.
- ▶ Nach 1 Monat - Hustenanfälle, Verstopfung der Nasennebenhöhlen und Kurzatmigkeit gehen zurück. Die Lunge wird allmählich gereinigt, indem Schleim abgebaut wird. Die Infektionsgefahr verringert sich.
- ▶ Nach 1 Jahr - Das erhöhte Risiko einer koronaren Herzkrankheit (alle Krankheitsbilder durch eine Mangeldurchblutung des Herzens wie Herzinfarkt oder plötzlicher Herztod) sinkt auf die Hälfte des Risikos eines Rauchenden.
- ▶ Nach 5 Jahren - Das Risiko für eine Krebserkrankung in Mundhöhle, Rachen, Speiseröhre und Harnblase sinkt auf die Hälfte. Das Gebärmutterhalskrebs-Risiko ist nicht mehr höher als bei Nichtrauchenden. Auch das Schlaganfallrisiko kann bereits nach zwei bis fünf Jahren auf das eines Nichtrauchenden sinken.

Sie sehen, schon nach kurzer Zeit werden Ihre gesundheitlichen Risiken stark minimiert und Sie können einer aktiven und gesunden Zukunft entgegen sehen.

Es ist nie zu spät um rauchfrei zu werden, packen wir es gemeinsam an:

Unser Ärzte- und Physiotherapeuten-Netzwerk aus Wetter und Herdecke unterstützt Sie aktiv bei Ihrem Vorhaben rauchfrei zu werden und das Schöne dabei ist, dass die Krankenkassen einen großen finanziellen Beitrag dazu leisten.

Weitere Informationen und Termine zu unseren Präventionskursen „Tabakentwöhnung“ gem. § 20 SGBV finden Sie auf der Webseite: www.fitnetz-wetter.de

Viele Grüße und bleiben Sie gesund

Ihre Ärztliche Qualitätsgemeinschaft EN-Mitte