



IHRE HAUSÄRZTE

Dr. med. Michael Fischer
Innere Medizin
Dr. med. Marianne Lober
Allgemeinmedizin

Tabakrauchen – Wie werde ich rauchfrei?

Um die Gesundheitsgefahren des Rauchens sind sie sicher gut informiert, wengleich man diese Risiken gerne für sich verdrängt. Jährlich sterben in Deutschland 110000 bis 140000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Gerade so, als ob jeden Tag ein vollbesetzter Jumbo-Jet abstürzen würde – sicher wäre Ihnen das Fliegen dann zu riskant! Sie haben schon mal erfolglos einen Rauchstopp probiert oder denken erstmalig darüber nach? Vielleicht hat Sie eine rauchbedingte Erkrankung in der Familie oder Bekanntenkreis aufgerüttelt? Welcher Auslöser auch immer, ein erfolgreicher Rauchstopp will aber gut vorbereitet sein!

Ihr Risiko-Check zum Ankreuzen!

Kurzfristige Risiken für Sie	
<input type="checkbox"/>	Kurzatmigkeit, Husten
<input type="checkbox"/>	Schlechtere körperliche Leistungsfähigkeit
<input type="checkbox"/>	Erhöhter Blutdruck
<input type="checkbox"/>	Impotenz und Unfruchtbarkeit
Langfristige Risiken für Sie	
<input type="checkbox"/>	Erhöhte Infektanfälligkeit
<input type="checkbox"/>	Herzinfarkt, Schlaganfall
<input type="checkbox"/>	Durchblutungsstörungen
<input type="checkbox"/>	Lungenkrebs, andere Krebsarten in Mundhöhle Atem- und Verdauungstrakt
Risiken für Menschen in Ihrer Umgebung	
<input type="checkbox"/>	Beeinträchtigt Wohlbefinden
<input type="checkbox"/>	Erhöhte Infektanfälligkeit
<input type="checkbox"/>	Herz-Kreislaufkrankungen
<input type="checkbox"/>	Erhöhter Blutdruck
<input type="checkbox"/>	Lungenkrebs
<input type="checkbox"/>	Risiko des plötzlichen Kindstodes

Je mehr Kreuze, desto problematischer ist Ihre Situation bereits, und Sie sollten sich ernsthafter mit dem Thema beschäftigen! Auch wenn eine Tabakabhängigkeit besteht, heißt das nicht, dass man dem hilflos ausgeliefert ist und keinen Rauchstopp probieren sollte. Die psychische und körperliche Abhängigkeit ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich ausgeprägt.

Wie sehr ist Ihre Tabakabhängigkeit ausgeprägt? Selbst-Check zum Ankreuzen!

Wann Rauchen Sie nach dem Aufwachen Ihre erste Zigarette?	Innerhalb von 5 Minuten	3
	6 bis 30 Minuten	2
	31 bis 60 Minuten	1
	Nach 60 Minuten	0
Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist – Behörden, Kino, Kirche, ... – dieses zu unterlassen?	Ja	1
	Nein	0
Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?	Die Erste am Morgen	1
	Andere	0

Wie viele Zigaretten rauchen Sie durchschnittlich pro Tag?	Bis 10		0
	11 bis 20		1
	21 bis 30		2
	31 und mehr		3
Rauchen Sie in den ersten Stunden nach dem Aufstehen mehr als im Rest des Tages?	Ja		1
	Nein		0
Rauchen auch wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett liegenbleiben müssen?	Ja		1
	Nein		0
Gesamtpunktzahl			

Wie viele Punkte haben Sie erreicht?

- 0 bis 2 Punkte Geringe Abhängigkeit. Sie haben gute Chancen, nach einer klaren Entscheidung auf das Rauchen verzichten zu können.
- 3 bis 5 Punkte Mittlere Abhängigkeit. Eine Entwöhnungshilfe und professionelles Informationsmaterial erhöhen Ihre Chancen, langfristig abstinent zu bleiben.
- 6 bis 7 Punkte Starke Abhängigkeit. Neben Informationsmaterial zur Tabakentwöhnung, sollte Ihr Aufhörwunsch durch eine medikamentöse Therapie über Ihren Apotheker oder Hausarzt unterstützt werden.
- 8 bis 10 Punkte Sehr starke Abhängigkeit. Neben Informationsmaterial zur Tabakentwöhnung, sollte Ihr Aufhörwunsch durch eine medikamentöse Therapie über Ihren Apotheker oder Hausarzt unterstützt werden. Raucherentwöhnungskurse erhöhen die Erfolgsaussichten.

Wie gut bin ich motiviert und wie sind meine Erfolgsaussichten? Bitte ankreuzen!

Wie motiviert sind Sie für den Rauchstopp?										
Gar nicht										Sehr stark
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Motivationsstärke Punkte										
Wenn Sie jetzt mit dem Rauchen aufhören würden, wie zuversichtlich sind Sie, dass Sie es schaffen?										
Überhaupt nicht zuversichtlich										Sehr zuversichtlich
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Erfolgszuversicht Punkte										
Gesamtpunktzahl										

Auch wenn Sie keine hohe Punktzahl haben, so sollten Sie weiter am Thema dran bleiben und mit Ihrem Apotheker oder Hausarzt sprechen. Die wenigsten erfolgreichen Ex-Raucher waren hier mit maximal 20 Gesamt-Punkten motiviert. Ab 10 Gesamt-Punkten sind sie Aussichten aber gar nicht so schlecht und man kann durch professionelle Unterstützung und Raucherentwöhnungskurse die Erfolgsrate deutlich erhöhen. Zum Teil werden die Kosten für derartige Kurse sogar von den Krankenkassen zum Teil oder vollständig übernommen.

Sprechen Sie Ihren Hausarzt auf weiterführende Informationsmaterialien, Raucherentwöhnungskurse und Kontaktadressen an!