

Stiftung Maria Ebene

RAUCHEN IST NACH WIE VOR DIE HÄUFIGSTE SUCHT IN ÖSTERREICH

Jede/r 4. bis 5. in Österreich raucht, auch wenn die Zahl bei den jungen Menschen langsam abnimmt, so sind die Folgen noch weiterhin fatal.

Rund 12 Prozent der Todesfälle in Österreich sind mit den Folgen von Rauchen assoziiert. Doch alle diese Zahlen und Statistiken bis hin zu den abschreckenden Bildern und Sprüchen auf den Zigarettenpackungen reichen alleine nicht immer aus um mit dem Rauchen aufzuhören bzw. gar nicht mit dem Rauchen anzufangen.

Doch wie kommt man eigentlich zum Rauchen?

Anders als bei vielen Substanzen mit Suchtpotential haben die meisten Menschen an ihre erste Zigarette keine positiven Erinnerungen. Husten, Spucken, Schwindel und ein „Nicht-Schmecken“ sind nur einige der häufigsten Assoziationen. Die Antwort liegt also anfangs in einem vermeintlich sozial-erwünschten Verhalten, einem Zugehörigkeitsgefühl, beispielsweise im Freundes- oder Kollegenkreis, dem Gefühl des vermeintlichen Erwachsenseins, weswegen dem Jugendschutz auch beim Thema Rauchen eine sehr große Bedeutung zukommt.

Im weiteren Verlauf gewöhnt sich der Mensch dann schließlich Schritt für Schritt an das Rauchen und die



Dr. Philipp Kloimstein,
Chefarzt der Stiftung
Maria Ebene in Frastanz

www.mariaebene.at

Nikotinwirkung, wobei noch eine Vielzahl anderer Substanzen dem Tabak industriell zugesetzt werden und das Abhängigkeitspotential zu erhöhen – im Endeffekt ca. 4800 verschiedene chemische Substanzen, die beim Verbrennen der Zigarette freigesetzt werden. Auch die Entwicklung von Ritualen beim Rauchen, wie eine Belohnungszigarette, oder eine Zigarette nach dem Essen, sowie die gemeinsamen „Rauchpausen“ beispielsweise bei der Arbeit sind zentrale Aspekte für Abhängigkeitsentwicklung.

Wie klappt aber nun das Aufhören?

Aufgrund der vielschichtigen Aspekte des Rauchens mit Verquickung einer stark-wirkenden Substanzabhängigkeit und vielen Verhaltensweisen und -ritualen die im Alltag oft tiefverwurzelt sind, ist das erfolgreiche Aufhören alleine oft nur schwer möglich.

Ein Ausweichen auf „mildere“ Zigaretten oder E-Zigaretten ist aus fachlicher Sicht keine wirkliche Lösung, da weiterhin eine körperliche Schädigung erfolgt, weiterhin eine Sucht bzw. Abhängigkeit besteht und es somit zu einer eigentlichen Suchtverlagerung kommt.

Abhilfe kann diesbezüglich eine ambulante Therapie, beispielsweise in der Gruppe mit anderen Rauchern, schaffen. Wobei die einzige Voraussetzung dafür ein kleiner Funke Motivation mit dem Rauchen aufzuhören ist. Alles weitere erarbeitet man gemeinsam mit Therapeut oder Therapeutin, sowie mit den anderen „Leidensgenossen“ in der Gruppe, die alle ihre jeweiligen persönlichen Erfahrungen miteinbringen.

Wichtig ist – wie bei allen Süchten –, dass eine Sucht bzw. Abhängigkeit keine Willensschwäche darstellt und „Rückfälle“ normal bzw. keine Seltenheit darstellen und dass jede einzelne nicht gerauchte Zigarette bereits ein Gewinn für die eigene Gesundheit darstellt.

Für schwere Raucher mit bereits auch körperlichen und/oder psychischen Folgen, wie beispielsweise Herz-Kreislauf- oder Lungenerkrankungen bietet die Stiftung Maria Ebene in Vorarlberg, zusätzlich zu den ambulanten (Gruppen-)Angeboten auch einzelne stationäre Raucherentwöhnungsprogramme am Krankenhaus Maria Ebene an.

Wieder frei atmen!

... Auf dem Weg zum Nichtraucher

Der Rauchstopp bringt viele Vorteile für Ihre Gesundheit. Bereits kurze Zeit nach der letzten Zigarette kommt es zu positiven Veränderungen in Ihrem Körper: Das Herzinfarktrisiko sinkt, die Kreislauf- und Lungenfunktion verbessern sich, Hustenanfälle, Müdigkeit und Kurzatmigkeit gehen zurück, das Schlaganfallrisiko verringert sich, usw.

„Wieder frei atmen!“ begleitet Sie **auf dem Weg zum Nichtraucher** und bietet verschiedene Maßnahmen mit kleinen Selbstgehalten an, um Sie bei Ihrem geplanten Rauchstopp zu unterstützen. In einem kostenlosen Erstberatungsgespräch wird ein individueller Therapieplan für Sie erstellt.

Unser Angebot für Sie umfasst:

- Ambulante Gruppenentwöhnung: 6x 2 Stunden innerhalb von 6 Wochen
- Ambulante Einzelentwöhnung: 6x 45 Minuten (unter bestimmten Voraussetzungen)
- 3-wöchige stationäre Raucherentwöhnung für „starke Raucher“ (unter bestimmten Voraussetzungen)

Bei zu erwartenden Gewichtsveränderungen im Vorfeld erhalten Sie nach der Entwöhnung einen Gutschein, mit dem Sie eine Ernährungsberatung bei der Österreichischen Gesundheitskasse in Anspruch nehmen können.

Informationen und Auskunft

Die Österreichische Gesundheitskasse fungiert als zentraler Ansprechpartner primär für allgemeine Auskünfte und Anmeldungen:

T 05 0766 - 191657
E nichtrauchen@oegk.at

Krankenhaus Maria Ebene

T 05522 72746 - 1410 oder 1420
E sekretariat@mariaebene.at
H rauchfrei.mariaebene.at



 Rauchfrei
Telefon
0800 810 013
www.rauchfrei.at

Raucher, Exraucher, Angehörige von Rauchern sowie Interessierte erhalten beim Rauchfrei Telefon umfangreiche Informationen zur Tabakentwöhnung sowie eine Beratung zum Rauchstopp bzw. eine Betreuung nach bereits erfolgtem Rauchstopp.

Betreut wird das Rauchfrei Telefon von Gesundheitspsychologen mit Ausbildung und Erfahrung in der Telefonberatung und Raucherentwöhnung. Sie sind unter der kostenlosen Telefonnummer 0800 810 013 von Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr für Informations- und Beratungsgespräche erreichbar.

Die Telefonberatungen sind kostenlos!

Eine Initiative von:

STIFTUNG MARIA EBENE
MARIA EBENE

 Österreichische
Gesundheitskasse

 Vorarlberg
unser Land

 SVS
Gemeinsam gesünder.

 bvae
Versicherungsanstalt
öffentlich bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau