

## Einfach zum Nachdenken Daten und Fakten

1. Kohlenmonoxyd ist ein farb-, geruchloses und giftiges Gas.
2. Es blockiert im Körper den Sauerstofftransport in den roten Blutkörperchen.
3. Im Zigarettenrauch wird die gesetzliche Obergrenze der Kohlenmonoxydkonzentration am Arbeitsplatz um das 1000 - fache überschritten.
4. Das Gas kann bis zum Erstickungstod führen.
5. Tausende Menschen sterben jährlich in Österreich an den Folgen des Tabakkonsums.
6. Starkes Rauchen verkürzt Ihre Lebenserwartung um durchschnittlich 12,3%.
7. Das Rauchen führt zu zahlreichen und massiven Gesundheitsstörungen:
  - Kehlkopf-, Lungen-, Speiseröhren-, Magen-, Blasenkrebs
  - Herzinfarkt,
  - Schlaganfall,
  - Durchblutungsstörungen der Beine („Raucherbein“),
  - Erhöhtes Risiko einer Frühgeburt,
  - Erhöhte Säuglings- und Kindersterblichkeit,
  - Vorzeitige Osteoporose.



„Nur wer sich  
ändert,  
bleibt sich treu“  
(Wolf Biermann)



Haben Sie bereits mehrmals erfolglos versucht, mit dem Rauchen aufzuhören?  
Fehlt Ihnen auf Grund der gescheiterten Versuche die Kraft und der Mut zum Aufhören?  
Rauchen Sie schon mehr als 20 Jahre?  
Haben Sie Angst vor Krebs?  
Können Sie 3 Tage lang nicht rauchen?  
Haben Sie Angst, dass Sie an Lebensqualität verlieren, wenn Sie nicht mehr rauchen?

**Sind dies nicht schon genug Gründe, um mit dem Rauchen endgültig aufzuhören?  
Starten Sie jetzt in ein neues, gesünderes Leben!**

## Aufhören- Wie geht das?

Die Therapie erfolgt schrittweise und beinhaltet folgende Punkte:

1. Ausführliches **Gespräch** (Anamnese),
  2. Bestimmung des **Rauchertyps** (Spiegelraucher oder Spitzenraucher),
  3. Berechnung des **Lungenkrebsrisikos** anhand der gerauchten Zigaretten
  4. **HNO- Untersuchung** zum Ausschluss von krebsartigen Veränderungen im Mund-, Rachen-, Nasen- und Kehlkopfbereich mittels Endoskopie und Videodokumentation
  5. **Kohlenmonoxyd-Messung** mittels Smokelizer (dieser Wert ist bei Rauchern massiv erhöht),
  6. **Gewichtskontrollen** (mögliche Gewichtszunahme von bis zu 5% des Körpergewichts bei gleichbleibender Ernährung),
  7. Medikamentöse **Ersatztherapie**,
  8. **Blutkontrollen**,
  9. **Lungenröntgen**,
- (Zusatzuntersuchungen erfolgen in Abhängigkeit von den erhobenen Befunden; Spezialisten anderer Fachrichtungen werden bei Bedarf beigezogen.)

In regelmäßigen Abständen führen wir Besprechungen und Analysierungen des Entzugeserfolges durch und passen die Therapie an die jeweiligen Schwierigkeiten im täglichen Leben an.

Wir bieten zusätzlich:

- **Hilfestellungen und Krisenpläne**
- **alternative Therapien**
- **Anleitungen zur Lebensstiländerung**
- **Vitamintherapie**



Nein danke, ich bin Nichtraucher!

## Die letzte Zigarette - und der Körper regeneriert sich

**Nach 20 Minuten:**

- Blutdruck und Puls normalisieren sich.
- Die Durchblutung von Händen und Füßen bessert sich, und sie werden wärmer.

**Nach 8 Stunden:**

- Die Sauerstoffsättigung im Blut normalisiert sich.
- Das Risiko für einen Herzinfarkt beginnt zu sinken.

**Nach 24 Stunden:**

- Das Kohlenmonoxyd ist aus dem Körper ausgeschieden .
- Die Lunge reinigt sich von Schleim.

**Nach 48 Stunden:**

- Das Nikotin ist im Körper nicht mehr nachweisbar.
- Geschmacks- und Geruchssinn verbessern sich.

**Nach 72 Stunden:**

- Das Atmen fällt leichter, die Bronchien werden weiter.
- Die körperliche Leistungsfähigkeit steigt.

**Nach 2 bis 12 Wochen:**

- Die Durchblutung des Körpers ist besser.
- Das Gehen fällt leichter.

**Nach 3 bis 9 Monaten:**

- Atemnot, Husten, Kurzatmigkeit bessern sich.
- Die Lungenfunktion verbessert sich um 5-10%.

**Nach 5 Jahren:**

- Das Risiko für einen Herzinfarkt beträgt nur mehr 50% dessen eines Rauchers.

**Nach 10 Jahren:**

- Das Risiko für Lungenkrebs beträgt nur noch 50% von dem eines Rauchers.
- Das Risiko für einen Herzinfarkt bzw. für einen Schlaganfall ist nur noch so groß wie das eines Nichtraucherers.



„ Glück und Gesundheit sind die beste Schminke“  
(Christina von Schweden)