

Aufhören!



SIE HABEN SICH ENTSCHLOSSEN MIT DEM RAUCHEN AUFZUHÖREN? ES STEHT HILFE ZUR VERFÜGUNG

**WENDEN SIE SICH, UM HILFE
UND EINEN PLAN ZUM AUFGEBEN
DES RAUCHENS ZU ERHALTEN,
AN IHREN HAUSARZT.**

Die meisten Menschen, die das Rauchen zum ersten Mal aufgeben, versuchen das auf sich allein gestellt (auch als "Cold Turkey" bekannt). Auch wenn dies u. U. für den einen oder anderen funktioniert, so stehen doch diverse andere Optionen zur Verfügung. Falls die eine Strategie nicht funktioniert, geben Sie nicht gleich auf. Versuchen Sie eine andere oder sogar eine Kombination mehrerer Strategien.

Hier sind einige der Optionen:

SELBSTHILFE

Flugblätter, Broschüren und Online-Programme können Ihnen dabei helfen, Ihren eigenen Plan, mit dem Rauchen aufzuhören, zu entwickeln.

BERATUNG

Geschulte Gesundheitsdienstleister können mit Ihnen zusammenarbeiten, um Ihnen zu helfen, die Fertigkeiten zu entwickeln, die Sie brauchen, um das Rauchen aufzugeben. Dies kann sowohl im Einzelgespräch oder in einer Gruppe sowie auch über das Telefon oder online auf Websites getan werden, wie zum Beispiel bei

www.smokershelpline.ca



NIKOTINERSATZTHERAPIE (NET)

Die Nikotinersatztherapie (NET), die als eine effektive Behandlungsmethode mit wenigen Nebenwirkung angesehen wird, kann Ihnen u. U. dabei helfen, die Entzugssymptome und das Verlangen unter Kontrolle zu halten. Die NET steht als Pflaster, als Kaugummi und als Inhalator zur Verfügung. Beraten Sie sich, bevor Sie die NET einsetzen, auf jeden Fall mit Ihrem Gesundheitsdienstleister, falls Sie ein Herzleiden haben, schwanger sind oder psychiatrische Medikamente einnehmen.

VERSCHREIBUNGSPFLICHTIGES MEDIKAMENT

Medizinische Spezialisten können Sie bezüglich anderer Behandlungen beraten, die das Verlangen nach Nikotin und die Entzugssymptome lindern, indem sie Chemikalien in Ihrem Gehirn aktivieren, die normalerweise durch Nikotin stimuliert werden.

NET-PRODUKTE SIND DERZEIT VON DER
EINZELHANDELSVERKAUFSSTEUER BEFREIT.



Aufhören!



DAS RAUCHEN AUFGEBEN TIPPS & TOOLS

SIE KÖNNEN MIT BELASTUNGEN UMGEHEN, WENN SIE DAS RAUCHEN AUFGEBEN.

Nikotin ist stark Sucht erregend. Von daher erleben Sie, wenn Sie das Rauchen aufgeben, u. U. einige Entzugssymptome: Launenhaftigkeit, Schlafprobleme, Verstopfung, verstärktes Husten, oder ein heftiges Verlangen, etwas im Mund zu haben. Die meisten Symptome halten ungefähr 7 bis 10 Tage an und lassen sich handhaben. Wenn Sie sich bewusst sind, was zu erwarten ist, kann Ihnen das dabei helfen, das Rauchen erfolgreich aufzugeben.

WENDEN SIE SICH, UM HILFE UND EINEN PLAN ZUM AUFGEBEN DES RAUCHENS ZU ERHALTEN, AN IHREN HAUSARZT.

FINDEN SIE HERAUS, WARUM SIE RAUCHEN: Ergründen Sie, warum Sie rauchen, so dass Sie bereits vorbereitet sind, wenn Sie sich entscheiden, das Rauchen aufzugeben. Schreiben Sie sich Ihre Gründe für das Rauchen und für das Aufgeben auf. Denken Sie an Dinge wie: Selbstbild, Gesundheit, wie Sie mit Belastungen umgehen, Finanzen und das gesellschaftliche Leben Denken Sie daran, was dies jeweils wichtig macht.

Unter Umständen kommen Sie zu dem Schluss, dass es zwar viele Gründe für das Rauchen gibt, aber dass die Gründe, es aufzugeben, schwerer ins Gewicht fallen.

BRECHEN SIE ANDERE GEWOHNHEITEN: Sobald Sie herausgefunden haben, warum Sie rauchen, sind Sie dazu in der Lage, Auslösersituationen zu erkennen und können dann diese Situationen ändern. Trinken Sie beispielsweise, wenn Sie daran gewöhnt sind, eine Tasse Kaffee mit einer Zigarette zu haben, stattdessen Tee.

VERPFLICHTEN SIE SICH DAZU, DAS RAUCHEN AUFZUGEBEN: Zuallererst müssen Sie **daran glauben, dass Sie es in sich haben**. Sagen Sie dann Ihren Freunden und Ihrer Familie, dass es Ihnen wichtig ist, das Rauchen aufzugeben und dass Sie ihre Unterstützung und Hilfe brauchen.

UNTERNEHMEN SIE EINEN TESTLAUF: Bevor Sie dazu in der Lage sind, das Rauchen aufzugeben, müssen Sie damit beginnen, wie eine Nichtraucherversion Ihrer selbst zu denken. Unternehmen Sie kleine, schrittweise Aktivitäten, um sich auf den großen Schritt vorzubereiten – schieben Sie die erste Zigarette Ihres Tages etwas länger hinaus oder zwacken Sie etwas von der Menge, die Sie rauchen, ab.

SETZEN SIE EIN DATUM DAFÜR, DAS RAUCHEN AUFZUGEBEN: Denken Sie darüber nach, wo Sie dann sein werden und was Sie zu dem Zeitpunkt tun. Wählen Sie ein Datum an dem alles möglichst routinemäßig läuft und markieren Sie es sich in Ihrem Kalender. Es ist sehr viel wahrscheinlicher, dass Sie das Rauchen aufgeben, wenn Sie es sich aufschreiben.



BEREITEN SIE SICH AUF DEN TAG, AN DEM SIE DAS RAUCHEN AUFGEBEN, UND AUF DIE ZEIT DANACH VOR: Sehen Sie die Versuchungen und die Verlangen voraus und widerstehen Sie ihnen. Vermeiden Sie Situationen, die in Ihnen einen Drang zum Rauchen auslösen. Tun Sie etwas, an dem Sie Spaß haben, um sich die Zeit zu vertreiben. Und erwarten Sie einige Veränderungen. In den Frühstadien werden Sie sich u. U. erregt fühlen oder Probleme haben, Schlaf zu finden, da sich Ihr Körper auf den Nikotinentzug einstellt.

ENDGÜLTIG RAUCHFREI BLEIBEN: Das Rauchen aufzugeben ist eine ganz schöne Leistung. Ein oder zwei kleine Ausrutscher sind nicht so wild. Kämpfen Sie gegen etwaige negative Gedanken, die Sie haben, mit den positiven an.

Aufhören!



DAS RAUCHEN AUFGEBEN: DER SCHNELLSTE WEG ZU EINER BESSEREN GESUNDHEIT

ES GIBT JEDE MENGE
GRÜNDE DAFÜR, DAS
RAUCHEN AUFZUGEBEN.

WELCHER IST IHRER?

INNERHALB VON 20 MINUTEN:

Ihr Blutdruck sinkt und Ihr Puls kehrt auf Normalwerte zurück. Die Temperatur Ihrer Hände und Füße stabilisiert sich.

NACH 8 STUNDEN:

Der Kohlenmonoxidspiegel in Ihrem Blut sinkt.

NACH 24 STUNDEN:

Ihr Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, nimmt ab.

NACH 48 STUNDEN:

Ihre Fähigkeit zu riechen und zu schmecken nimmt zu.

NACH 72 STUNDEN:

Ihre Lungenkapazität nimmt zu und das Atmen fällt Ihnen u. U. leichter.

2 WOCHEN BIS 3 MONATE:

Ihr Kreislauf verbessert sich. Das Gehen fällt Ihnen leichter. Ihre Lungenfunktion verbessert sich u. U. um bis zu 20 %.

1 BIS 9 MONATE:

Husten, Nebenhöhlenverstopfung, Abgeschlagenheit und Kurzatmigkeit nehmen u. U. ab. Ihre Cilien – diese mikroskopisch kleinen Haare, die Ihre Lunge auskleiden – fangen u. U. an, wieder zu wachsen, was dabei helfen könnte, Ihre Lunge zu reinigen und Ihr Infektionsrisiko zu senken.

1 JAHR:

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH! Sie haben Ihr Risiko, an einem Herzleiden zu erkranken, halbiert.

DAS RAUCHEN AUFZUGEBEN ERSPART IHNEN MEHR ALS NUR DEN VORZEITIGEN TOD.

Wie viel geben Sie pro Tag, Woche, Monat, Jahr für das Rauchen aus? Feiern Sie Ihre verbesserte Gesundheit mit dem Geld, das Sie sparen.

Schauen Sie sich den *Rauchertaschenrechner* der Raucher-Hotline unter www.smokershelpline.ca an, um noch mehr Wege zu finden, wie Sie sparen können.



Ontario

Aufhören!



FAKT: SIE SIND DAZU IN DER LAGE, DAS RAUCHEN AUFZUGEBEN.

FAKT: Tabakrauch enthält Nikotin und über 4.000 Chemikalien. Mindestens 50 davon sind hochgiftig und verursachen Krebs.

FAKT: "Milde/Leichte" Zigaretten sind genauso tödlich wie die normalen. Sie inhalieren immer noch die gleiche Menge an tödlichen Giftstoffen wie bei normalen Zigaretten; Sie tun das halt nur durch einen anderen Filter.

FAKT: Rauchen lässt Ihr Herz schneller schlagen und beschleunigt Ihre Atmung; und es hebt Ihren Blutdruck an.

FAKT: Passives Rauchen ist gesundheitsschädlich für Ihre Freunde, Ihre Familie und die anderen Menschen um Sie herum. Es sieht in der Tat so aus, dass passives Rauchen die drittgrößte vermeidbare Todesursache in Nordamerika ist.

FAKT: Eine von fünf Personen, die das Rauchen aufgeben, nimmt überhaupt nicht an Gewicht zu. Und selbst bei denen, die zunehmen, sind es im Schnitt nur um die 2 bis 3 Kilogramm. Denken Sie dran, die Gewichtszunahme lässt sich unter Kontrolle halten.

FAKT: Es hat sich erwiesen, dass Nikotinersatztherapien (NET / NRT - Nicotine Replacement Therapies) für die meisten Menschen, die ein Herzleiden haben, ungefährlich ist. Sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt.



Ontario