

Nie mehr rauchen? So schaffen Sie es:

Planen Sie den Tag des endgültigen Rauchverzichts und feiern Sie ihn. Legen Sie diesen Tag in eine Zeit, in der Sie möglichst keinen vorhersehbareren Stress haben. Informieren Sie Familie, Freunde und Bekannte.

Verändern Sie Ihr Leben. Als erstes muss alles raus, was Sie an das Rauchen erinnert (Aschenbecher, Feuerzeug usw.). Dann sollten Sie zunächst die Orte meiden, an denen Sie bisher Ihre Zigaretten besorgt oder wo Sie häufig geraucht haben.

Überlegen Sie sich Ersatzhandlungen: Versuchen Sie im Vorfeld Rituale, die mit dem Zigarettenkonsum verbunden sind, z. B. die Tasse Kaffee zum Frühstück oder nach dem Essen, das Glas Wein am Abend zu erkennen und Ersatzrituale einzuführen: z. B. Tee statt Kaffee, Lolly, Kaugummi, . . . Vermeiden Sie Verführungssituationen wie Kneipenbesuche, Partys, in denen Sie früher eher mehr geraucht haben.

Werden Sie körperlich aktiv. Regelmäßige Bewegung hebt die Stimmung und bekämpft das Verlangen nach der Zigarette. Gleichzeitig werden Kalorien verbrannt, es kommt seltener zu Gewichtsproblemen. Die von Tag zu Tag wachsende Belastbarkeit ist eine zusätzliche Motivation zum Durchhalten der Entwöhnung. Vorschlag: Melden Sie sich in einem Sportverein / Fitnesscenter an oder planen Sie regelmäßige abendliche Spaziergänge oder Walkings ein.

Essen Sie das Richtige. Das Beenden des Rauchens kann zu einer Gewichtszunahme führen. In diesem Falle müssen Sie gegensteuern: Bewegen Sie sich mehr, meiden Sie fette Speisen, wählen Sie statt dessen Obst und Gemüse oder zuckerfreien Kaugummi. Vergessen Sie nicht, ausreichend zu trinken.

Belohnen Sie sich selbst. Nicht zu rauchen, heißt Geld zu sparen. Also gönnen Sie sich und Ihrer Familie etwas. Ein Vorschlag: Legen Sie jeden Abend das gesparte Geld in eine Extra-Spardose. Sie werden rasch sehen, wie schnell es sich ansammelt.

Halten Sie durch. Jeder Tag, den Sie ohne Zigarette schaffen, zählt und ist ein Erfolg, auf den Sie stolz sein können. Nikotinersatzstoffe können evtl. auftretende Entzugserscheinungen abmildern.

Verkräften Sie Rückfälle. Rückfälle bedeutet noch nicht Versagen oder Scheitern des ganzen Unternehmens.. Werten Sie den Rückfall eher als Windböe, die Sie kurzfristig vom Kurs ablenkte und setzen Sie die Segel wieder richtig. Analysieren Sie den Grund für den Rückfall und machen Sie auf dem ursprünglichem Kurs weiter.

Wo erhalten Sie weitere Informationen?

Deutsche Atemwegsliga e. V.

Im Prinzenpalais/Burgstr.

33175 Bad Lippspringe

Telefon (0 52 52) 93 36 15

Telefax (0 52 52) 93 36 16

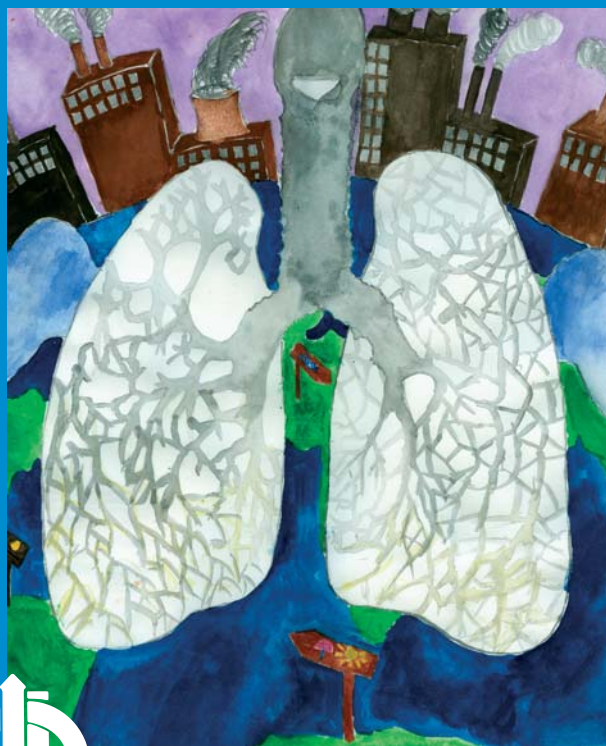
eMail: atemwegsliga.lippspringe@t-online.de

Internet: www.atemwegsliga.de



Information der
 Deutschen Atemwegsliga e. V.

Kennen Sie Ihren Kohlenmonoxid-Wert?



Deutsche Atemwegsliga e. V.

Überreicht durch:

Woher kommt Kohlenmonoxid (CO)?

Kohlenmonoxid (CO)- Quellen sind u. a.

- Rauch offener Feuer
- Autoabgase
- Defekte Heizungen
- Zigarettenrauch

Warum ist Kohlenmonoxid gefährlich?

In der Lunge wird Sauerstoff aus der Luft aufgenommen. Der Sauerstoff gelangt durch die dünne Membran der Lungenbläschen in das Blut und wird dort an den roten Blutfarbstoff, das Hämoglobin, gebunden. Mit dem Blutstrom gelangt der Sauerstoff in die verschiedenen Organe, wo er an das Gewebe abgegeben wird. Auf dem Rückweg nimmt das Hämoglobin Kohlendioxid (CO₂) auf und transportiert es in die Lunge, so dass es abgeatmet werden kann.

Kohlenmonoxid bindet ebenfalls an Hämoglobin jedoch viel fester als Sauerstoff. Dies bewirkt, dass weniger Sauerstoff transportiert werden kann. Der Anteil von Kohlenmonoxid-Hämoglobin (COHb) wird in Prozent angegeben.

Je nachdem, wie viel Hämoglobin durch das Kohlenmonoxid blockiert ist, treten Beschwerden auf. Bei 10% bis 30% COHb treten z. B. Kopfschmerzen und Luftnot auf. Bei Werten über 60% COHb kann der Betroffene ins Koma fallen oder sterben.

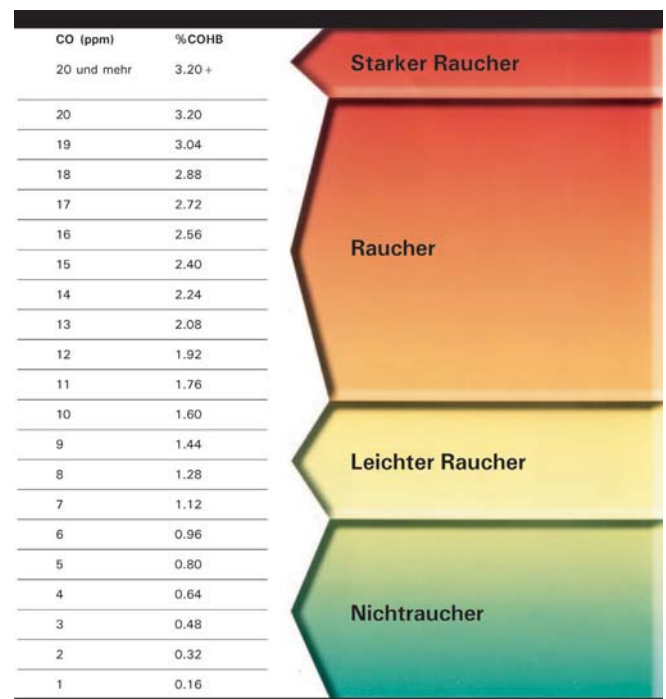
Nach einer akuten Vergiftung mit Kohlenmonoxid bleiben häufig neurologische Probleme bestehen. Typisch sind Bewegungsstörungen oder Gedächtnisschwund.

Nicht ganz so dramatisch verlaufen chronische Vergiftung mit relativ geringen Mengen Kohlenmonoxid. Die Betroffenen leidet z. B. unter Kopfschmerzen, Müdigkeit, Sehstörungen, Übelkeit, Durchfall oder Bauchschmerzen.

Kohlenmonoxid und Zigarettenrauch

Auch beim Zigarettenrauchen entsteht Kohlenmonoxid, das der Körper erst nach und nach wieder abgeben kann. Mit einer einfachen Messung kann man feststellen, wie stark der Körper durch Kohlenmonoxid belastet ist. Erst einige Stunden nach der letzten Zigarette hat der Körper das Kohlenmonoxid vollständig abgeben.

CO (ppm)	%COHb	
0 - 6	0 - 1	Nichtraucher
7 - 10	1,1 - 1,6	Mäßiger Raucher
11 - 72	1,8 - 12	Starker Raucher
> 72	> 12	Verdacht einer Vergiftung



Die Messung am _____

ergab folgenden Wert: _____