



Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.

BARMER

Tabak – zum Aufhören ist es nie zu spät

Informationen und Hilfen
für ältere Menschen



**UNABHÄNGIG IM ALTER
SUCHTPROBLEME SIND LÖSBAR**

UNABHÄNGIG IM ALTER
SUCHTPROBLEME SIND LÖSBAR

Der Ausstieg lohnt sich immer

„Jetzt rauche ich schon so lange. Da lohnt sich doch das Aufhören nicht mehr.“ Irrtum. Das Gegenteil ist wahr. Ein Rauchstopp lohnt sich auch noch im höheren Lebensalter und verbessert Ihre Gesundheit schon nach kurzer Zeit. So zeigen Studien, dass ältere ehemalige Raucherinnen und Raucher im Vergleich zu Raucherinnen und Rauchern seltener an Krebs erkranken und weniger Herzinfarkte erleiden. Auch das Sterberisiko ist geringer. Viele Vorteile des Aufhörens spüren Sie schnell am eigenen Leib.

Vorteile für die Gesundheit

Nach 8 Stunden:

Der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut sinkt, der Sauerstoff steigt. Das nützt besonders älteren Menschen, weil der Körper im Alter insgesamt weniger Sauerstoff aufnehmen kann.

Nach 24 Stunden:

Das Risiko sinkt, einen Herzinfarkt zu erleiden.

Nach 48 Stunden:

Die Nervenenden regenerieren sich. Sie können wieder besser riechen und schmecken.

Nach 2 Wochen bis 3 Monaten:

Ihre Lunge kann wieder besser arbeiten. Der Kreislauf hat sich stabilisiert. Ältere sind leistungsfähiger.

Nach 1 bis 9 Monaten:

Sie husten weniger und Sie atmen leichter. Die Nasennebenhöhlen sind frei geworden.

Nach 1 Jahr:

Das Risiko eines Sauerstoffmangels im Herzmuskel sinkt auf die Hälfte des Risikos, das ein Raucher hat.

Nach 5 Jahren:

Im Zeitraum von fünf bis 15 Jahren sinkt das Herzinfarkt- und Krebsrisiko auf das normale Niveau. Das Krebsrisiko von Mundhöhle, Luft- und Speiseröhre ist nur noch halb so groß wie bei einem Raucher.

Vorteile für die Gesundheit anderer

Die Menschen in Ihrer Nähe, wie zum Beispiel Ihre Enkelkinder, müssen nicht länger schädlichen Tabakrauch einatmen. Denn Passivraucher und -raucherinnen haben ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-, Krebs- und Atemwegserkrankungen. Das ist vor allem für Lungenkrebs eindeutig nachgewiesen.

Vorteile für die Finanzen

Auch wenn Sie nur zehn Zigaretten täglich geraucht haben – bei einem Ausstieg sparen Sie fast Tausend Euro im Jahr. Mit dem ersparten Geld können Sie sich lang gehegte Wünsche erfüllen. Belohnen Sie sich!

Weitere Vorteile

Der Teint wird frisch, Haare und Nägel werden kräftiger. Haut und Kleidung riechen nicht mehr nach Rauch. Sie suchen nicht mehr ständig nach Möglichkeiten, endlich wieder „eine rauchen“ zu können.

Gar nichts oder weniger rauchen?

Jede Zigarette ist eine zu viel. Beim Verbrennen von Tabak werden Stoffe freigesetzt, die krebserzeugend sind. Auch wer selten raucht, hat statistisch gesehen ein höheres Krebsrisiko als ein Nichtraucher oder -raucherin. Sogenannte leichte Zigaretten sind ebenfalls keine Lösung. Denn viele Raucher inhalieren dann unbewusst besonders tief ein, um möglichst viel Nikotin herauszuholen.

Gerade starken Raucherinnen und Rauchern fällt es oft sehr schwer, mit einem Schlag auf Zigaretten zu verzichten. Sie versuchen erst einmal, weniger zu rauchen. Das ist zumindest ein guter Anfang. Denn wer weniger raucht, hat im Vergleich zu anderen Raucherinnen und Rauchern eine doppelt so hohe Chance, in den kommenden drei Jahren ganz aufzuhören. Trotzdem gilt: Die sogenannte **Schlusspunktmethode** wirkt am besten. Hier setzen Sie einen bestimmten Tag fest – und hören dann sofort auf zu rauchen.

Wie Sie es schaffen können

Keine Frage: Aufhören ist schwierig. Aber es ist möglich. Das zeigen Millionen Ex-Raucherinnen bzw. Ex-Raucher. Beim ersten Versuch klappt es zwar oft nicht. Aber wer sich Hilfe holt, hat gute Chancen, vom Rauchen endgültig loszukommen. Ältere schaffen das übrigens genauso gut wie jüngere Menschen. Es gibt mittlerweile eine Reihe effektiver Methoden, die beim Aufhören unterstützen. Wichtig sind aber auch Ihr fester Entschluss und eine gute Vorbereitung.

Verhaltensbezogene Therapien

Als wirksam hat sich die Verhaltenstherapie erwiesen. Sie basiert auf dem Prinzip, dass erlernte Verhaltensweisen auch wieder verlernt bzw. neu gelernt werden. An der Verhaltenstherapie orientiert sich zum Beispiel das Rauchfrei-Ausstiegsprogramm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Es begleitet Sie über 21 Tage lang mit Informationen und Empfehlungen zum Rauchstopp. Auch viele Krankenkassen arbeiten mit ähnlichen Programmen. Den Rückhalt Gleichgesinnter erfahren Ausstiegswillige in Gruppenkursen zur Tabakentwöhnung. Sie werden von Volkshochschulen, Krankenhäusern und Praxen angeboten sowie von Raucherambulanzen an Universitäten. Die meisten Krankenkassen erstatten einen Teil, einige sogar die gesamten Kosten. Unter **www.anbieter-raucherberatung.de** finden Sie bundesweit Rauchstopp-Angebote.

Nikotinersatztherapien

Bei einer starken körperlichen Abhängigkeit kann eine Nikotinersatztherapie die körperlichen Entzugssymptome abmildern. Dazu gehören zum Beispiel Schlafstörungen, Nervosität, Hunger, Angst und Konzentrationsstörungen. Durch Nikotinpräparate erhält Ihr Körper zunächst weiterhin das gewohnte Nikotin. Die Dosis muss über mehrere Wochen langsam gesenkt werden. So kann sich der Körper an den Entzug gewöhnen. Wichtig ist es, gleichzeitig eine verhaltensbezogene Therapie zu machen. Das erhöht die Chancen, Nichtraucher bzw. -raucherin zu werden und es auch zu bleiben.

Grundsätzlich sollten Sie Nikotinpräparate, die meist nicht rezeptpflichtig sind, nur für wenige Wochen anwenden.

- **Pflaster:** Für starke Raucherinnen und Raucher empfehlen Fachleute das Nikotinpflaster. Es verteilt das Nikotin langsam und kontinuierlich über die Haut in den Körper.
- **Kaugummis:** Haben Sie besonders in stressigen Situationen viel geraucht? Dann eignen sich Nikotinkaugummis. Es gibt sie in verschiedenen Stärken und Geschmacksrichtungen. Immer wenn Sie den Drang nach einer „Kippe“ verspüren, kauen Sie den Kaugummi langsam und vorsichtig.
- **Lutschtabletten:** Auch Lutschtabletten passen für Menschen mit einem starken, aber unregelmäßigen Konsum.
- **Sprays:** Nikotinsprays können vor allem sehr starken Raucherinnen und Rauchern (mehr als 30 Zigaretten täglich) helfen.

Vorsicht bei Erkrankungen

Nikotin verengt die Gefäße und drosselt die Durchblutung. Daher sind bei bestimmten Erkrankungen auch Nikotinersatzpräparate nicht erlaubt. Das gilt besonders bei schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen, in den ersten drei Monaten nach einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall und bei instabiler Angina Pectoris. Auch in anderen Fällen ist große Vorsicht geboten – zum Beispiel bei Herzinsuffizienz, Magen- Darm-Geschwüren, Schilddrüsenüberfunktion oder Diabetes. Das sind Erkrankungen, von denen Ältere häufiger betroffen sind. Lassen Sie sich daher ärztlich beraten, ob Sie überhaupt und wenn ja in welcher Dosis ein Präparat einnehmen können.

Medikamente

Auch Medikamente können Entzugssymptome und das Rauchverlangen abmildern. In Deutschland sind zwei Wirkstoffe zugelassen – Bupropion sowie Vareniclin. Beide Wirkstoffe müssen von einem Arzt oder einer Ärztin verschrieben werden. Aus gutem Grund, denn sie haben zum Teil erhebliche Nebenwirkungen wie Schlafstörungen oder Übelkeit bis hin zu Depressionen. Eine Ärztin oder ein Arzt sollte Nutzen und Risiken sorgfältig abwägen.

Helfen E-Zigaretten beim Ausstieg?

Die Anzahl der „Dampfer“ – wie die Nutzerinnen und Nutzer von E-Zigaretten heißen – ist in den vergangenen Jahren immer größer geworden. Ein Grund dafür ist sicherlich, dass E-Zigaretten als nicht so schädlich für die Gesundheit gelten. Tatsächlich enthalten sie weniger Schadstoffe als herkömmliche Zigaretten. Harmlos ist das inhalierte Chemie-Gemisch aber nicht. Manche Raucher hoffen zudem, mit Hilfe der elektrischen Inhalationsprodukte vom Rauchen loszukommen. Doch die Wirksamkeit der E-Zigaretten als Ausstiegsmittel ist noch nicht nachgewiesen. Insgesamt wird der langfristige Gebrauch von E-Zigaretten als gesundheitlich bedenklich bewertet. Deshalb sollte das „Dampfen“ lediglich ein Zwischenschritt auf dem Weg zum Rauchstopp sein.



Telefonische Raucherberatung

Viele ehemalige Raucherinnen und Raucher haben gute Erfahrungen mit einem Anruf bei einer Raucherhotline gemacht. Die Expertinnen und Experten der „Rauchertelefone“ gehen sehr individuell auf Ihre Situation ein. Sie erfahren, wie Sie sich am besten auf einen Rauchstopp vorbereiten. Und was Sie beachten müssen, um auf Dauer erfolgreich zu sein. Sie erhalten auch Adressen von Hilfsangeboten in Ihrer Nähe. Während der Ausstiegsphase ruft Sie zum Beispiel die Telefonberatung der BZgA bis zu fünfmal zurück – natürlich nur, wenn Sie dies wünschen.

BZgA-Telefon zur Raucherentwöhnung

Telefon: +49 800 8313 131
(kostenfreie Servicenummer)

Montag bis Donnerstag 10.00 bis 22.00 Uhr
Freitag bis Sonntag 10.00 bis 18.00 Uhr

Bundesweite Sucht & Drogen Hotline

Telefon: +49 1806 313031
20 Cent/Anruf aus dem dt. Festnetz, 60 Cent/Anruf
aus dem dt. Mobilfunknetz

Montag bis Sonntag von 0.00 bis 24.00 Uhr

Telefonseelsorge

Telefon: +49 800 1110 111 oder +49 800 1110 222
(gebührenfrei)

Montag bis Sonntag von 0.00 bis 24.00 Uhr

Selbsthilfe in Büchern, Broschüren und Apps

Bücher und Broschüren hat man schnell zur Hand, sie sind daher ein guter Begleiter für den Ausstieg. Genauso wie Apps, die beim Rauchstopp helfen wollen, wie zum Beispiel „Grüne Lungen – Nichtraucher werden“ oder „Der Nichtraucher-Coach“. In der Regel sind die Ratgeber dreistufig aufgebaut. Als Erstes lernen Sie, sich sehr bewusst für das Nichtrauchen zu entscheiden. Im zweiten Schritt geht es darum, das eigene Rauchverhalten zu beobachten. Und im dritten Schritt üben Sie dann das Auflösen alter und das Einüben neuer Gewohnheiten.

Ja, ich werde rauchfrei! Praktische Anleitung für ein rauchfreies Leben

(Bestellnummer: 3135 0000)

Nichtraucherkalender für die ersten 100 Tage

(Bestellnummer: 3135 0003)

Tabak – Basisinformationen

(Bestellnummer: 3323 0002)

Bestellung schriftlich oder per Internet bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Maarweg 149-161, 50825 Köln, www.bzga.de oder der DHS, Westenwall 4, 59065 Hamm, www.dhs.de

Nichtrauchen! Erfolgreich aussteigen in sechs Schritten

von Anil Batra und Gerhard Buchkremer, Kohlhammer Verlag.

Drei Tipps gegen das Rauchverlangen

Was tun, wenn der Wunsch nach einer Zigarette übermächtig wird? Diese drei Tipps können helfen:

- Atmen Sie bis zu zehnmal tief durch. So schieben Sie den Drang zum Rauchen hinaus.
- Vermeiden Sie Raucherpausen und andere kritische Situationen. So gehen Sie der Gefahr aus dem Weg.
- Ersetzen Sie das Rauchen bewusst durch andere Tätigkeiten, die Ihnen Spaß machen. So motivieren Sie sich immer wieder neu.

Übrigens: Ein Rückfall heißt nicht, dass Sie es nicht schaffen können. Geben Sie sich eine neue Chance.

Weitere Informationen

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)

Westenwall 4
59065 Hamm
Telefon: +49 238 1901 50
info@dhs.de
www.dhs.de

www.suchthilfeverzeichnis.de

Auf diesen Internetseiten finden Sie eine Adressdatenbank aller Einrichtungen – auch spezielle Angebote für ältere Menschen.



www.unabhaengig-im-alter.de

Diese Internetseite enthält aktuelle Zahlen und Fakten, Berichte und Informationen zum Themenbereich Konsum, Missbrauch und Abhängigkeit im Alter.

Impressum

Herausgeber



Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.

BARMER

Westenwall 4
59065 Hamm
Tel. +49 2381 9015-0
Fax +49 2381 9015-30
info@dhs.de
www.dhs.de

Axel-Springer-Str. 44
10969 Berlin
www.barmer.de

Konzeption

Petra Mader, Jena

Textüberarbeitung

Angelika Friedl, Pressesyndikat Berlin
Anke Nolte, Journalistenbüro Berlin

Redaktion

Dr. Raphael Gaßmann, DHS
Christa Merfert-Diete, DHS
Andrea Jakob-Pannier, BARMER Hauptverwaltung

Gestaltung

Volt Communication GmbH, Münster

Druck

Druck- und Verlagshaus Fromm GmbH & Co. KG
Breiter Gang 10-16, 49074 Osnabrück

Auflage

3., vollständig überarbeitete Auflage, Januar 2021
3.125.01.21

6041T/0620