Rauchfrei werden: Tipps und Hilfe für ein gesundes Leben

Erfahren Sie, warum der 31. Mai als Weltnichtrauchertag zur Gesundheitsaufklärung dient und wie Apotheken Raucher unterstützen.

Voitsberg, Österreich - Am 31. Mai wird der Weltnichtrauchertag begangen, um auf die Gefahren des Rauchens aufmerksam zu machen. Wie **Kleine Zeitung** berichtet, zählt Rauchen zu den größten vermeidbaren Gesundheitsgefahren weltweit, wobei jährlich über 8 Millionen Menschen an den Folgen des Tabakkonsums sterben, laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Spätestens jetzt ist es an der Zeit, sich mit dem Rauchen und den damit verbundenen Risiken auseinanderzusetzen.

Die Entscheidung, mit dem Rauchen aufzuhören, kann herausfordernd sein. Viele Menschen scheitern an ihrem Vorhaben, obwohl sie sich der gesundheitlichen Risiken bewusst

sind. Nikotin ist stark abhängig machend und wird oft unterschätzt. Die Abhängigkeit ist häufig mit Ritualen und Gewohnheiten verbunden, was das Aufhören zusätzlich erschwert, wie **NDR** aufzeigt.

Unterstützung und Strategien für den Rauchstopp

Anlaufstellen wie Apotheken bieten Unterstützung für Raucher, die aufhören möchten. Apotheker klären über die Risiken von Nikotin auf und erläutern die Vorteile eines rauchfreien Lebens. Nikotinersatztherapien (NET), beispielsweise in Form von Pflastern, Kaugummis, Inhalatoren oder Nasensprays, helfen, Entzugserscheinungen zu lindern und den Nikotinbedarf zu reduzieren. Wichtig ist die richtige Anwendung und Dosierung dieser Produkte.
Für Menschen, die Schwierigkeiten haben, gibt es auch verschreibungspflichtige Medikamente wie Bupropion (Zyban) und Vareniclin (Champix), die jedoch nur in ärztlicher Absprache verwendet werden sollten.

Die ersten Tage nach dem Aufhören können besonders herausfordernd sein. Symptome wie Verlangen, Reizbarkeit, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen sind keine Seltenheit. Verhaltenstherapeutische Ansätze und Nikotinersatztherapien werden empfohlen, um gewohnte Muster zu ändern. Zu den wirksamen Strategien gehören unter anderem:

- Mit anderen über das Vorhaben sprechen.
- Den Freundeskreis einbeziehen, den Kontakt zu Rauchern jedoch anfangs meiden.
- Typische Rauchrituale durch Alternativen ersetzen.
- Rauchutensilien entfernen.
- Rückfälle akzeptieren und als Teil des Prozesses betrachten.

Gesundheitliche Vorteile des Nichtrauchens

Die positiven Auswirkungen des Nichtrauchen sind vielfältig: Die Lebensqualität verbessert sich, die Durchblutung und Kondition steigen, der Geruchs- und Geschmackssinn wird intensiver und das Immunsystem wird gestärkt. Experten empfehlen zudem, sportliche Aktivitäten in den Alltag zu integrieren, um den Entzug zu unterstützen und das Wohlbefinden zu fördern, wie auch **gesund.bund.de** betont.

Besonders wichtig ist die Rolle der Eltern, um Kinder vom Rauchen abzuhalten. Oft beginnt die Nikotinabhängigkeit bereits im Jugendalter, wenn die eigene Gesundheit wenig Priorität hat. Offene Gespräche über die Risiken des Rauchens sowie das Setzen von Vorbildern können hier entscheidend sein.

Dennoch bleibt der Weg zum Rauchstopp steinig und von Rückschlägen geprägt. Hier ist es wichtig, sich gegenseitig zu unterstützen und ermutigende Gespräche zu führen. Letztlich ist der erste Schritt in ein rauchfreies Leben der schwerste, aber auch einer der lohnenswertesten.

Details	
Ort	Voitsberg, Österreich
Quellen	• **www.kleinezeitung.at** • **www.ndr.de** • **gesund.bund.de**

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.at