



Handlungsempfehlungen Rauchstopp

Tipp 1: Wieder alles im Fluss

Bereits eine Woche nach Aufgabe des Rauchens sinkt der Blutdruck. Auch die Durchblutung der Gefäße verbessert sich langsam wieder. So sinkt auch die Gefahr, dass sich Blutklümpchen bilden und die Gefäße verstopfen, was sonst im Gehirn zum einem Schlaganfall führen würde. Gute Nachrichten: Innerhalb von fünf Jahren sinkt dein Schlaganfall-Risiko auf das Niveau eines Nichtraucherers.



Tipp 4: Nachgefragt

Das Rauchen aufzugeben, kann ein langer Prozess sein. Vielleicht hast du es schon mehrfach versucht und bist wieder „rückfällig“ geworden? Die meisten ehemaligen Raucher brauchten Geduld, bevor sie rauchfrei geworden sind. Frage sie doch einmal! Im Schnitt sind sieben Versuche notwendig, bevor es klappt. Lass dich also nicht entmutigen und frage andere, wie sie es geschafft haben.



Tipp 2: Wünsch dir was

Bei einem Preis von ca. 7 EUR pro Schachtel kommen über Monate und Jahre hohe Summen zusammen, die du für Zigaretten aus gibst. Wäre es nicht viel schöner, sich davon Wünsche zu erfüllen? Lege ein Wunsch-Tagebuch an! Notiere dir, wie viel Geld du pro Woche für deine Zigaretten ausgegeben hättest und realisiere dir damit lieber kleine Träume.



Tipp 5: In der Ruhe liegt die Kraft

Als Nichtraucher ersparst du dir den „Rauch-Stress“. Du musst z.B. gemütliche Restauranttrunden nicht verlassen, um vor der Tür „eine rauchen“ zu können. Auch zwischen Terminen musst du nicht nach „Rauchmöglichkeiten“ Ausschau halten oder an Flughäfen und Bahnhöfen nach „Rauch-Zonen“ suchen. Du gewinnst Kontrolle und Selbstbestimmung zurück.



Tipp 3: Strahlender Teint

Der Haut sieht man das Rauchen an. Durch einen Rauchstopp wird dein Teint frischer und ebenmäßiger. Auch deine Haare und Nägel werden kräftiger, Verfärbungen auf Fingern und Nägeln verschwinden. Auch Verfärbungen der Zähne kannst du nach einer Reinigung dauerhaft loswerden.



Diese und weitere Informationen findest du kostenfrei und unabhängig auf dem Portal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) **rauchfrei-info.de**

Faktenbox Rauchen und Schlaganfall

Zigarettenrauch enthält über 250 schädliche und krebserregende Stoffe wie Nikotin, Teer, Blei, Arsen und Kohlenmonoxid:

- Viele der Schadstoffe belasten besonders die Blutgefäße.
- Nikotin führt dazu, dass sich die Arterien verengen und gleichzeitig die Herzaktivität steigt.
- Die Folge ist eine schlechtere Durchblutung aller Gefäße und ein steigender Blutdruck. Dieser Druck schädigt die Blutgefäße und fördert die Entstehung der Arteriosklerose, auch als Arterienverkalkung bezeichnet.
- Arteriosklerose birgt die Gefahr, dass ein verengtes Blutgefäß verstopft oder ein angeschwemmtes Gerinnsel zu einem Gefäßverschluss führt – es kommt zu einem Schlaganfall.
- Die Stoffe im Zigarettenrauch reduzieren die Bindungsfähigkeit des Blutes für Sauerstoff und verschlechtern so die Durchblutung. Es wird zähflüssiger und neigt stärker zur Bildung von Blutklümpchen. Diese sogenannten Gerinnsel können ein verengtes oder sehr kleines Blutgefäß verstopfen. Ist ein hirnversorgendes Gefäß betroffen, führt dies zu einem Schlaganfall.
- Raucher haben ein etwa 3-fach erhöhtes Schlaganfall-Risiko.
- Rund ein Drittel der tabakbedingten Todesfälle haben Herz-Kreislaufkrankungen wie den Schlaganfall als Ursache.
- Durch den Rauchstopp erreichst du sowohl unmittelbar nach Beendigung des Zigarettenkonsums als auch langfristig positive gesundheitliche Effekte.
- Das Schlaganfall-Risiko sinkt innerhalb von fünf Jahren auf das Niveau eines Nichtraucherers.

Weiterführende Informationen

Beratung

Ein offenes Ohr für deine persönlichen Fragen haben die Mitarbeiterinnen unseres Service- und Beratungszentrums:

Telefon: 05241 9770-0

E-Mail: info@schlaganfall-hilfe.de

Mo. - Do.: 9:00 - 17:00 Uhr

Fr.: 9:00 - 14:00 Uhr

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Schulstraße 22, 33330 Gütersloh

Service- und Beratungszentrum

Telefon: 05241 9770-0

Telefax: 05241 9770-777

E-Mail: info@schlaganfall-hilfe.de

Internet: schlaganfall-hilfe.de

facebook.com/schlaganfallhilfe

twitter.com/schlaganfall_dt

instagram.com/schlaganfallhilfe