



Mit dem Rauchen aufzuhören ist nicht einfach aber es lohnt sich.

Denn die Folgeschäden des Tabakkonsums sind immens. Jährlich sterben über 100.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Todesfälle durch Rauchen, im Alter zwischen 35 und 69 Jahren, sind:

- 40-45 % aller Krebstode
- 90-95 % aller Lungenkarzinome (Lungenkrebs)
- 75 % aller chronisch obstruktiven Lungenerkrankungen
- 35 % aller kardiovaskulären Todesfälle (z. B. Myokardinfarkte/Herzinfarkte)

Für die Raucherentwöhnung stehen eine Vielzahl an Methoden zur Verfügung - unabhängig von der Auswahl des Verfahrens stellt jedoch die Motivation mit dem Rauchen aufzuhören den entscheidenden Faktor beim Austritt aus dem Suchtverhalten dar.

Die erfolgreiche Bekämpfung der Entzugserscheinungen ist sehr wichtig für den Erfolg. Dies kann wie bereits erwähnt unterstützend und kontrolliert auf medikamentösem Wege z. B. mit Nikotinplastern, -kaugummis und Nasensprays geschehen.

Da jedoch häufig diese Mittel statt zum Entzug als Nikotinersatz verwendet werden, sollten sie nur mit gebührender Zurückhaltung zum Einsatz kommen. Begleitend können auch Entspannungstechniken eingesetzt werden.

Ihr Nutzen

Die Raucherentwöhnung bietet individuelle Hilfestellung bei der schwierigen Durchführung der Tabakabstinenz. Da es sich um eine Suchterkrankung handelt, ist dieser Prozess nicht zu unterschätzen und in seiner Durchführung sehr vielschichtig.

Rauchen verursacht eine Vielzahl gefährlicher Erkrankungen, aus diesem Grund ist die **Raucherentwöhnung notwendig zur Erhaltung der Gesundheit und Vitalität.**