

Medienmitteilung

Bern-Liebefeld, 8. Januar 2019

Rauchstopp: Damit dem guten Vorsatz Taten folgen

Vier von fünf Zigarettenkonsumenten wollen mit dem Rauchen aufhören. Der Jahresbeginn ist ein idealer Zeitpunkt, um den Glimmstängel für immer zu verbannen. Damit dies gelingt, empfiehlt sich eine exakte Planung, ein klares Ziel und genügend Unterstützung. Die Apotheke kann bei der Nikotinentwöhnung helfen und Wege hin zu einem gesunden Lebensstil aufzeigen.

Die schlechte Nachricht: Rauchen ist ein zentraler Risikofaktor für zahlreiche Krankheiten und verkürzt das Leben um durchschnittlich zehn Jahre. Laut dem Bundesamt für Statistik sterben in der Schweiz jährlich fast 10'000 Personen an den Folgen des Tabakkonsums.

Aufhören lohnt sich immer

Die gute Nachricht: Ist der Entschluss für einen Rauchstopp einmal gefasst, stehen die Chancen gut, vom Nikotin loszukommen. Rund die Hälfte aller Rauchenden mit festem Vorsatz schafft den Ausstieg. Ein Rauchstopp lohnt sich: Bereits nach 24 rauchfreien Stunden beginnt das akute Herzinfarkttrisiko zu sinken und nach 48 Stunden regenerieren sich allmählich die Geruchs- und Geschmacksnerven. Die Art und Weise, wie aufgehört wird, ist dabei sehr individuell – Unterstützung aus dem Umfeld und gute Beratung erhöhen die Chancen, dass das Vorhaben gelingt. Das sind die drei wichtigsten Tipps:

1. Plan erstellen

Ein klarer Zeitplan ist hilfreich. Wird das Umfeld informiert und einbezogen, kann dies zu zusätzlicher Unterstützung führen. Die Rückfallgefahr ist gerade in den ersten Tagen nach dem Rauchstopp am höchsten, weshalb diese Zeit gut geplant sein will: sämtliche Raucherwaren und Aschenbecher wegräumen und Alternativen bzw. Ersatzhandlungen für «kritische Momente» bereithalten. Viel Bewegung und gesunde Ernährung helfen zusätzlich.

2. Sich selber beobachten

Wichtig ist es ebenso, die eigenen Gewohnheiten zu beobachten und herauszufinden, wann das Verlangen zu rauchen gross ist. Es empfiehlt sich zu protokollieren, zu welchem Zeitpunkt, an welchem Ort und zu welcher Tätigkeit geraucht wird. Auch lohnt es sich, darüber nachzudenken, was man anstelle des Rauchens tun könnte.

3. Professionelle Unterstützung zuziehen

Apothekerinnen und Apotheker bieten beim Rauchstopp Unterstützung und beraten über die verschiedenen Entwöhnungsmethoden, Hilfsmittel oder Arzneimittel. Das starke Verlangen nach einer Zigarette stellt gerade bei hohem Konsum manchmal ein grosses Hindernis für einen erfolgreichen Rauchstopp dar. Solche Symptome lassen sich mit cleveren Hilfsmitteln mildern.

Hinweis für Medienschaffende: Sie suchen eine Apothekerin oder einen Apotheker für weitere Informationen zum Thema? Wir helfen Ihnen gerne weiter bei der Vermittlung von Kontakten.

Der Apothekerfinder unter <https://www.ihr-apotheker.ch/de/> zeigt auf, wo die nächste Apotheke zu finden ist.

Kontakt

Schweizerischer Apothekerverband pharmaSuisse
Tanja Aebli
Redaktorin / Media Relations
Stationsstrasse 12
3097 Bern-Liebefeld
Telefon: +41 (0)31 978 58 27
E-Mail: kommunikation@pharmaSuisse.org

Über pharmaSuisse

Der Schweizerische Apothekerverband pharmaSuisse ist die Dachorganisation der Apothekerinnen und Apotheker. Dem Verband sind über 6500 Mitglieder und 1500 Apotheken angeschlossen. pharmaSuisse berät und betreut die Bevölkerung bei Gesundheitsfragen, erarbeitet wirkungsvolle Präventionsmassnahmen und entwickelt zukunftsweisende Dienstleistungen für die medizinische Grundversorgung. Der Apothekerverband unterstützt seine Mitglieder dabei, ihr breites Fachwissen optimal zum Einsatz zu bringen und das hohe Vertrauen der Bevölkerung in die Apotheken weiter zu stärken.

➤ www.pharmaSuisse.org