

Gute Vorsätze umsetzen und dem Rauchen abschwören

Erster Rauchstoppkurs 2017 beginnt im Klinikum Karlsburg am 9. Januar

Es ist Tradition, mit guten Vorsätzen ins neue Jahr zu starten. Endlich den Sprung vom Raucher zum Nichtraucher zu schaffen, steht bei vielen Menschen weit oben auf der Prioritätenliste. Vor allem der Gesundheit zu Liebe. Laut der „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland“ rauchen hierzulande ca. 20 Millionen Menschen. Der höchste Anteil an Raucherinnen und Rauchern wird für Mecklenburg-Vorpommern (Männer: 41 Prozent; Frauen: 27 Prozent) ausgewiesen.

Im Herz- und Diabeteszentrum Karlsburg wissen die Mediziner, welches Risiko mit dem Rauchen verbunden ist. Neben Krebserkrankungen werden Herzerkrankungen und Schlaganfälle begünstigt. Stark rauchende Personen sterben laut einer Studie zehn Jahre früher. Das Klinikum Karlsburg bietet deshalb gleich zu Jahresbeginn einen ersten Rauchstoppkurs an.

„Als Nichtraucher-Krankenhaus unterstützen wird seit vielen Jahren Kurse, die helfen, die Sucht in den Griff zu bekommen“, sagt Brita Bartels vom Klinikum Karlsburg. Sie organisiert derzeit gemeinsam mit Cordula Hauptmann von der Volkssolidarität Anklam den neuen Rauchstoppkurs. Suchttherapeutin Hauptmann kann auf gute Erfahrungen mit den Kursen verweisen. Mehr als die Hälfte der Teilnehmer ist noch nach einem Jahr Nichtraucher.

„In der Gruppe ist es leichter, sich das Rauchen abzugewöhnen“, betont Hauptmann. So mancher Teilnehmer sei anschließend sogar überrascht, wie gut es geklappt hat, die alte Gewohnheit abzulegen. Therapeutin Hauptmann wird mit den Teilnehmern auch über die elektrische Zigarette (E-Zigarette) diskutieren, die keine wirkliche Alternative darstellt und ebenfalls schädliche Substanzen enthält. Erfreulich sei, so die erfahrene Therapeutin, dass der Raucheranteil unter Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren deutschlandweit von 28 Prozent im Jahr 2001 auf 10 Prozent im Jahr 2014 gesunken ist. Außerdem, so Hauptmann, seien inzwischen auch die älteren Männer „gesundheitsbewusster“. Einen Frauenüberschuss in ihren Kursen gibt es seit langem nicht mehr.

Anmeldungen zum Kurs bitte unter: 03971-211438 (Volkssolidarität Anklam). Infos auch: www.klinikum-karlsburg.de.

Rauchfreikurs im Januar 2017 in Karlsburg

Montag	09.01.2017 ab 19.00 Uhr
Donnerstag	12.01.2017 ab 19.00 Uhr
Montag	16.01.2017 ab 19.00 Uhr
Donnerstag	19.01.2017 ab 19.00 Uhr
Montag	23.01.2017 ab 19.00 Uhr
Montag	30.01.2017 ab 19.00 Uhr
Montag	06.02.2017 ab 19.00 Uhr

Interessante Zahlen und Fakten

Nach einem Rauchstopp regeneriert sich Ihr Körper:

Nach 20 Minuten: Puls und Blutdruck sinken auf normale Werte.

Nach 12 Stunden: Der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut sinkt, der Sauerstoff-Spiegel steigt auf normale Höhe. Alle Organe werden wieder besser mit Sauerstoff versorgt und die körperliche Leistungsfähigkeit steigt.

Nach 2 Wochen bis 3 Monaten: Der Kreislauf stabilisiert sich. Die Lungenfunktion verbessert sich.

Nach 1 bis 9 Monaten: Hustenanfälle, Verstopfung der Nasennebenhöhlen und Kurzatmigkeit gehen zurück. Die Lunge wird allmählich gereinigt, indem Schleim abgebaut wird. Die Infektionsgefahr verringert sich.

Nach 1 Jahr: Das Risiko für eine koronare Herzkrankheit sinkt auf die Hälfte des Risikos eines Rauchenden.

Nach 5 Jahren: Das Risiko für eine Krebserkrankung in der Mundhöhle, Rachen, Speiseröhre und Harnblase sinkt auf die Hälfte; das Gebärmutterhalskrebs-Risiko ist nicht mehr höher als bei Nichtrauchenden. Auch das Schlaganfallrisiko kann bereits nach zwei bis fünf Jahren auf das eines Nichtrauchers sinken.

Nach 10 Jahren: Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, verringert sich etwa um die Hälfte. Auch die Risiken für Krebserkrankungen an Kehlkopf und Bauchspeicheldrüse gehen zurück.

Nach 15 Jahren: Das Risiko für eine koronare Herzkrankheit ist nicht mehr höher als bei einem lebenslangen Nichtrauchenden.