

Infoblatt: 50

Ohne Rauch geht's auch – Nikotin ade!

Rauchen ist gesundheitsschädlich. Wie schwer es ist davon loszukommen wissen die meisten Raucher. Möchten Sie auch mit dem Rauchen aufhören? Wir unterstützen Sie gerne dabei. Als erstes mit einem kleinen Test.

Test: Sind Sie nikotinabhängig?

Mit dem Fagerström-Test für Nikotinabhängigkeit können Sie schnell und unkompliziert die Stärke Ihrer Nikotinabhängigkeit feststellen. Beantworten Sie einfach folgende Fragen:

1. Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

Innerhalb von 5 Minuten	3 Punkte
Innerhalb von 6 - 30 Minuten	2 Punkte
Innerhalb von 31 - 60 Minuten	1 Punkt
Nach 60 Minuten	0 Punkte

2. Finden Sie es schwierig, an Orten, an denen Rauchen verboten ist, nicht zu rauchen?

Ja	1 Punkt
Nein	0 Punkte

3. Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

Auf die erste Zigarette am Morgen	1 Punkt
Andere	0 Punkte

4. Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

Bis 10	0 Punkte
11 - 20	1 Punkt
21 - 30	2 Punkte
mehr als 30	3 Punkte

5. Rauchen Sie am frühen Morgen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

Ja	1 Punkt
Nein	0 Punkte

6. Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

Ja	1 Punkt
Nein	0 Punkte

Testauswertung:

0 - 2 Punkte: Geringe Abhängigkeit

Sie rauchen wenig und nur bei besonderen Gelegenheiten. Trotzdem sollten Sie künftig auf das Rauchen verzichten. Oft gelingt es Rauchern in diesem Stadium noch, durch eine einfache Willensentscheidung auf das Rauchen zu verzichten.

3 - 5 Punkte: Mittlere Abhängigkeit

Bereits das Vorliegen einer mittleren Abhängigkeit spricht für die Verwendung einer Entwöhnungshilfe.

6 - 7 Punkte: Starke Abhängigkeit

Empfohlen wird die Teilnahme an einer Raucherentwöhnungsbehandlung!

8 - 10 Punkte: Sehr starke Abhängigkeit

Empfohlen wird die Teilnahme an einer Raucherentwöhnungsbehandlung!

Pro Tag wurden im Jahr 2010 in Deutschland durchschnittlich 229 Millionen versteuerter Zigaretten geraucht. Hinzu kamen nach Mitteilung des Statistischen Bundesamtes täglich rund 70 Tonnen Feinschnitt, der vor allem für selbstgedrehte Zigaretten verwendet wird. Außerdem konsumierten die Raucher in Deutschland jeden Tag etwa 11 Millionen Zigarren und Zigarillos und zwei Tonnen Pfeifentabak.

33 Prozent der Raucher haben den ernsthaften Wunsch, mit dem Rauchen aufzuhören und mit 40 Jahren ist tatsächlich ein Drittel der ehemaligen Raucher wieder Nichtraucher.

Werden Sie Nichtraucher – die SECURVITA Krankenkasse hilft Ihnen dabei

Wenn Sie die ernsthafte Absicht haben nicht mehr zu rauchen, unterstützen wir Sie gerne dabei. Für Raucherentwöhnungskurse erhalten Sie von uns einen einmaligen Zuschuss. Voraussetzung ist, dass die Kurse den Qualitätskriterien der SECURVITA Krankenkasse entsprechen und Sie die regelmäßige Kursteilnahme nachweisen.

Da wir nicht alle Angebote auflisten können, rufen Sie uns gerne an, bevor Sie an einem Raucherentwöhnungskurs teilnehmen. Wir informieren Sie gerne über die Möglichkeiten einer Bezuschussung.

Neben dem Zuschuss durch die SECURVITA Krankenkasse erhalten unsere Versicherten besondere Vergünstigungen bei den Allen Carr's Easyway-Kursen (287 Euro statt 349 Euro).

Nähere Informationen erhalten Sie unter der kostenlosen Service-Nummer 0800 / 728 24 36 und im Internet unter www.allencarr.de.

10 Tipps zur Rauchentwöhnung

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät: Bevor Sie mit dem Rauchen aufhören, werden Sie sich über Ihre persönlichen Motive für den Rauchstopp klar und halten Sie an diesen fest.

- Legen Sie ein Datum für den Beginn Ihrer Rauchfreiheit fest. Entsorgen Sie alle Rauch-Utensilien wie Aschenbecher, Zigaretten etc.
- Informieren Sie Ihre Bekannten, Verwandten, Kolleginnen und Kollegen darüber, dass Sie nicht mehr rauchen und bitten Sie diese um Unterstützung.

securvita

KRANKENKASSE

- Besorgen Sie sich Nikotin-Pflaster oder Nikotin-Kaugummi. Damit haben Sie es in der ersten Zeit leichter. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten.
- Sehen Sie jeden Tag ohne Zigarette als Erfolg an.
- Wenn Sie sich bewusst ernähren und auf fettreiche und zuckerhaltige Kost verzichten, müssen Sie keine Angst vor Gewichtszunahme haben.
- Trinken Sie viel Wasser oder verdünnte Säfte. Essen Sie zwischendurch Obst und Gemüse.
- Bewegen Sie sich. Das hält fit und ist gut für die Linie. Außerdem macht es wieder Spaß – mit längerem Atem.
- Meiden Sie zunächst Orte, die Sie mit dem Rauchen verbinden und finden Sie Alternativen zu Ihren Rauchritualen.
- Verzichten Sie unbedingt auf die eine „Ausnahmezigarette“. Es besteht Rückfallgefahr!
- Belohnen Sie sich für Ihren Erfolg. Erfüllen Sie sich mit dem eingesparten Geld kleine Extrawünsche.

Hilfreiche Adressen

Arbeitskreis Raucherentwöhnung

Montag bis Freitag 13.00-16.00 Uhr

Herrenberger Straße 23

72070 Tübingen

Telefon: 07071 / 29 87 34 6

www.medizin.uni-tuebingen.de/ukpp/akr/

Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung

Postfach 910152

51071 Köln

Telefon: 0221 / 89 20 31

www.bzga.de

Auf der Seite www.bzga.de können Sie kostenlose Broschüren zum Thema „Raucherentwöhnung“ bestellen. Einfach im Feld „Suche“ das Stichwort „Rauchen“ eingeben.

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)

Westenwall 4

59065 Hamm

Telefon: 02381 / 90 15-0

Fax: 02381 / 90 15-30

www.dhs.de/haupt.htm

Deutsche Krebshilfe e. V.

Buschstraße 32

53113 Bonn

Telefon: 0228 / 7 29 90-0

Fax: 0228 / 7 29 90-11

www.krebshilfe.de

Telefonische Beratung zur Rauchentwöhnung

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:
Telefon: 01805 / 31 31 31 (14 Ct./Min., Mobilfunk max. 0,42 Ct./Min)

Heidelberg

Deutsches Krebsforschungszentrum
Telefon: 06221 / 42-0

Köln

Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung
Telefon: 0221 / 89 20 31

München

Institut für Raucherberatung und Tabakentwöhnung
Telefon: 089 / 68 99 95 11

Nürnberg

Institut für Präventive Pneumologie am Klinikum Nürnberg
Telefon: 0911 / 3 98 28 35

Tübingen

Arbeitskreis Raucherentwöhnung am Universitätsklinikum Tübingen
Telefon: 07071 / 2 98 73 46

Kontakt:

SECURVITA Krankenkasse
Postfach 10 58 29
20039 Hamburg

24-Stunden-Service-Hotline:
01802 / 24 26 27 (6 Ct./Anruf aus dem Festnetz der Dt. Telekom, Mobilfunk max. 42 Ct./Min.)
Fax: 040 / 33 47-90 00
E-Mail: mail.bkk@securvita.de
www.securvita.de