

Gesundheitsziel Tabak

SELBSTÄNDIG GESUND



Impressum: Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808
Hersteller: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Druckhausstraße 1, 2540 Bad Vöslau
Foto: shutterstock (Cover)
Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des weiblichen und männlichen Geschlechts. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.
Weiterführende Beratung: Dr. Johannes Zeibig, MMag. Sophie Meingassner, Doz. Dr. Ernest Groman
Stand: Jänner 2020

Inhalt

Vorwort	5
Gewinnen Sie Ihre Freiheit zurück	6
Was ist in Zigaretten drin?	8
Nichtrauchen: das beste Anti-Aging-Mittel	10
Rauchen macht krank	12
So befreien Sie sich	14
Hilfe beim Rauchstopp	16
Raucher gefährden sich - und andere	18
Nützen Sie das Rauchfrei Telefon!	20
So unterstützt Sie die SVS	22
Auf einen Blick: Mythos & Wahrheit	24
Weitere Informationen	25

Gemeinsam gesünder: Bewegung ins Leben bringen

Oft sind es kleine Alltäglichkeiten, die entscheiden, ob wir ein langes, gesundes Leben führen werden oder in späteren Jahren mit chronischen Krankheiten rechnen müssen. Denn Krankheiten tauchen selten „aus dem Nichts“ auf, sondern sind oft Folge einer bestimmten Lebensweise – und damit beeinflussbar.

Angebote für Gewerbetreibende Neue Selbständige und Freiberufler

Die SVS hat daher fünf einfache **Gesundheitsziele** definiert, die jeder selbst beeinflussen kann. Sie sollen das Bewusstsein dafür stärken, dass jeder Einzelne selbst für sein Wohlbefinden mitverantwortlich ist.

Halber Selbstbehalt

Wenn Sie sich entscheiden, aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun, zahlen Sie nur noch den halben Selbstbehalt, sobald Sie Ihre Gesundheitsziele erreicht haben. Also 10 statt 20 Prozent für alle ärztlichen und zahnärztlichen Behandlungen. Geldleistungsberechtigte Versicherte erhalten eine um 10 Prozent höhere Vergütung. In der Regel haben Sie sechs Monate Zeit, um Ihre Ziele (bei **Gewicht** und

Bewegung auch Teilziele) zu erreichen. Zahlreiche Gesundheits- und Vorsorgeangebote der SVS unterstützen Sie dabei.

Ganz einfach

Alles was Sie tun müssen, ist zunächst Ihren Hausarzt aufzusuchen. Nach einer einfachen Vorsorgeuntersuchung stellt der Arzt fest, ob Handlungsbedarf besteht. Wenn ja, wird er gemeinsam mit Ihnen kleine, realistische Schritte definieren, mit denen Sie den fünf Gesundheitszielen näher kommen können. Für Diabetiker gibt es eigene Programme – auch sie können in den Genuss des halben Selbstbehalts kommen.

Gesundheitsversicherung

Als **Gesundheitsversicherung** unterstützt die SVS Sie nicht erst im Krankheitsfall – sie möchte auch Gesundheit und Lebensqualität fördern. Ihre Gesundheit liegt in Ihrer Hand – Ihre **Gesundheitsversicherung** steht Ihnen zur Seite.

Gewinnen Sie Ihre Freiheit zurück

Etwa jeder dritte Erwachsene in Österreich raucht. Mehr als die Hälfte von ihnen möchte gerne aufhören. Doch Rauchen ist eine hartnäckige Gewohnheit: Nikotin

macht nicht nur körperlich, sondern auch psychisch abhängig. Dennoch entscheiden sich viele Raucher, mit dem Rauchen aufzuhören.



Der Wunsch endlich wieder leicht durchzuatmen, sich wieder unabhängig und frei zu fühlen, mehr zu schmecken und feiner zu riechen und nicht zuletzt auch die Sorge um die Gesundheit – die eigene oder die nahestehender Menschen – motiviert viele Raucher zum Ausstieg aus der Sucht.

Ihre Entscheidung

Die Mehrheit der Raucher, die sich entscheiden mit dem Rauchen aufzuhören, schafft den Rauchstopp von einem Tag auf den anderen. Tatsächlich hängt es nicht von der Schwere der Sucht ab, ob Sie es schaffen odernicht. Vielmehr klappt es dann, wenn Sie wirklich bereit sind, sich endgültig von einer Gewohnheit zu trennen, die mehr lästige als angenehme Aspekte hat. Aber jeder Mensch ist anders, etwa ein Viertel alle Raucher braucht

mehr Unterstützung, um mit dem Nikotinentzug fertig zu werden. In solchen Fällen ist psychologische und medizinische Unterstützung sinnvoll, die den Ausstieg erfolgreicher macht.

Die vorliegende Broschüre möchte die wichtigsten Fakten zu den Themen Nikotin und Rauchen zusammentragen – vielleicht kann sie auch Sie bei Ihrer Entscheidung für ein rauchfreies Leben unterstützen.

So erreichen Sie das Gesundheitsziel Tabak

Um dieses Gesundheitsziel zu erreichen, gibt es nur einen Weg: nicht (mehr) rauchen. Ein Nichtraucher muss Nichtraucher bleiben.

Ihr derzeitiger Status

Ihr Ziel

<p>Raucher</p>	<p>Sicher Nichtraucher (kein Tabakkonsum)</p>
<p>Sicher Nichtraucher (kein Tabakkonsum)</p>	<p>Sicher Nichtraucher (kein Tabakkonsum)</p>

Was ist in Zigaretten drin?



Hauptwirkstoff von Zigaretten ist Nikotin, das in den Blättern der Tabakpflanze vorkommt und schon nach kurzem Gebrauch eine starke Sucht auslösen kann. Eine Zigarette enthält durchschnittlich 13 mg Nikotin. Ein Großteil dieser Menge verbrennt in der Glut, verraucht in die Umwelt oder bleibt im Filter zurück. Dennoch gelangen immerhin 1-2 mg in die Lunge und von dort Sekunden später ins Gehirn.

So wirkt Nikotin

Nikotin greift in zahlreiche körperliche Regelmechanismen ein, es wirkt auf das Nervensystem und das Gehirn.

- Nikotin fördert den Ausstoß des **Stress-Hormons Adrenalin** und wirkt daher in niedrigen Dosierungen anregend: Der Herzschlag wird beschleunigt, die Blutgefäße verengt, dadurch steigt der Blutdruck, man schwitzt leichter, die Hauttemperatur sinkt. Kurzfristig steigern Leistungsfähigkeit und Gedächtnisleistung. Dieser Effekt ist allerdings nur von kurzer Dauer.
- Nikotin ist schon in geringen Dosen **giftig**. Allerdings wird es im Körper rasch abgebaut, weshalb es allein durch Rauchen kaum zu Vergiftungen kommt. In hohen

Dosierungen (ca. 50 mg) löst Nikotin tödliche Muskellähmungen und Kreislaufkollaps aus.

- Nikotin hat eine sehr stark **suchterzeugende Wirkung** – das ist der Grund, warum man sich so schwer tut, mit dem Rauchen aufzuhören. Schon ein paar Zigaretten können die Sucht auslösen.
- Nikotin selbst ist **nicht krebserregend**. Die krebserregende Wirkung des Rauchens ist auf die beim Verbrennen des Tabaks entstehenden Giftstoffe und die in Zigaretten enthaltenen Zusatzstoffe zurückzuführen.

Ein Cocktail an Wirkstoffen

Zigaretten enthalten jedoch weit mehr als nur Tabak: Bei der Herstellung werden zahlreiche Stoffe beigemischt, die etwa die Wirkung des Nikotins erhöhen, dem Rauch einen angenehmeren Geschmack geben und die Reiz- und Schmerzempfindlichkeit der Lunge herabsetzen sollen sowie den Tabak feucht halten. Durch das Verbrennen entstehen wiederum neue chemische Verbindungen, sodass jede Zigarette eine unüberschaubare Menge verschiedener Wirkstoffe enthält.

Die ersten Zigaretten lösen Übelkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, Schwitzen und Herzrasen aus. Erst sobald sich der Körper daran gewöhnt hat, treten die von Rauchern als angenehm erlebten Aspekte in den Vordergrund.

Wieso macht Rauchen süchtig?

Nikotin greift in einen Mechanismus im Gehirn ein, der mit dem **Gefühl „Belohnung“** verbunden ist. Normalerweise wird dieser Mechanismus aktiv, wenn wir etwas Überlebensnotwendiges tun, wie etwa Essen, Trinken oder Sex. Deshalb haben viele Raucher das Gefühl, sich mit einer Zigarette zu belohnen und verbinden Rauchen mit anderen Genuss-Situationen: etwa nach einem guten Essen, zu einer Tasse feinem Kaffee oder einfach, um eine Pause zu machen.

Zusätzlich entsteht auch die Tendenz, Situationen, die eine gewisse Anspannung mit sich bringen, durch eine Zigarette zu „entschärfen“. Wenn wieder einmal etwas nicht so läuft wie geplant, kann man sich mit einer Zigarette immer noch etwas Gutes tun.

Das Heimtückische an diesem Mechanismus: Sobald der Nikotinspiegel im Blut sinkt, lässt der positive Reiz auf das „Belohnungszentrum“ im Gehirn nach und nur die nächste Zigarette kann das entstehende Unlustgefühl zurückdrängen.

Das angenehme Gefühl, das diese Zigarette auslöst, ist in Wirklichkeit das **Nachlassen der Entzugserscheinungen**.

Nichtrauchen: das beste Anti-Aging Mittel

Stellen Sie sich vor, es gäbe ein Mittel, mit dem sich das Altern gute zehn bis 15 Jahre verzögern ließe: Die Haut wäre länger rosig und hätte weniger Falten, keine Ringe würden den Glanz der Augen trüben. Die Zähne wären ein paar Grade weißer, kein hässlicher Zahnfleischschwund würde das Lächeln verunstalten. Wie viel wären Sie dafür zu bezahlen bereit? Den Preis eines Kuraufenthalts? Womöglich zwei Mal jährlich?

Einfacher (und auch bedeutend kostengünstiger) ist es, nicht zu rauchen.

Schönere Haut

Nichts lässt die Haut so schnell vorzeitig altern wie Rauchen. Nikotin fördert den Kollagen-Abbau in der Haut und lässt sie so dünn und faltig wirken. Zudem vermindert das im Rauch enthaltene Kohlenmonoxid den Sauerstofftransport im Blut, Nikotin verengt zusätzlich die Blutgefäße – die Haut wird nicht mehr richtig durchblutet und wirkt fahl und leblos.

Nichtraucher haben eine rosigere, elastischere Haut und leiden zudem auch seltener an Akne oder anderen Hautkrankheiten.



Jugendliche Leistungsfähigkeit

Da das Kohlenmonoxid im Zigarettenrauch den Transport von Sauerstoff in die Muskeln aber auch ins Gehirn behindert, ist die Leistungsfähigkeit von Rauchern eingeschränkt – geistig wie auch körperlich. Dazu kommt, dass die Immunabwehr von Rauchern erheblich geschwächt ist und sie daher häufiger krank sind. Nichtraucher schneiden in geistigen wie auch körperlichen Leistungstest besser ab als Raucher und fühlen sich insgesamt wohler.

Angenehmerer Atem

Der typische Mundgeruch eines Rauchers entsteht durch Ausatmen der Bestandteile des Tabakrauchs, die auf den Schleimhäuten und in den Bronchien abgelagert sind und über den Atem abgegeben werden, auch wenn er nicht raucht. Dazu kommt, dass Raucher schlechter riechen und ihren Mundgeruch daher nicht so wahrnehmen. Nichtraucher haben den besseren Atem.

Bessere Zähne

Rauchen verfärbt nicht nur die Zähne – es fördert auch den Zahnfleischschwund und lässt Zähne früher ausfallen. Auch hier ist die schlechtere Durchblutung einer der Hauptgründe. In der Folge wachsen auch Zahnimplantate nicht so gut an, und die Wundheilung wird verzögert. **Nichtraucher** haben weißere, gesündere Zähne und sie behalten sie auch länger.

Wussten Sie, dass ...

- 70 Prozent aller Österreicher Ihren Kaffee ebenso genieße wie Raucher – allerdings ohne die nachgewiesenen 800 Gifte, die im Zigarettenrauch enthalten sind?
- Nikotin die einzige freiverkäufliche Droge ist, die ein ähnliches **Suchtpotential** hat wie **Kokain**?
- bereits drei Wochen nach einem Rauchstopp die Haut besser durchblutet wird und strahlender wirkt?
- **Erektionsstörungen** oft durch Rauchen verursacht werden?
- bereits 24 Stunden nach der letzten Zigarette das Herzinfarkttrisiko sinkt?
- Nichtraucher, auch wenn sie einmal deprimiert sind, ohne Zigarette auskommen?
- **Raucher „strahlen“**? Tabakpflanzen sind hervorragende Staubfilter: Mit Schwermetallen – darunter auch radioaktive – besetzte Staubteilchen aus der Luft gelangen so in die Blätter und dann in die Lunge.
- Frauen, die rauchen, öfter **unfruchtbar** sind?
- schon nach einer Woche Nichtraucher das Stiegensteigen wesentlich leichter fällt?

Rauchen macht krank



Rauchen gilt neben Cholesterin, Bluthochdruck und Alkoholmissbrauch als größter gesundheitlicher Risikofaktor: Es führt zu mehr Todesfällen als Alkohol, illegale Drogen, Verkehrsunfälle, AIDS, Morde und Selbstmorde zusammen. Raucher altern schneller, ihre Lebenserwartung ist um etwa acht Jahre geringer. In Österreich sterben jährlich zwischen 12.000 und 14.000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums.

Rauchen schädigt die Atemwege

Wer über 20 Jahre täglich eine Schachtel Zigaretten raucht, atmet so insgesamt sechs Kilo Feinstaub ein, dazu nimmt er pro Jahr etwa eine Tasse Teer auf. Das hat zur Folge, dass Raucher im Vergleich zu Nichtrauchern häufiger über Husten und Atemnot klagen und ein Drittel aller Raucher chronische Bronchitis (Entzündung und Verengung der Atemwege) entwickelt. Die Funktion der Lunge und die Sauerstoffversorgung des Körpers werden eingeschränkt. COPD – chronische Lungenerkrankungen – gehören zu den häufigsten Todesursachen. In 90 Prozent aller Fälle werden COPD durch Rauchen ausgelöst.

Rauchen beeinflusst das Herz-Kreislaufsystem

Das „gute“ HDL Cholesterin sinkt, das „schlechte“ LDL Cholesterin steigt. Die Fließeigenschaften des Blutes werden schlechter, das Blut verklumpt leichter. Die Bildung von Arteriosklerose („Arterienverkalkung“) wird begünstigt, das berüchtigte Raucherbein (eine Störung der Durchblutung der Beine)

ist nur eine der möglichen Folgen. Wer raucht, hat ein doppelt so hohes Risiko, an Herz- oder Herz-Kranzenerkrankungen zu sterben; das Schlaganfallrisiko ist um 50 Prozent erhöht. Rauchen erhöht außerdem den Blutdruck.

Rauchen verursacht Krebs

Lungenkrebs ist die häufigste durch Rauchen ausgelöste Krebsart. Das Risiko an Lungenkrebs zu erkranken, ist bei Rauchern siebenmal höher als bei Nichtrauchern. Rund 90 Prozent aller Lungenkrebspatienten sind Raucher.

Aber auch das Risiko für Krebs an Körperstellen, die mit dem Rauch in Kontakt kommen – Mund- und Rachenbereich, Kehlkopf, Speiseröhre – ist stark erhöht, ebenso für Brust- und Dickdarmkrebs sowie eine Reihe weiterer Krebsarten. Etwa ein Viertel aller Krebstoten sind auf Rauchen zurückzuführen.

Rauchen fördert Diabetes Mellitus

Rauchen kann einerseits Insulinresistenz und Diabetes mellitus Typ 2 mitverursachen, andererseits haben rauchende Diabetiker ein vielfach erhöhtes Risiko für diabetische Spätschäden (z.B. koronare Herzkrankheiten, Arteriosklerose, Nierenerkrankungen, Netzhautschäden).

Rauchen bewirkt Störungen in der Sexualität

Weil Rauchen die Gefäße verengt, ist es eine der Hauptursachen für

Erektionsstörungen. Außerdem wirkt sich Rauchen negativ auf die Fruchtbarkeit der Spermien aus. Bei Frauen beeinflusst Rauchen den Östrogenhaushalt, in Kombination mit der „Pille“ steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Thrombosen. Raucherinnen kommen durchschnittlich früher in den Wechsel.

Warum ist Rauchen so schädlich?

Beim Verglühen einer Zigarette sind viele tausend chemische Verbindungen in unterschiedlicher Konzentration nachzuweisen, davon sind viele als **krebserregend** einzustufen.

Hauptwirkstoff ist das Nikotin. Etwa 20-40 mg werden beim Rauchen von 20 Zigaretten inhaliert.

Weiters enthält der Rauch neben vielen anderen Substanzen auch:

- die krebserregenden Substanzen Benzol und Nitrosamine
- die hochgiftige Blausäure
- das zellschädigende Acetaldehyd
- das krebserregende Formaldehyd
- Kohlenstoffmonoxid, das den Sauerstofftransport im Blut behindert

So befreien Sie sich



Bereiten Sie sich gut vor.

- Sind Sie sicher, dass Sie mit dem Rauchen aufhören wollen? Nehmen Sie ein Blatt Papier, schreiben Sie in eine Spalte alle Gründe, die für einen Rauchstopp sprechen (z.B. Gesundheit, Kosten, Kinder, ...), in eine zweite Spalte alle Gründe die dagegen sprechen (z.B. Angst vor Nervosität, Genuss, Gewichtszunahme, ...).
- Wenn Sie entscheiden, dass die Gründe aufzuhören schwerer wiegen, als jene weiter zu rauchen, legen Sie ein Datum fest, an dem Sie aufhören wollen. Am leichtesten ist es erfahrungsgemäß, von einem Tag auf den anderen aufzuhören.
- Wählen Sie, wenn möglich eine eher stressfreie Zeit.
- Vielleicht findet sich ein Freund/ eine Freundin die ebenfalls aufhören will. Motivieren Sie sich gegenseitig. Räumen Sie alles weg, was Sie an Rauchen erinnert.
- Verändern Sie Ihre Routinen. Wenn Sie z.B. immer in der Früh zum Kaffee die erste Zigarette geraucht haben gestalten Sie Ihren Ablauf am Morgen anders.

- Malen Sie sich aus, wie schön es sein wird, wenn Sie einmal nicht mehr Rauchen: Sie werden besser riechen und schmecken, Ihre Kleidung und Ihr Haar wird nicht mehr nach Rauch riechen, Ihre Kinder werden stolz auf Sie sein, Sie werden zu husten aufhören, Ihre Haut wird rosiger werden ... Überlegen Sie sich, wie Sie in kritischen Momenten am besten entspannen werden: kurz spazieren gehen, aufräumen, ein Glas Wasser trinken, Musik hören, einen Freund/eine Freundin anrufen ...
- Vielleicht möchten Sie auch Vorhänge und Polstermöbel reinigen, um den Rauchgeruch nicht mehr in der Nase zu haben.
- Belohnen Sie sich selbst: Mit einem schönen Buch, einer neuen CD ...
- Versuchen Sie, sobald Sie sich als Ex-Raucher sicher fühlen, andere Raucher nicht zu meiden. Freuen Sie sich vielmehr, dass Sie – im Gegensatz zu den immer-noch-Rauchern – Ihre Freiheit gefunden haben.

Gehen Sie bewusst mit Entzugserscheinungen um.

- Wenn Sie unsicher sind, ob Sie den Rauchstopp alleine schaffen, nehmen Sie professionelle Unterstützung und Beratung in Anspruch.
- Informieren Sie sich über Nikotinersatztherapien oder Medikamente.
- Bitten Sie Familie, Freunde und Kollegen um Unterstützung für die erste Zeit.
- Das Verlangen zu Rauchen kann immer wieder auftauchen. Nach ein paar Minuten verschwindet es aber wieder und die Abstände werden immer länger.
- Halten Sie sich vor Augen, dass Reizbarkeit und Unruhe nicht anhalten werden. Es sind Entzugssymptome, die mit jedem Tag schwächer werden.
- Beschäftigen Sie Ihre Hände (legen Sie sich einen Knetball zu) und Ihren Mund (kauen Sie Kaugummi).
- Informieren Sie sich über Nikotinersatzpräparate.
- Achten Sie auf gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse.
- Trinken Sie ausreichend. Bewegung an der frischen Luft hebt die Stimmung.

Sichern Sie sich Unterstützung.

- Denken Sie immer wieder daran, dass die positiven Aspekte des Rauchstopps ein Leben lang anhalten werden.
- Legen Sie sich ein Sparschwein zu, füttern Sie es jeden Tag mit dem Gesparten. Malen Sie sich aus, was Sie sich darum leisten werden.
- Gehen Sie zum Zahnarzt, lassen Sie sich die Zähne professionell reinigen.

Hilfe beim Rauchstopp



Der Rauchstopp klappt nicht und nicht? Holen Sie sich Unterstützung! Für alle Methoden gilt jedoch: Sie können vor allem dann helfen, wenn Sie den festen Entschluss gefasst haben, mit dem Rauchen aufzuhören.

Verhaltenstherapeutische Beratung

Die mit Abstand erfolgreichste Hilfe beim Rauchstopp. Denn für viele Raucher ist es ein „Aha-Erlebnis“, wenn sie sich klar werden, warum sie eigentlich rauchen. Diese Erkenntnis kann der erste Schritt aus der Sucht sein. Im Rahmen einer verhaltenstherapeutischen Beratung werden auch Rauchgewohn-

heiten analysiert, die körperlichen Vorgänge beim Rauchen erklärt und Strategien für den Ausstieg entwickelt. Besonders wirkungsvoll ist diese Methode in der Gruppe.

Nikotinersatzprodukte

Viele Raucher beginnen mit viel Motivation und Konsequenz, scheitern aber immer wieder, weil sie die Entzugssymptome als besonders gravierend erleben. In diesen Fällen können Nikotinersatzprodukte helfen, die Entzugssymptome zu mildern. Sie sind aber nur als kurzfristige Überbrückung für die ersten Monate und keineswegs für den Dauereinsatz gedacht. Angeboten werden Nikotin-Pflaster, Nikotin-Inhalatoren, Nikotin-Kaugummis und Nikotin-Lutschtabletten.

Voraussetzung für die gewünschte Wirkung ist die richtige Anwendung. Auch wenn diese Produkte rezeptfrei in Apotheken erhältlich sind, sollte man sich vor und während der Anwendung unbedingt von kompetenter Stelle beraten lassen.

Medikamente

In Fällen, in denen die körperliche Abhängigkeit besonders hoch ist, können Medikamente eingesetzt werden, die den Mechanismus unterbinden, mit dem Nikotin auf das „Belohnungszentrum“ im Gehirn wirkt. Sie verhindern auch Entzugssymptome und wirken dem Verlangen nach Zigaretten entgegen. Bewährt haben sich vor allem die Wirkstoffe Vareniclin und Bupropion.

Wie alle Medikamente haben auch diese Nebenwirkungen. Sie sind

verschreibungspflichtig, ihr Einsatz muss von einem Arzt sorgfältig geprüft werden.

Selbsttest

Nicht zuletzt hat auch der Schweregrad der körperlichen Abhängigkeit Einfluss darauf, wie gut es mit dem Rauchstopp klappt. Der Fagerström-Test (z.B. unter Aufhören > Downloads, Test und Tools auf www.rauchfrei.at) gibt Auskunft über den Grad der körperlichen Sucht, das Testresultat kann für eine begleitende Therapie berücksichtigt werden.

Gewinnen Sie mehr Lebensqualität

Bereits kurze Zeit nach der letzten Zigarette kann man eine Reihe positiver Veränderungen messen:

- **Nach 20 Minuten:** Der Blutdruck sinkt nahezu auf einen Wert wie vor der letzten Zigarette. Die Temperatur in Händen und Füßen steigt wieder auf normale Werte.
- **Nach 8 Stunden:** Der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut sinkt auf normale Werte.
- **Nach 24 Stunden:** Das Risiko von Herzinfällen sinkt.
- **Nach 2 Wochen bis 3 Monaten:** Kreislauf und Lungenfunktion verbessern sich.
- **Nach 1 bis 9 Monaten:** Hustenanfälle, Verstopfung der Nasennebenhöhlen, Müdigkeit und

Kurzatmigkeit gehen zurück.

Die Flimmerhärchen der Atemwege gewinnen ihre Reinigungsfähigkeit zurück, die Lungenfunktion normalisiert sich.

Die Infektanfälligkeit sinkt.

- **Nach 1 Jahr:** Das erhöhte Risiko einer koronaren Herzkrankheit sinkt auf die Hälfte des Risikos eines Rauchers.
- **Nach 5 Jahren:** Das Schlaganfallrisiko ist nur noch halb so groß wie bei einem Raucher.
- **Nach 10 Jahren:** Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, verringert sich auf fast die Hälfte. Das Risiko einer Krebserkrankung in der Mundhöhle, Lufttröhre, Speiseröhre, Harnblase, in den Nieren oder in der Bauchspeicheldrüse sinkt.
- **Nach 15 Jahren:** Keine Folgeschäden mehr.

Raucher gefährden sich - und andere



Beim Verbrennen einer Zigarette entsteht eine Mischung aus Rauch, Dämpfen, Gasen und winzig kleinen Feststoffen, die bis tief in die Lunge geraten – so genannter Feinstaub. Etwa ein Drittel davon inhaliert der Raucher (und atmet einen Teil davon auch wieder aus), zwei Drittel gelangen in die Umwelt. Beim Rauchen in geschlossenen Räumen können so ganz erhebliche Schadstoffkonzentrationen entstehen:

Die Belastung liegt oft 10 bis 20 Mal über den im Freien erlaubten Werten.

Zum Vergleich: Der laut EU zugelassene Jahresmittelwert für Feinstaub darf $40 \mu\text{g}/\text{m}^3$ nicht überschreiten.

In Raucherlokalen liegt die Belastung durchschnittlich bei $200 \mu\text{g}/\text{m}^3$, in verrauchten Diskotheken werden Werte um die $600 \mu\text{g}/\text{m}^3$ erreicht.

Warum ist Passivrauchen gefährlich?

Passivraucher, die Zigarettenrauch einatmen, nehmen wie Raucher jede Menge Schadstoffe auf – teilweise sogar in einer höheren Konzentration. Wer sich regelmäßig mit Rauchern in einem Raum aufhält – Familienmitglieder von Rauchern oder Personal in Gastronomiebetrieben – hat, wie auch Raucher, ein erhöhtes Risiko für Lungenkrebs, chronische Lungenerkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zwei bis drei Österreicher sterben statisch täglich an den Folgen des Passivrauchens.

Selbst die besten Lüftungsanlagen in Lokalen können die Belastung durch Passivrauchen nicht verhindern: sie beseitigen zwar (meist) die sichtbaren Rauchschwaden, viele winzige Partikel bleiben jedoch zurück. Um wirklich wirksam zu sein, müsste die Lüftung die Stärke eines Sturms erreichen. Dazu lagern sich winzige Partikel an Wänden, Vorhängen oder Möbeln ab und werden wieder in die Luft abgegeben, auch wenn im Raum gar nicht mehr geraucht wird.

Stark gefährdet sind Lungenkranke, Asthmatiker, Herzkranke sowie Schwangere, stillende Mütter und Kinder. Schon nach einer halben Stunde in einem verrauchten Raum kann die Blutzufuhr zum Herz zurückgehen.

Kinder schützen

Kinder reagieren **besonders empfindlich** auf die Giftstoffe aus Zigarettenrauch. Kinder aus Raucherhaushalten leiden doppelt so oft unter Husten, Kopfschmerzen, Schwindel und Konzentrationsstörungen. Außerdem wird das Lungenwachstum behindert, und sie sind anfälliger für Krankheiten. Bei Neugeborenen in Raucherhaushalten steigt die Gefahr des plötzlichen Kindstods.

Rauchen schädigt ungeborene Kinder.

Nikotin gelangt über die Mutter in das ungeborene Kind. Kinder von starken Raucherinnen zeigen in den ersten Lebenstagen alle Symptome eines Nikotinentzugs. Wegen der im Rauch enthaltenen Gifte kommen Babys von Raucherinnen mit einem geringeren Gewicht zur Welt und sind anfälliger für Krankheiten. Ins Reich der Legenden gehört die Meinung, ein Rauchstopp in der Schwangerschaft „belaste“ das Kind zu stark. Im Gegenteil: Es ist das Beste, das Sie für sich und Ihr ungeborenes Kind tun können.

Nützen Sie das Rauchfrei Telefon!



Professionelle Unterstützung bietet auch das österreichweite Rauchfrei Telefon – eine gemeinsame Initiative der Sozialversicherungsträger, der Bundesländer und des Bundesministeriums für Gesundheit.

Die Gesundheitspsychologinnen des Rauchfrei Telefons sind unter der

Telefonnummer **0800 810 013** kostenfrei von **Montag bis Freitag von 10:00-18:00** für Informations- und Beratungsgespräche erreichbar.

Auch die Beratung selbst ist **kostenfrei** und kann je nach Bedarf aus bis zu sechs Beratungsgesprächen bestehen.



Das Rauchfrei Telefon unterstützt Sie, wenn

- Sie Beratung und Begleitung bei der Veränderung Ihres Rauchverhaltens wünschen
- Sie Fragen rund um die Themen Rauchen, Rauchfrei werden, Tabak und Nikotin haben
- Sie sich wegen Ihres Zigarettenkonsums Sorgen um Ihre Gesundheit machen
- Sie sich über die verschiedenen Möglichkeiten der Tabakentwöhnung und österreichweite Angebote informieren möchten.

Für weiterführende Gespräche können Sie Termine vereinbaren, Sie werden dann zu der von Ihnen gewünschten Zeit angerufen. Auch hier entstehen für Sie keinerlei Kosten.



Die Vorteile der Telefonberatung

- **Individuell** – die Berater gehen individuell auf Ihre Situation ein
- **Unverbindlich** – es entstehen keinerlei Verpflichtungen
- **Anonym** – Sie brauchen keine persönlichen Angaben zu machen, wenn Sie das nicht möchten
- **Flexibel** – Sie bestimmen, wann Sie beraten werden möchten
- **Zeitsparend** – Sie haben keinen Anfahrtsweg
- **Unkompliziert** – ein Telefon ist fast immer zur Hand
- **Österreichweit** – wo immer in Österreich Sie zu Hause sind, das Rauchfrei Telefon ist für Sie erreichbar
- **Wirksam im internationalen Vergleich** – die Erfolgszahlen des Rauchfrei Telefons liegen im internationalen Vergleich im Spitzenfeld

Auf www.rauchfrei.at finden Sie umfangreiche Informationen zum Thema Tabak sowie viele Tipps zum Thema Rauchstopp.

So unterstützt Sie die SVS

Endlich wieder frei durchatmen! Die Unabhängigkeit genießen! Und nicht zuletzt: das Leben wieder mit allen Sinnen spüren! Wenn Sie sich entschließen, mit dem Rauchen aufzuhören, sind Sie nicht allein. Zusätzlich zur österreichweiten Unterstützung durch das Rauchfrei Telefon bietet die SVS eigene Raucherentwöhnungs-Camps an - die sogenannten SVS-No-Smoking-Camps.

SVS-No-Smoking-Camps

Mit dem Rauchen aufzuhören muss nichts mit Zwang und Verzicht zu tun haben. Im Gegenteil: Das Expertenteam unterstützt Sie auf lockere Weise dabei, sich ganz bewusst für ein rauchfreies Leben zu entscheiden und eine lästige und teure Sucht entspannt hinter sich zu lassen.



Das speziell für Selbständige entwickelte Modell basiert auf neusten Erkenntnissen der Hirnforschung, Neurologie und Suchtforschung. Im Rahmen des Camps lernen Sie vor allem, wie Nikotinentzug ein Schritt von einer lästigen Gewohnheit hin zu mehr Lebendigkeit sein kann.

Teilnehmen kann jeder, der bei der SVS krankenversichert ist. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einen Fragebogen, mit dessen Hilfe ermittelt wird, ob dieses Angebot für Sie persönlich das Richtige ist. Im Hinblick auf die begrenzte Teilnehmeranzahl der einzelnen Camps werden die Anmeldungen nach dem Zeitpunkt des Einlangens berücksichtigt.

Nähere Informationen auf svs.at/rauchfrei.

Zur Unterstützung im Alltag werden die Teilnehmer des SVS-No-Smoking-Camps auf Wunsch vom Rauchfrei Telefon nachbetreut.

100 Euro für Ihre Gesundheit

Mit dem **SVS-Gesundheitshunderter** unterstützt die SVS-Versicherte, die sich für einen Rauchstopp entscheiden und an einem **SVS-No-Smoking-Camp** teilnehmen.

Wer hat Anspruch auf den SVS-Gesundheitshunderter?

- Der **SVS-Gesundheitshunderter** kann ein Mal pro Jahr in Anspruch genommen werden.
- Der selbst geleistete Beitrag muss mindestens 150 Euro betragen.
Eine aufrechte Krankenversicherung nach dem GSVG/BSVG ist Voraussetzung (Unternehmer, Gewerbepensionisten, mitversicherte/anspruchsberechtigte Angehörige ab 18 Jahre).
- Neben den **SVS-No-Smoking-Camps** werden auch ausgewählte Angebote zu den Themen Ernährung, Stress, Burnout-Prävention und Bewegung gefördert.

Der Weg zum SVS-Gesundheitshunderter

Für den Kostenzuschuss stellen Sie bitte einen Antrag an Ihre zuständige SVS-Landesstelle. Dort werden Sie auch gerne näher beraten.

Das Antragsformular für den **Gesundheitshunderter** finden Sie auf svs.at/gesundheitshunderter oder in Ihrer Landesstelle.

Auf einen Blick: Mythos & Wahrheit

Eine Zigarette hilft bei der Konzentration.

Nikotin wirkt zwar anregend, das eingeatmete Kohlenmonoxid macht diese Wirkung aber wieder zunichte. Der positive Effekt, den man spürt, ist lediglich das Nachlassen der akuten Entzugserscheinungen. Es gibt keine Studie, die belegt, dass Nichtraucher unkonzentrierter sind.

Rauchen ist eine freie Entscheidung.

Raucher fühlen sich zum Rauchen getrieben. Wer süchtig ist, raucht nicht weil es ihm „schmeckt“, sondern, weil er sich sonst nicht wohl fühlt.

Rauchen entspannt.

Im Gegenteil. Rauchen ist für den Körper Stress, weil er mit einer Reihe von Giften fertig werden muss. Auch hier ist es das Nachlassen der Entzugserscheinungen, das ein Gefühl der Entspannung auslöst.

Die Diskussion um Passivrauchen ist maßlos übertrieben.

Passivrauchen ist nicht nur als Belästigung, sondern als Gesundheitsgefährdung mit möglicher Todesfolge einzustufen. Wer Tabakrauch ausgesetzt ist, riskiert die gleichen Erkrankungen wie Raucher.

Gegenüber dem Straßenverkehr und anderen Umweltbelastungen ist das Rauchen vergleichsweise harmlos.

Ganz im Gegenteil. Die Feinstaubbelastung in einem Raucherlokal etwa ist erheblich höher als die „normale“ Feinstaubbelastung durch Straßenverkehr. Noch höher ist die Feinstaubbelastung bei Rauchen in geschlossenen Fahrzeugen. Zum Vergleich: In einer geschlossenen Garage verursachen drei brennende Zigaretten ein Vielfaches der Feinstaubbelastung, die ein 30 Minuten laufender Dieselmotor erzeugt.

Weitere Informationen



Tel.Nr.: 050 808 808

Mehr Informationen – auch allgemein zur SVS – finden Sie jederzeit unter **svs.at/selbstaendiggesund**

Initiative „proFitness“ der
Wirtschaftskammer
www.profitnessaustria.at

Rauchfrei Telefon - ein kostenfreies,
österreichweites Beratungs- und
Informationsangebot **0800 810 013**
www.rauchfrei.at

**Alle fünf Gesundheitsziele
auf einen Blick.**

- Gesundheitsziel Bewegung
- Gesundheitsziel Gewicht
- Gesundheitsziel Blutdruck
- Gesundheitsziel Tabak
- Gesundheitsziel Alkohol

