







LEK

Rauchen beeinflusst fast jedes Organ in deinem Körper negativ. Es schädigt nicht nur die Lunge, sondern wirkt sich direkt auf dein Herz, dein Gehirn und sogar dein Aussehen aus. [1, 2, 3]

Hier ist eine Übersicht der wichtigsten Auswirkungen:

Auswirkungen auf das Gehirn und die Psyche

- **Suchtpotential:** Nikotin erreicht innerhalb von 10 Sekunden das Gehirn und setzt Botenstoffe wie Dopamin frei, was kurzzeitig Belohnungsgefühle erzeugt.
- **Kurzzeitige Effekte:** Es steigert vorübergehend die Konzentration und Aufmerksamkeit, führt aber bei Ausbleiben schnell zu Reizbarkeit und Unruhe.
- **Abhängigkeit:** Langfristig verändert Nikotin das Belohnungssystem, was das Aufhören so schwierig macht. [3, 4, 5, 6]

Herz-Kreislauf-System

- **Blutdruck & Puls:** Sofort nach dem Inhalieren steigen Herzfrequenz und Blutdruck an.
- **Gefäßschäden:** Die Giftstoffe verengen die Blutgefäße und fördern Ablagerungen (Arteriosklerose), was das Risiko für **Herzinfarkt** und **Schlaganfall** massiv erhöht.
- **Sauerstoffmangel:** Kohlenmonoxid im Rauch verdrängt den Sauerstoff im Blut, was zu Kurzatmigkeit führt. [1, 3, 7, 8]

Lunge und Atemwege

- **Reinigung gestoppt:** Der Rauch schädigt die Flimmerhärchen in der Lunge, die normalerweise Schmutz abtransportieren. Das führt zum typischen "Raucherhusten".
- **Chronische Krankheiten:** Das Risiko für COPD (chronisch-obstruktive Lungenerkrankung) und Lungenkrebs steigt drastisch an. [3, 8, 9]

Weitere körperliche Folgen

- **Haut & Aussehen:** Die Haut wird schlechter durchblutet, altert schneller und bekommt mehr Falten.
- **Knochen & Gelenke:** Rauchen hemmt die Knochenbildung (Osteoporose-Risiko) und verschlimmert entzündliche Erkrankungen wie Rheuma.
- **Sinne:** Geruchs- und Geschmackssinn werden durch die Giftstoffe im Rauch abgestumpft. [1, 3, 8, 10, 11, 12]

Es gibt nicht die „eine“ Methode, die für jeden funktioniert, aber die Wissenschaft zeigt klar: Eine Kombination aus **Vorbereitung**, **Verhaltensänderung** und bei Bedarf **Hilfsmitteln** erhöht deine Erfolgschancen massiv. [1, 2]

Hier ist ein bewährter Fahrplan für deinen Rauchstopp:

1. Das „Schluss-Punkt-Prinzip“ (Tag X)

Die meisten Ex-Raucher (ca. 80 %) waren erfolgreich, indem sie von einem Tag auf den anderen komplett aufgehört haben, anstatt die Menge langsam zu reduzieren. [3, 4]

- **Wähle ein Datum:** Lege einen festen Tag innerhalb der nächsten zwei Wochen fest.
- **Vorbereitung:** Entsorge am Vorabend alle Zigaretten, Feuerzeuge und Aschenbecher in deiner Wohnung und im Auto. [5, 6, 7, 8]

2. Strategien gegen das Verlangen

Ein akuter Schmach-Anfall dauert meist nur **3 bis 5 Minuten**. Diese Zeit musst du überbrücken: [6, 8]

- **Ablenkung:** Trinke ein Glas Wasser, mache 10 Kniebeugen oder kaue einen zuckerfreien Kaugummi.
- **Situationen meiden:** Wenn du immer zur Tasse Kaffee rauchst, trinke in der ersten Zeit stattdessen Tee oder ändere den Ort, an dem du sitzt. [5, 6, 8, 9]

3. Unterstützung und Hilfsmittel

Du musst das nicht alleine schaffen. Mit Unterstützung steigt die Erfolgsquote von ca. 3 % auf bis zu 24 %. [2, 10]

- **Nikotinersatz:** Pflaster, Kaugummis oder Sprays lindern die körperlichen Entzugserscheinungen und sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.
- **Beratung:** Die [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung \(BZgA\)](#) bietet eine kostenlose Telefonberatung unter **0800 8 31 31 31** an.
- **Apps & Kurse:** Viele Krankenkassen (wie die [AOK](#) oder [Barmer](#)) übernehmen die Kosten für zertifizierte Nichtraucherurse. [1, 11, 12, 13, 14, 15]

♦ **Tipp:** Belohne dich! Rechne dir aus, wie viel Geld du pro Woche sparst, und gönne dir davon etwas Besonderes. [6, 16]
Rauchst du eher aus **Gewohnheit** (z.B. beim Warten auf den Bus) oder in **Stresssituationen**? Wenn ich das weiß, kann ich dir gezieltere Tipps für diese Momente geben.



SMITHS

AM

SPORT

17 YEARS SMART



AM
S
T
A
B
I





SMART

AM
START

Two small white cards with illegible text.