

Nichtraucher werden Teil 1

Wussten Sie,

...dass sich bereits acht Stunden nach der letzten Zigarette der Sauerstoffgehalt des Blutes auf Normalwerten einpendelt? Die Zellen im ganzen Körper werden wieder besser durchblutet und optimal mit Sauerstoff versorgt.

...dass sich schon nach 48 Stunden der Geschmacks- und Geruchssinn wieder verbessert?

...dass sich im Verlauf von 12 Wochen die Lungen- und Kreislauffunktion verbessert? Dies macht sich nicht nur in besserer sportlicher Leistungsfähigkeit bemerkbar, auch im Alltag kommt man nicht so schnell aus der Puste.

...dass es 6 bis 9 Monate dauert, bis die Atemwege wieder richtig frei werden? Erkältungen werden seltener, lästiger Hustenreiz geht zurück.

...dass schon nach einem Jahr das Herzinfarkttrisiko fast dem eines Nichtrauchers entspricht?

...dass es aber 15 Jahre dauert, bis das Lungenkrebsrisiko wieder dem eines Nichtrauchers entspricht!

Es hat also viele Vorteile, wenn man sich entscheidet, mit dem Rauchen aufzuhören. Man tut nicht nur seiner eigenen Gesundheit etwas Gutes, sondern man entlastet auf Dauer auch den Geldbeutel. Nun ist es allerdings leider nicht so einfach, den gefassten Entschluss auch in die Tat umzusetzen und das liegt am Suchtstoff Nicotin. Es macht abhängig, der Körper hat sich daran gewöhnt. Fehlt ihm das tägliche Nicotin, so treten Entzugserscheinungen wie Konzentrationsstörungen, Nervosität und Schwindel auf. Viele legen



Foto: Blende 8

auch einige Kilos zu und kämpft
Apotheker Dr. Lutz Engelmann

fen dann mit Figurproblemen. Dazu kommt noch, dass sich über die Zeit bestimmte Gewohnheiten und Rituale entwickelt haben: die erste Zigarette am Morgen im Bett, nach dem Essen, zum Kaffee, beim Fernsehen oder in Gesellschaft von anderen Rauchern.

Trotzdem kann jeder, der sich entschlossen hat, vom blauen Dunst loszukommen, es auch schaffen. Wichtig ist der feste Wille, auch die Gewohnheiten zu ändern. Gegen die belastenden Entzugserscheinungen helfen Nicotinersatzpräparate, die dem Körper noch eine Zeit lang das Nicotin zuführen ohne ihn jedoch mit anderen schädlichen Stoffen wie zum Beispiel Teer zu belasten.

Wir beraten Sie gerne und helfen Ihnen dabei, Nichtraucher zu werden!

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**