

Audi BKK

Rauchfrei sein – ein Gewinn fürs Leben.

Ein Ratgeber Ihrer Audi BKK.



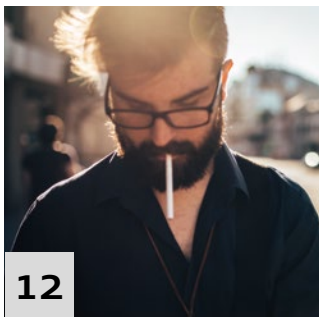
Zuhören ist unsere
stärkste Leistung.

Inhalt



04

Wie Rauchen auf den Körper wirkt.



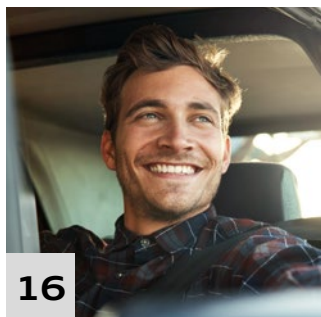
12

Darum macht Rauchen abhängig.



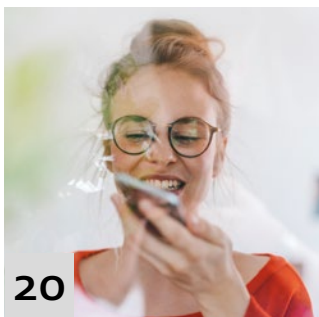
14

Aufhören lohnt sich! Ihre Vorteile.



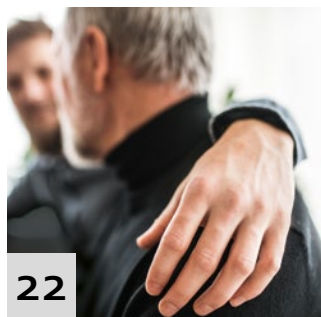
16

Gewonnene Lebensfreude.



20

So schaffen Sie es.



22

Endlich rauchfrei bleiben.

Rauchen ist eine Sucht.

Dass Rauchen ungesund ist und süchtig macht, wissen viele. Doch gibt es wahrscheinlich nur wenige Rauchende, die von sich sagen: Ich bin drogenabhängig. Dennoch entspricht es der Wahrheit, denn Tabakkonsum ist Nikotinsucht. Und wie bei jeder Suchterkrankung fällt es den Betroffenen schwer, von der Droge loszulassen. Das ist umso schlimmer, da Rauchen die Gesundheit massiv gefährdet – nachhaltig und auf vielfältige Art und Weise.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, welche negativen Folgen Nikotinsucht hat, warum es sich lohnt, wieder rauchfrei zu werden, und welche

Wege Sie dabei gehen können – auch dann, wenn Sie schon einmal gescheitert sind. Denn jeder Versuch lohnt!

In Deutschland rauchen ca. 35 Prozent der Erwachsenen, das ist etwa ein Drittel der Bevölkerung. Die Raucherquote macht bei Männern 38 und bei Frauen 31 Prozent aus. Bei Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren rauchen rund 15 Prozent.*



Wie Rauchen auf den Körper wirkt.

Zigarettenrauch schadet unserem Körper im wahrsten Sinne des Wortes von Kopf bis Fuß. Das zerstörerische Ausmaß lässt sich in kurzfristige und langfristige Folgen für die Gesundheit unterteilen.

Die kurzfristigen Folgen des Rauchens...



... für das Nervensystem

Tabakrauch wirkt vor allem über das Nervengift Nikotin auf das Nervensystem. Es verteilt sich über die Schleimhäute schnell im Körper: In nur sieben bis zwölf Sekunden führt es im Gehirn zur Freisetzung von Dopamin. Dopamin ist ein Neurotransmitter, ein chemischer Botenstoff, der eine wichtige Funktion erfüllt. Er sorgt im Gehirn dafür, dass wir zum Beispiel Glücksgefühle empfinden. Nikotin veranlasst den Körper, Dopamin auszuschütten, und stimuliert damit die Aktivität von Gehirn und Nervensystem. Rauchen macht uns sehr wachsam und konzentriert, wir fühlen uns leicht euphorisch und entspannt – zumindest für eine gewisse Zeit.

Denn die positiv erlebte Wirkung verebbt. Dann fallen Aktivität und Stimmung für mehrere Stunden unter das Ausgangsniveau und auch Entzugssymptome setzen ein. Das heißt, Rauchende fühlen sich längerfristig nicht besser, sondern eher schlechter.

Der Stoff Dopamin hat noch weitere Effekte: Kurzfristig zügelt er den Appetit. Dennoch nimmt man durch das Rauchen nicht ab, da Rauchende durchschnittlich eine geringere sportliche Leistungsfähigkeit haben, die eher zu einer Gewichtszunahme führt. Nikotin erhöht darüber hinaus das Diabetesrisiko.

Mit dem Tabakrauch gelangt außerdem Kohlenmonoxid ins Blut und kann Schwindel, Konzentrationsstörungen sowie Kopfschmerzen auslösen. Das Nikotin wirkt auch auf das autonome Nervensystem, die Folgen können Übelkeit, Bauchkrämpfe und Erbrechen sein. Das autonome Nervensystem reguliert die automatisch ablaufenden Vorgänge im Körper.¹

¹Die Begriffe „autonomes Nervensystem“ und „vegetatives Nervensystem“ werden oft synonym verwendet.



... für Haut und Mund

Wer raucht, erhöht das Risiko für Akne-Erkrankungen sowie Hautunreinheiten. Da sich die kleinen Gefäße verengen, sehen Menschen, die rauchen, blass aus, können weniger gut schmecken und haben Mundgeruch.

... für die Atemwege

Wer raucht, leidet nicht selten unter reaktivem Husten, bekannt als Raucherhusten. Er ist alles andere als eine Bagatelle, sondern ein Zeichen dafür, dass die Selbstreinigungsmaschinerie des Atemtrakts überlastet ist. Bleibt der Husten hartnäckig bestehen, zeigt das, dass die Giftstoffe bereits Schaden angerichtet haben. Das Heimtückische ist, dass Zigaretten meist Stoffe enthalten, die die Atemwege kurzfristig erweitern. Dadurch haben Rauchende vorübergehend das Gefühl, durch das Rauchen besser Luft holen zu können.

... für das Herz-Kreislauf-System

Das Gift Nikotin sorgt dafür, dass sich die kleinen Gefäße im Körper innerhalb kürzester Zeit zusammenziehen. Das Herz muss nach dem Einatmen von Tabakrauch also stärker pumpen, um den Körper durch die verengten Gefäße mit Blut zu versorgen. Aus diesem Grund erhöhen sich der Blutdruck und die Herzfrequenz. Das Herz benötigt dadurch wiederum mehr sauerstoffreiches Blut, das durch die kleinen Koronararterien, die das Herz versorgen, fließt. Eigentlich weiten sich diese kleinen Arterien bei höherer Belastung. Aber Nikotin bewirkt genau das Gegenteil: Sie verengen sich. Das direkte Herzinfarktrisiko verdreifacht sich dadurch. Auch der Blutfluss zu Fingern und Zehen sowie die Hauttemperatur verringern sich.

Tödlich hohe Dosen

Wer zu hohe Dosen Nikotin einatmet, spielt mit seinem Leben. Ist der Körper nicht an das Gift gewöhnt, wird es schnell ernst. Die Betroffenen leiden unter Desorientiertheit, lebensbedrohlich schnellem Abfall des Blutdrucks und der Atemfrequenz, Ohnmacht, Krampfanfällen, Atemstillstand und können auch daran sterben.



Die langfristigen Folgen des Rauchens

Jede Zigarette zählt

Tabakrauch enthält neben Nikotin weitere sehr giftige Stoffe wie Arsen, die sonst nur in Rattengift zu finden sind. Rauchende sterben nicht sofort an einer Zigarette, aber jede einzelne ist gesundheitsschädlich.

Von Kopf bis Fuß

Über die Lunge gelangen viele giftige Nebenprodukte des Tabakrauchs in den ganzen Körper. Das kann unterschiedlichste Folgen haben, zum Beispiel Haarausfall, die Minderdurchblutung, das Absterben von Zehen und das gefürchtete Raucherbein.

Krebsrisiko für jedes Organ

Die Giftstoffe im ganzen Organismus können Zellveränderungen verursachen, sogenannte Mutationen. Sie erklären, warum sich das Krebsrisiko für jedes Organ durch das Rauchen erhöht. Rauchen kann Krebs direkt auslösen und begünstigt seine Entstehung. Die schädlichen chemischen Stoffe im Tabakrauch wirken direkt mutagen. Das heißt, sie verursachen zufällige Veränderungen auf Zellebene, zum Beispiel bei Lungenzellen, die direkt zu Krebs führen können. Beispielsweise dann, wenn ein wachstumsregulierendes

Gen ausgeschaltet wird. Indirekt erhöhen diese giftigen Stoffe im ganzen Körper das Risiko für Krebs.

Effekte durch Gefäßschädigung

Rauchen schädigt langfristig die Gefäßwände: An ihnen bilden sich Ablagerungen (Plaques), die den Blutfluss behindern oder das Gefäß verschließen. Gleichzeitig werden die Gefäßklappen geschädigt, die den Blutfluss – insbesondere den Rückfluss des Blutes zum Herzen – regulieren.

Die Folgen der Gefäßschädigung:

- > Herzinfarkt
- > Impotenz
- > Schlaganfall
- > Raucherbein
- > Erblindung

Durch das Rauchen leidet das Gehirn unter Sauerstoffmangel und das Blut enthält viel Kohlenmonoxid. Das führt nicht nur zu Konzentrationsstörungen, sondern auch dazu, dass Gehirnzellen frühzeitig absterben. Auch das Risiko, an Demenz zu erkranken, erhöht sich.

Direkte Schädigung der Lunge

Die Gefahr einer Lungenerkrankung ist groß. Neben Krebs ist die Raucherlunge – COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) – sehr verbreitet. Chronisch heißt nicht heilbar. Die Patientinnen und Patienten können immer schlechter atmen, denn im Krankheitsverlauf verschließen sich ihre Lungenabschnitte und nehmen keinen Sauerstoff mehr auf – sie ersticken.

Betroffene beklagen auch, dass diese Krankheit ihnen alle Freiheit nimmt: Sie können keine Treppe mehr allein steigen und haben immer einen Sauerstofftank dabei, der nach wenigen Stunden aufgefüllt werden muss.



Rauchergesicht

Kurzfristige Folgen

Das Haar wird brüchig und Pickel sowie Hautunreinheiten drohen, die auch schlechter wieder weggehen. Außerdem verdoppelt sich das Aknerisiko und die Haut wird durch die verminderte Hautdurchblutung blasser. Die Zähne verfärben sich gelblich.

Langfristige Folgen

- › Schneller ergrauendes und vorzeitig ausfallendes Haar
- › Schnellere Erschlaffung des Oberlids (müderes Erscheinungsbild)
- › Schnellere Faltenbildung (fünfmal so viele Falten nach 25 Jahren im Vergleich zu Nichtrauchenden)
- › Erschlaffung der Wangenhaut – dadurch tiefere Mundwinkel (traurigeres Erscheinungsbild)
- › Verminderung des Lippenvolumens
- › Stark erhöhtes Risiko für Zahnverlust



Darum
macht
Rauchen
abhängig.

Viele Raucher versuchen, von den Zigaretten loszukommen. Oft scheitern sie. Warum ist das so? Was macht es ihnen so schwer, den Ausstieg aus der Sucht zu finden?

Wer raucht, ist nicht nur körperlich abhängig, sondern auch psychisch. Das macht es besonders schwer, den Tabakkonsum aufzugeben. So entwickeln sich diese Abhängigkeiten:

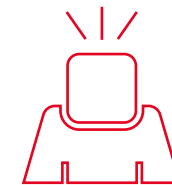
Die körperliche Abhängigkeit

Raucher atmen das Nikotin ein, das sich sehr schnell ausbreitet. Es gelangt über die Schleimhäute der Atmungsorgane in den ganzen Körper. Es macht umso süchtiger, je schneller es sich verteilt und dafür sorgt, dass der Botenstoff Dopamin ausgeschüttet wird. Er lässt angenehme Gefühle entstehen. Dopamin bindet sich an bestimmte Rezeptoren – das sind spezialisierte Zellen, die den Überschuss des Stoffes aufnehmen können.

Je mehr Dopamin freigesetzt wird, je mehr Rezeptoren gebildet werden, desto größer wird das körperliche Verlangen nach Nikotin.

Der Körper gewöhnt sich an das Gift. Entzugserscheinungen äußern sich beispielsweise durch starkes Rauchverlangen, Nervosität, Aggressivität und Schlafstörungen. Damit Zigaretten noch süchtiger machen, versetzt die Zigarettenindustrie Tabak mit Stoffen wie Ammoniak: Damit durchdringt Nikotin die Schleimhäute noch schneller.

Die psychische Abhängigkeit



Diese Abhängigkeit entsteht durch viele Faktoren. Eine wichtige Rolle spielen die Gefühle beziehungsweise ihre Regulation. Was heißt das? Die Zigarette löst durch den Dopamin-Kick positive Gefühle aus: Er verbessert die Konzentration, entspannt und macht wach. Das ist angenehm. Nikotin ist damit ein sehr zuverlässiges Mittel, um Gefühle zu beeinflussen. Raucher setzen Nikotin ein, um sich zum Beispiel von unangenehmen Emotionen zu befreien.

Ein weiterer zentraler Aspekt ist die klassische Konditionierung. Das bedeutet, im Kopf werden durch einen Reiz von außen Gedanken miteinander verknüpft, was wiederum eine bestimmte Reaktion im Körper auslöst. Beim Rauchen funktioniert das so: Menschen rauchen in einer Pause und erleben gute Gefühle. Ihr Gehirn verknüpft mit dem Rauchen etwas Positives. Mit der Zeit entsteht das unterbewusste Verlangen nach einer Zigarette, sobald man eine Pause macht. Das Gehirn verbindet das eine mit dem anderen.



Aufhören lohnt sich! Ihre Vorteile.

Es gibt so viele gute Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören. Der wichtigste ist sicher, dass es beste Voraussetzungen dafür schafft, ein deutlich gesünderes Leben zu führen.

Was sich schon innerhalb kurzer Zeit nach dem Rauchstopp im Körper positiv verändert:



Gewonnene Lebensfreude.

Rauchstopp ...

30 ... mit etwa **Jahren** > Sie gewinnen fast **10 Jahre** Lebenserwartung hinzu.

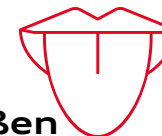
40 ... mit etwa **Jahren** > Sie gewinnen fast **9 Jahre** Lebenserwartung hinzu.

50 ... mit etwa **Jahren** > Sie gewinnen fast **6 Jahre** Lebenserwartung hinzu.

60 ... mit etwa **Jahren** > Sie gewinnen fast **3 Jahre** Lebenserwartung hinzu.

Von einem rauchfreien Leben profitiert in erster Linie Ihre Gesundheit. Doch Sie werden merken, dass der Abschied von der Zigarette auf vielen Ebenen neue Lebensfreude bringt.

Wieder mehr schmecken – bewusst genießen



Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, schmecken Sie wieder normal. Denn bisher hat die körpereigene Abwehr ständig Schadstoffe abtransportieren müssen, was Ihr Geschmackempfinden verfälscht – ganz ähnlich wie bei einer Erkältung.

Bessere Haut und schönere Haare

Ihre Haut wird reiner, Ihr Aknerisiko sinkt, Sie haben weniger Falten und ein besser durchblutetes Bindegewebe. Daher werden Sie weniger anfällig für Cellulite. Zudem erschlafft das Bindegewebe an Brüsten, Wangen und Oberlidern weniger schnell. Das Risiko für Haarausfall sinkt, bei Männern verlangsamt sich das Voranschreiten des erblich bedingten

Haarausfalls. Das Haar wird dicker und weniger brüchig, die Haarwurzeln werden besser mit Nährstoffen versorgt.



Höhere Leistungsfähigkeit



Bereits nach wenigen Monaten verbessern sich die Funktion Ihrer Lunge sowie die Pumpleistung Ihres Herzens und damit steigt Ihr Potenzial für sportliche Belastung.

Mehr Zeit für sich



Ex-Rauchende empfinden sich selbst als weniger gestresst. Überlegen Sie, wie viel Zeit Sie allein dafür aufwenden, Tabak zu kaufen, an das Rauchen zu denken oder zu rauchen. Diese Zeit gehört nach dem Rauchstopp Ihnen und nicht Ihrer Sucht.

Sich weiterentwickeln

Um zu verstehen, was den Drang nach der Zigarette auslöst, gehen viele Rauchende den Fragen nach, was sie stresst, wütend oder glücklich macht. Sie lernen sich durch die Beantwortung der Fragen besser kennen und mit Situationen anders umzugehen als bisher – ohne dabei zur Zigarette zu greifen.



Mehr Geld



Eine Schachtel Zigaretten kostet rund sieben Euro – pro Jahr sparen Sie 2.555 Euro, wenn Sie täglich eine Schachtel geraucht haben.

Leistungsfähiger werden



Ohne die giftigen Stoffe des Rauches im Körper werden Sie wieder leistungsfähiger. Auch der Sport fällt leichter. Das hat den Vorteil, dass Sie sich nur wenig Sorgen darum machen müssen, eventuell zuzunehmen. Davor fürchten sich viele Rauchende. Warum? Der Dopamin-Kick durch die Zigarette zügelt kurzfristig den Hunger. Oft kompensieren Ex-Rauchende zunächst die wegfallende Zigarette dadurch, dass sie etwas essen. Zum Glück lässt sich dieser Effekt gut mit Sport in den Griff bekommen: Beim Sport verbrennen Sie Kalorien und Dopamin wird ausgeschüttet. Damit schwächen Sie gleichzeitig mögliche Entzugssymptome.

Was für ein toller Erfolg!



Es ist unglaublich befriedigend, sich ein Ziel zu setzen und es zu erreichen. Besonders dann, wenn der Weg dorthin beschwerlich ist.

Wer seine Nikotinsucht überwunden hat, kann daher zu Recht stolz auf sich sein – und die hinzugewonnene Lebensqualität umso mehr genießen.



So schaffen Sie es.

Sie wünschen sich aufzuhören und möchten die Nikotinsucht bekämpfen? Das ist bereits ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem rauchfreien Leben.

Die besten Chancen haben Sie, wenn Ihr Rauchstopp durch wissenschaftlich geprüfte Programme begleitet wird. Dazu bietet Ihnen die Audi BKK umfassende Angebote. Auch ein Beratungsgespräch bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt ist sinnvoll. Sie klären Sie darüber auf, ob es für Sie ratsam ist, Ihren Tabakentzug mit Medikamenten zu unterstützen.

Einige Grundregeln können Ihnen auf Ihrem Weg zum rauchfreien Leben helfen:

- 1 Persönlicher Antrieb**
 Schreiben Sie sich Ihre persönlichen Gründe auf, warum Sie aufhören möchten, und tragen Sie diese für schwache Momente bei sich.
- 2 Konkreter Termin**
 Suchen Sie sich einen festen Aufhörtermin. Am besten zu einer Zeit, in der Sie durch Ihre Alltagsaktivitäten abgelenkt werden.
- 3 Von 100 auf 0**
 Ab Ihrem gewählten Aufhörtermin rauchen Sie keinen einzigen Zug mehr. Andere Strategien funktionieren deutlich schlechter.
- 4 Alte Muster vermeiden**
 Vermeiden Sie so gut wie möglich alle Reize, die Sie zum Rauchen anregen. Werfen Sie restliche Zigaretten am besten weg, verzichten Sie auf Alkohol und gehen Sie Situationen aus dem Weg, in denen Sie sonst rauchen. Wenn sich dennoch eine solche Situation ergibt, kontrollieren Sie Ihr Verhalten sehr aufmerksam.
- 5 Ausgleichende Bewegung**
 Lenken Sie sich mit Sport ab. Er lindert nachweislich Entzugssymptome und verhindert, dass Sie an Gewicht zunehmen. Dies kann sonst mit dem Rauchstopp einhergehen.
- 6 Verdienter Lohn**
 Belohnen Sie sich regelmäßig für Ihr Durchhaltevermögen und halten Sie Ihre Erfolge genau fest.
- 7 Unterstützung einholen**
 Erzählen Sie Ihren Freundinnen und Freunden, Bekannten und Ihrer Familie von Ihrem Aufherversuch und bitten Sie um Unterstützung in schwachen Momenten.

Endlich rauchfrei bleiben.

Der Weg zum rauchfreien Leben ist weit. Es kann mehrfach passieren, dass Sie rückfällig werden. Viele scheitern schon im ersten Monat des Nichtrauchens. Wenn das geschieht, machen Sie sich klar, dass Sie wieder bei null starten. Sie haben zwar die bis dahin rauchfreie Zeit für sich und Ihren Körper gewonnen. Aber die Freiheit zu entscheiden, ob Sie rauchen wollen oder nicht, verlieren Sie ab der ersten Zigarette erneut.

Hilfe für Ihr rauchfreies Leben

Wenn Sie sich professionelle Hilfe holen sowie die Tipps aus dieser Broschüre umsetzen, stehen Ihre Chancen besser. Bei jedem Versuch lernen Sie mehr über Ihre Gewohnheiten und Schwächen. Stellen Sie sich die Fragen: Was tat ich, als ich rückfällig wurde? In welcher Stimmung war ich? Woher hatte ich die Zigarette? Was hätte ich anderes tun können, als nach der Zigarette zu greifen?

Verlieren Sie nicht den Mut. Es lohnt sich, denn Sie verhalfen sich zu einer gesünderen Lebensweise – mit mehr Freiheit und Kraft für die schönen Dinge des Lebens. Wir helfen Ihnen dabei.

Bleiben Sie dran

Für den neuen Aufhörversuch gelten die gleichen Regeln wie für den ersten Anlauf. Wichtig ist, dass Sie nie aufhören, es zu versuchen, und aus jedem Scheitern lernen.

Unser Angebot für Sie:

Nichtraucherkurse

Wir unterstützen Sie dabei, sich von Ihrer Nikotinsucht zu befreien. Besuchen Sie dazu unsere Nichtraucherkurse. Nehmen Sie regelmäßig teil, erstatten wir Ihnen 100 Prozent der Kursgebühren, maximal 100 Euro pro Kurs. Eine Übersicht aller qualitätsgeprüften und bezuschussungsfähigen Präventionskurse finden Sie in der Kursdatenbank der „Zentralen Prüfstelle Prävention“. Einfach Postleitzahl und Kursthema eingeben, Kurs auswählen und direkt beim Anbieter anmelden. www.audibkk.de/kursdatenbank

Rauchfrei-App

Schon die ersten Momente und Erfolge Ihres rauchfreien Lebens können Sie sich direkt ansehen: Nutzen Sie ganz einfach die Audi BKK App „StartStop-Rauchfrei“. Diese App zeigt Ihnen genau an, wie Ihre Gesundheit und auch Ihr Portemonnaie schon nach kurzer Zeit vom Nichtrauchen profitieren: Die App errechnet sowohl Ihre individuelle rauchfreie Zukunft als auch Ihre Vergangenheit mit Nikotin, lässt Sie eigene Ziele festlegen und motiviert Sie mit über 120 Motivationstexten dazu, am Ball zu bleiben. Die App wurde wissenschaftlich fundiert entwickelt.



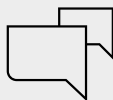
Hier erhalten Sie mehr Infos zum Thema „Rauchfrei werden“ und zu den Audi BKK Nichtraucherkursen.



Jetzt die Audi BKK App Start-Stop-Rauchfrei herunterladen! Verfügbar für iOS und Android.



Sie haben noch
weitere **Fragen?**



Sehr gern. Denn Zuhören ist unsere stärkste Leistung. Rufen Sie uns einfach an unter **0841 887-887** (Ortstarif). Oder schauen Sie direkt im Service-Center in Ihrer Nähe vorbei. www.audibkk.de/kontakt

Kennen Sie schon
unser **Online-Magazin?**

„Ihr Gesundheitscoach“ liefert Ihnen aktuelle News und spannende Artikel rund um die Themen Bewegung, Ernährung, Gesundheit und Entspannung. Schauen Sie doch mal rein unter: www.audibkk.de/gesundheit

Zentrale Postanschrift:

Audi BKK
Postfach 100160
85001 Ingolstadt

Stand: Juli 2024

Alle Ausführungen in dieser Broschüre stellen Kurzfassungen dar und ersetzen keinesfalls eine ärztliche oder therapeutische Behandlung; rechtsverbindlich sind ausschließlich Gesetz und Satzung der Audi BKK.

Für die Produktion wurde FSC-zertifiziertes Papier eingesetzt.

Bildnachweise:

Titel: [gettyimages.com/Westend61](https://www.gettyimages.com/Westend61); S. 3: [istockphoto.com/Linda Raymond](https://www.istockphoto.com/Linda-Raymond); S. 4-9, 18-19: [istockphoto.com/AleksandarNakic](https://www.istockphoto.com/AleksandarNakic); S. 10-11: [istockphoto.com/gzorgz](https://www.istockphoto.com/gzorgz); S. 12: [istockphoto.com/South_agency](https://www.istockphoto.com/South_agency); S. 14-15: [istockphoto.com/Jesussanz](https://www.istockphoto.com/Jesussanz); S. 16-17: [istockphoto.com/shapecharge](https://www.istockphoto.com/shapecharge); S. 20: [gettyimages.com/Westend61](https://www.gettyimages.com/Westend61); S. 22-23: [istockphoto.com/Halfpoint](https://www.istockphoto.com/Halfpoint)

