

RAUCHERENTWÖHNUNG

Ihr HNO-Arzt kann Ihnen helfen

Mit dem Rauchen aufzuhören, ist nicht leicht. Der erste Schritt für ein erfolgreiches Ergebnis ist der entschlossene Wille. Der zweite Schritt ist die Raucherentwöhnung. Hierbei helfen Hals-Nasen-Ohren-Ärztinnen und -Ärzte mit einer ganzen Bandbreite verschiedenster Methoden, die speziell und individuell auf die Patienten abgestimmt sind.

Die Raucherentwöhnung gehört zu den individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL), die vom Patienten getragen werden müssen. Sie werden nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) berechnet. HNO-Praxen stehen gerne beratend zur Verfügung.



Es lohnt sich, mit dem Rauchen aufzuhören, denn

- man reduziert die Gefahr, an Krebs zu erkranken. Rauchen ist die häufigste Einzelursache für Krebs,
- man gewinnt Lebenszeit. Durch das Rauchen von bis zu zehn Zigaretten pro Tag gehen fünf Lebensjahre verloren,
- man spart Geld. Raucher geben rund 1.800 Euro im Jahr für ihre Sucht aus.

€1.800

könnten Raucher jährlich sparen, wenn sie mit dem Rauchen aufhören würden.



HNO-MEDIZIN

Die Experten der Sinne

Das Fachgebiet der Hals-Nasen-Ohrenheilkunde umfasst die Untersuchungs- und Behandlungsmethoden im Kopfbereich. Dazu gehören Erkrankungen des Ohres, aber auch des Hör- und Gleichgewichtsnerfs. Ferner zählen die Nase und die Nasennebenhöhlen sowie die Kieferhöhle dazu. Ein weiteres Teilgebiet ist der Hals mit seinen Organen wie den Stimm-lippen, Lymphknoten, großen Halsgefäßen und Nerven, der Schilddrüse, der Halswirbelsäule und dem Kehlkopf. Die Haut an Kopf und Hals gehört ebenso zum Fachgebiet wie Mund, Zunge, Gaumen und Mandeln.

PRAXIS DER SINNE
IHRE HNO-FACHÄRZTE
SCHNELLER
HÖREN
RICHTIG
GLEICHGEWICHT

Herausgeber: Deutscher Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte e. V.
Bundesgeschäftsstelle · Haart 221 · 24539 Neumünster, gesetzlich vertreten durch den Präsidenten, PD Dr. habil. Jan Löhler

Layout und Satz: Löwenholz / FGS Kommunikation

Bildnachweise: Aussen (v.l.n.r.): Pexels/Katerina Holmes · Pexels/Nataliya Vaitkevich · istockphoto/fabphoto / Innen (v.l.n.r.): Pexels/cottonbro · istockphoto/Dulan Ilic · istockphoto/SerrNovik · shutterstock/Kleber Cordeiro

0123

Raucher-entwöhnung

HNO



RAUCHEN

Genussmittel ohne Genuss

Jedem Raucher ist bewusst, dass Rauchen nicht nur kostspielig, sondern auch ungesund und gefährlich ist. Trotzdem fällt es den meisten schwer, den gewohnten Glimmstängel aus den Fingern zu legen. Stress am Arbeitsplatz und im Alltag, die Überbrückung von Wartezeiten und die leidige Gesellschaftszigarette verleiten Raucherinnen und Raucher häufig zum Griff nach der Schachtel. Auch steigende Tabaksteuern und das Rauchen vor Restaurants und Cafés bei winterlichen Temperaturen werden in Kauf genommen. Dabei gibt es gute und erfolgreiche Methoden, um mit dem Rauchen aufzuhören.

TENDENZ

Anzahl der Raucher rückläufig

In Deutschland rauchen etwa 23 Prozent der Erwachsenen (Stand: 2018). Dies entspricht rund 12 Millionen Menschen. Erfreulicherweise geht die Anzahl der Raucherinnen und Raucher unter den 18- bis 59-Jährigen aber seit den 1990er Jahren deutlich zurück. Rauchten 1995 noch 42,8 Prozent der Männer, waren es 2018 nur noch 24,2 Prozent. Bei den Frauen sank die Zahl von 29,3 auf 18,5 Prozent. Viele Raucher schaffen es zudem, ihre Sucht zu überwinden. Jahrzehntelang galt das Rauchen bei Jugendlichen als cool. Mittlerweile gibt es auch hier eine Trendumkehr. Während 1979 noch 30 Prozent der Jugendlichen rauchten, waren es 2018 nur noch 6,6 Prozent.



1979

30%

Rauchende Jugendliche

2018

6,6%

E-ZIGARETTEN

Dampfen als sichere Alternative?

Raucherinnen und Raucher greifen zunehmend zur vermeintlich harmloseren E-Zigarette. Diese ist im Vergleich zur herkömmlichen Zigarette wahrscheinlich weniger gesundheitsschädlich. Studien über die Langzeitfolgen stehen aber noch aus.

Um dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören, eignen sich die sogenannten E-Dampfer in der Regel nicht, weil Verhaltensgewohnheiten des Rauchens beibehalten werden und viele Menschen nach einiger Zeit doch wieder zur Tabakzigarette greifen. Darüber hinaus besteht ein zusätzliches gesundheitliches Risiko, wenn sowohl Tabakzigaretten als auch E-Zigaretten konsumiert werden. Dies führt dazu, dass insgesamt mehr Giftstoffe aufgenommen werden.

Es ist nicht erwiesen, dass E-Zigaretten sicher und gesundheitlich unbedenklich sind. Gesund ist nur, weder zu dampfen noch zu rauchen.



RISIKOFAKTOREN

Weniger Luft zum Atmen

Unser Körper sendet bei jeder gerauchten Zigarette deutliche Signale. Der Hustenanfall beim Sog an der ersten Zigarette, verstärkte Kurzatmigkeit, fehlende Kondition, die frühzeitige Hautalterung und die deutlich längere Dauer von Infekten und Erkältungen sind nur einige wenige davon. Gravierendere Krankheiten wie Durchblutungsstörungen, Gefäßverengungen und -verschlüsse, chronische Bronchitis oder Krebs in Lunge und Kopf-Hals-Bereich können durch das Rauchen verursacht werden. Rauchen verkürzt das Leben außerdem im Schnitt um zehn Jahre. Allein in Deutschland sterben 120.000 Menschen pro Jahr an den unmittelbaren Folgen des Rauchens. Im Vergleich dazu sterben in Deutschland jährlich rund 3.000 Personen bei Verkehrsunfällen.

