

Testen Sie Ihre körperliche Abhängigkeit

Beantworten Sie die Fragen und zählen Sie die Punkte zusammen.

1. Wie schnell nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

Innerhalb von 5 Min. 6-30 Min. 31-60 Min. Nach 60 Min.

3 2 1 0

2. Finden Sie es schwierig, an Orten, an denen das Rauchen verboten ist (z.B. Bücherei, Kino, in Versammlungen usw.), das Rauchen sein zu lassen?

Ja Nein

1 0

3. Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

Die erste am Morgen Andere

1 0

4. Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

Bis 10 11-20 21-30 31 und mehr

0 1 2 3

5. Rauchen Sie am Morgen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

Ja Nein

1 0

6. Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

Ja Nein

1 0

Gesamt-Punktezahl:

Ihre Auswertung

Wie stark sind Sie körperlich abhängig?

0-2 Punkte: geringe Abhängigkeit

3-5 Punkte: mittlere Abhängigkeit

6-7 Punkte: starke Abhängigkeit

8-10 Punkte: sehr starke Abhängigkeit

Wenn bei Ihnen eine starke oder sehr starke körperliche Abhängigkeit vorliegt, könnte der Einsatz von Nikotin-pflastern oder Nikotinkaugummis für Sie sinnvoll sein.

In Anlehnung an Heatherton et al. (1989),
British Journal of Addiction, 86, 1119-1127

Informationen zum Rauchstopp

Seriöse Angebote zum Rauchstopp finden Sie in Schleswig-Holstein ganz in Ihrer Nähe.

Bitte wenden Sie sich an eine der folgenden Adressen:

Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord)

Dr. Gudrun Wiborg
Düsternbrooker Weg 2, 24105 Kiel
Tel.: 04 31/5 70 29-70
Fax: 04 31/5 70 29-29
E-Mail: wiborg@ift-nord.de

Landesstelle gegen die Suchtgefahren Schleswig-Holstein (LSSH)

Bernd Heinemann
Schauenburger Str. 36, 24105 Kiel
Tel.: 04 31/56 47 70
Fax: 04 31/56 47 80
E-Mail: sucht@lssh.de

Telefonische Beratungen zum Rauchstopp

Das **Rauchertelefon des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ)**: 0 62 21/42 42 00
Das **Rauchertelefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**:
0 18 05/31 31 31 (12 Cent/Minute)

Bei Fragen rund um den Zahn steht Ihnen außerdem die **Zahnärztekammer Schleswig-Holstein** zur Verfügung: www.zahnaerztekammer-sh.de
Zahnhotline: 0 18 03/26 09 26 (9 Cent/Minute)

Unterstützt von:



Als Teil der Initiative **NICHTRAUCHEN. TIEF DURCHATMEN** des Ministeriums für Soziales, Gesundheit und Verbraucherschutz des Landes Schleswig-Holstein, herausgegeben vom **Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord)**. Gestaltung, Herstellung: Formsache Mediendesign, Kiel



Riskieren Sie



nicht Ihr Lächeln

Sie pflegen regelmäßig und gründlich Zähne und Zahnfleisch, gehen zweimal im Jahr zur zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchung. Und Sie können noch mehr tun: **Werden Sie rauchfrei.**

Rauchen schadet – auch Ihrer Mundgesundheit. Und Ihrem Lächeln.



Ministerium für Soziales,
Gesundheit und Verbraucherschutz
des Landes Schleswig-Holstein



Gesundheitliche Risiken des Rauchens im Mundbereich

Als Raucherin oder Raucher müssen Sie nicht nur mit verfärbten Zähnen oder unangenehmem Atem rechnen, sondern tragen auch ein erhöhtes Risiko für sehr ernste Erkrankungen im Mundbereich.

75 % aller Krebserkrankungen im Mundbereich entstehen durch das Rauchen. Veränderungen der Mundschleimhaut, die bösartig werden können, treten sechsmal häufiger bei Rauchern als bei Nichtrauchern auf.

Das Krankheitsbild der Parodontitis mit Entzündungen des Zahnfleisches, Zahnbelag, Zahnfleischtaschen, Verlust von Stützgewebe bis hin zum Zahnverlust ist in 50 % der Fälle auf das Rauchen zurückzuführen. Raucher erkranken darüber hinaus sehr viel früher an Parodontitis als Nichtraucher.

Die Wundheilung im Mund ist bei Rauchern schlechter als bei Nichtrauchern. Das betrifft nicht nur das Zähneziehen, sondern auch das Einpflanzen künstlicher Zahnwurzeln. Diese moderne Behandlungsform mit Zahnimplantaten kann bei Raucherinnen und Rauchern sogar ausscheiden.

Mit dem Rauchen aufzuhören lohnt sich immer

Natürlich verbessern Sie Ihren Gesundheitszustand, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören.

Einige Veränderungen finden schon innerhalb kurzer Zeit nach dem Rauchstopp statt:

Zwanzig Minuten später	fällt der Blutdruck wieder auf einen Wert, der dem Wert vor der letzten Zigarette entspricht. Auch die Temperatur von Händen und Füßen steigt wieder auf einen Normalwert an.
Acht Stunden später	Das giftige Kohlenmonoxid in den roten Blutkörperchen ist durch Sauerstoff ersetzt worden. Der Raucheratem ist weg.
Einen Tag später	wird das Herzinfarktisiko wieder kleiner.
Zwei Tage später	werden der Geschmacks- und der Geruchssinn wieder besser.
Zwei Wochen bis drei Monaten später	verbessert sich die Durchblutung. Die Haut wird klarer und Sie sehen frischer aus.
Ein bis neun Monate später	verringern sich Husten, Müdigkeit und Kurzatmigkeit. Und die Lunge gewinnt ihre normale Funktionsfähigkeit zurück.

Aufhören – aber wie?

Es gibt eine Fülle von Methoden der Raucherentwöhnung. Keine Methode funktioniert ohne den Willen des Rauchers.

Selbsthilfe: Zahlreiche Raucherinnen und Raucher versuchen den Rauchstopp von sich aus und nutzen dafür Informationsmaterial. Dieses kann sehr hilfreich sein. Geeignetes Material finden Sie unter www.krebshilfe.de; www.justbesmokefree.de (speziell für Jugendliche).

Hypnose: Für Raucherinnen und Raucher eine interessante Methode. Allerdings zeigen wissenschaftliche Untersuchungen, dass der berichtete Erfolg als unsicher einzustufen ist.

Akupunktur: Verschiedene Untersuchungen konnten die Effektivität dieser Methode bisher nicht sicher nachweisen.

Als am wirksamsten hat sich die **kombinierte Anwendung verhaltenstherapeutischer und medikamentöser Behandlungsstrategien** erwiesen. Dabei dient die verhaltenstherapeutische Behandlung in der Gruppe insbesondere der Überwindung der psychischen Abhängigkeit.

Nikotinersatzpräparate wie das Nikotinpflaster oder das Nikotinkaugummi helfen bei der Überwindung der Entzugssymptomatik vor allem dann, wenn die körperliche Abhängigkeit groß ist.

Wussten Sie eigentlich, ...

**... dass Zigarettenrauch Gifte enthält wie Arsen und Blausäure?
... dass ebenfalls Formaldehyd, Blei und Teer zu den Bestandteilen des Tabakrauchs gehören?**

... dass auch Kakao und Lakritze in Zigaretten nachzuweisen sind? Diese Stoffe sollen dazu dienen, den Konsum zu steigern.

... jede Zigarette die Lebenserwartung statistisch um 11 Minuten verkürzt?