



# Tabakfrei werden – tabakfrei bleiben

Anleitung zum Nichtraucher

Stand: August 2023

[www.pv.at](http://www.pv.at)



## Impressum

### **Medieninhaber und Herausgeber:**

Pensionsversicherung (PVA)  
Friedrich-Hillegeist-Straße 1, 1021 Wien  
Telefon: +43 (0)5 03 03  
Website: [www.pv.at](http://www.pv.at)  
E-Mail: [pva@pv.at](mailto:pva@pv.at)

**Verlags- und Herstellungsort:** PVA, Wien

**Druck:** PVA, Wien

**Titelbild:** © istockphoto.com/pixelfusion3d

**Endlich Nichtraucher\*in! ..... 2**

Aufhören lohnt sich immer! ..... 2

Was wir Ihnen noch sagen möchten ..... 3

**Was ist eigentlich schädlich am Rauchen? ..... 4**

Teer ..... 4

Kohlenmonoxid und Verbrennungsgase..... 4

Wie viele Zigaretten schaden?..... 5

**6 Gründe, warum es sich lohnt, mit dem Rauchen aufzuhören ..... 6**

1. Wenn Sie aufhören zu rauchen, werden Sie körperlich leistungsfähiger..... 6

2. Wenn Sie aufhören zu rauchen, erhöhen Sie Ihr Wohlbefinden! ..... 8

3. Wenn Sie aufhören zu rauchen, investieren Sie in Ihre Gesundheit! ..... 10

4. Wenn Sie aufhören zu rauchen, befreien Sie sich aus der Abhängigkeit! ..... 12

5. Wenn Sie aufhören zu rauchen, sparen Sie viel Geld!..... 15

6. Hören Sie einer anderen Person zuliebe mit dem Rauchen auf!..... 16

# Endlich Nichtraucher\*in!

Sie sind Raucher\*in und ...

- » denken darüber nach, weniger zu rauchen oder aufzuhören,
- » haben schon einmal aufgehört, aber wieder zu rauchen begonnen  
oder
- » wollen aufhören und benötigen Unterstützung.

## Aufhören lohnt sich immer!

In dieser Broschüre möchten wir Sie über die Risiken des Rauchens aufklären und nennen Ihnen **6 Gründe**, um aufzuhören.

Lesen Sie sich jeden Grund aufmerksam durch. Vielleicht trifft einer besonders auf Sie zu.

## Was wir Ihnen noch sagen möchten

Rauchen ist kein moralischer Stempel. Rauchen ist weder „gut“ noch „schlecht“. Es ist aber unsere tägliche Erfahrung, dass viele Raucher\*innen einen hohen gesundheitlichen Preis für Ihren Nikotinkonsum zahlen.

Tabelle 1: Anzahl der Zigaretten, die pro Tag/Monat/Jahr geraucht werden

Mengen	1 Pkg	2 Pkg	3 Pkg
Tagesmengen	20 Stück	40 Stück	60 Stück
Monatlich (× 30 Tage) =	600 Stück	1.200 Stück	1.800 Stück
Jährlich (× 12 Monate) =	7.200 Stück	14.400 Stück	21.600 Stück

Erläuterung des Begriffs Tabakkonsum: Tabakwaren/Tabakprodukte/Tabakkonsum umfasst alle Produkte, u. a. Zigaretten, Shishas, Schnupf- und Kautabak sowie alle elektronischen Geräte zum Verdampfen von Liquids zur Inhalation (E-Zigaretten), unabhängig davon ob sie Nikotin enthalten oder nicht. Quelle: ONGKG

# Was ist eigentlich schädlich am Rauchen?

## Teer

Die krebserregenden Teere sind der bräunliche Niederschlag im Filter Ihrer Tabakprodukte.

Wissen Sie, wie viel Teer Sie Ihrer Lunge pro Jahr zumuten? Wenn Sie täglich eine Packung Zigaretten rauchen, muss Ihre Lunge die Menge einer Kaffeetasse an Teer verkraften.

**Machen Sie einen Test:** In Mikrofiltern, die in Trafiken erhältlich sind, können Sie die Teermengen, die inhaliert werden, sehen. Dazu reicht es, nur 5 Zigaretten zu rauchen.

## Kohlenmonoxid und Verbrennungsgase

Kohlenmonoxid reduziert durch die Verdrängung von Sauerstoff im Blut Ihre Leistungsfähigkeit. Das Kohlenmonoxid und andere Rauchinhaltsstoffe schädigen auch Ihre Gefäße. Dadurch erhöht sich Ihr Risiko, an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erkranken. Rauchen ist einer der gefährlichsten **Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.**

Liegen bei Ihnen noch weitere Risikofaktoren wie erhöhte Blutfette (Cholesterin, Triglyceride), hoher Blutdruck oder Zuckerkrankheit vor, dann vervielfacht sich Ihr Risiko.

So hat zum Beispiel eine zuckerkrank Person, die raucht, nicht das doppelte, sondern das siebenfache Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden.

Wenn Sie nach einer Stentversorgung oder einer Bypassoperation weiter rauchen, haben Sie ebenfalls ein hohes Risiko, dass sich Stent oder Bypass rasch wieder verschließen.

## Wie viele Zigaretten schaden?

Diese wichtige Frage ist nicht einfach zu beantworten. Es gibt keine „gesunde“ Zigarette. Schon das Rauchen von 1 bis 5 Zigaretten erhöht das Risiko der Gefäßverkalkung.

Wer mehr raucht,

erhöht mit jeder weiteren

Zigarette sein Risiko.

Wenn Sie Ihr Risiko genauer einschätzen möchten, lassen Sie bei Ihrem\*Ihrer Lungenfacharzt\*ärztin eine Lungenfunktionsuntersuchung und bei Ihrem\*Ihrer Internist\*in einen Herz-Kreislauf-Check durchführen.

# 6 Gründe, warum es sich lohnt, mit dem Rauchen aufzuhören

## 1. Wenn Sie aufhören zu rauchen, werden Sie körperlich leistungsfähiger

- » Sie können **besser atmen**
- » Sie können **länger laufen**
- » Sie können wieder **ausdauernder** trainieren

Warum rauchen Spitzensportler\*innen nicht? Weil sie ihre ganze Lungenkapazität benötigen, um ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.



## Wissen Sie, warum das so ist?

Beim Rauchen verbrennen Sie Tabak. Durch den Verbrennungsprozess entstehen Gase, vor allem Kohlenmonoxid. Dieses **Kohlenmonoxid verdrängt den Sauerstoff**.

Wenn Sie sitzen oder körperlich nicht schwer arbeiten, dann reicht der verbliebene Sauerstoff aus. Wenn Sie an Ihre Leistungsgrenze gehen, dann wird Ihnen diese Reserve fehlen.

Vielleicht haben Sie selbst schon diese Erfahrung gemacht: wenn Sie am Vortag mehr als sonst geraucht haben, dann waren Sie am folgenden Tag nicht so leistungsfähig.

**Übrigens:** Kohlenmonoxid entsteht auch beim Automotor. Nicht zuletzt wurde deswegen der Katalysator eingeführt. Kohlenmonoxid ist ein wesentlicher Faktor für die Luftverschmutzung.



Wenn Sie aufhören zu rauchen,  
leisten Sie zusätzlich einen Beitrag  
zur Schonung Ihrer Umwelt!

## 2. Wenn Sie aufhören zu rauchen, erhöhen Sie Ihr Wohlbefinden!

Sie verzichten auf das Rauchen und gewinnen dafür zahlreiche **Genüsse**:

- » Ihr Geruchssinn wird sich verbessern
- » Der lästige Gestank von kaltem Rauch verschwindet aus Ihrer Kleidung und Ihrer Wohnung
- » Sie können freier durchatmen
- » Ihr Geschmackssinn wird wieder sensibler und das Essen schmeckt besser

Manche Raucher\*innen wenden ein, dass sie Angst vor einer **Gewichtszunahme** durch den Rauchstopp haben.



Es stimmt tatsächlich, dass Raucher\*innen, die mit dem Rauchen aufgehört haben, an Gewicht zunehmen. Dies gilt aber nicht ausnahmslos für jede Person.

Viele Personen nehmen etwa 2 bis 4 kg an Gewicht zu, eine Zunahme, die sich leicht wieder korrigieren lässt. Nur ein kleiner Teil der „Ex-Raucher\*innen“ nimmt mehr als 5 kg zu.

Wichtig ist, dass Sie  
von Beginn an auch Ihr  
Gewicht kontrollieren.

Wir unterstützen Sie dabei in unserer Tabakentwöhnung mit Tipps und Hilfestellungen gegen eine Gewichtszunahme.



Nur Mut, auch Sie werden  
es schaffen, dieses Problem in  
den Griff zu bekommen!

### 3 Wenn Sie aufhören zu rauchen, investieren Sie in Ihre Gesundheit!

Auch im hohen Alter noch ihre Tabakprodukte genießen zu können, ist der Wunsch vieler Raucher\*innen. Wenn Sie aber Zweifel daran haben oder schon oft Raucher\*innen mit schweren Erkrankungen erlebt haben, gibt es Möglichkeiten, sich genauer zu informieren.

Wir führen bei Ihnen eine Untersuchung der **Lungenfunktion** durch. Haben Sie normale Werte, dann freuen wir uns mit Ihnen. Diese sind aber keine Garantie für ein langes Leben. Eine normale Lungenfunktion ist ein prognostisch günstiger Faktor. Ist die Lungenfunktion eingeschränkt, dann ist es für Sie von besonderer Wichtigkeit, ans Aufhören zu denken.

#### **Aufhören lohnt sich immer!**

**Natürlich ist es am besten, bereits mit dem Rauchen aufzuhören, wenn noch keine gesundheitlichen Beschwerden bestehen.**

Aber auch wenn bei Ihnen bereits eine Herz-Kreislauf-Erkrankung wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Beinarterienverengung („Schaufenster-Krankheit“) aufgetreten ist, oder Sie sich einer Bypassoperation, Herzkranzgefäßaufdehnung („Dilatation“, evtl. mit Einsatz eines „Stent“) oder einer Operation an den Halsschlagadern unterziehen mussten, gibt es für Sie eine gute Nachricht: Wenn Sie aufhören zu rauchen, sinkt Ihr Risiko vom ersten Tag des Nichtrauchens an.

**Mit Ihrem Verzicht auf Zigaretten und ähnliche Tabakprodukte senken Sie die Gefahr einer neuerlichen Erkrankung um bis zu 50 Prozent, eine Prognoseverbesserung, auf die Sie nicht verzichten sollten.**

Es gibt kein Medikament, das die schädlichen Wirkungen des Rauchens ausgleichen kann. Rauchen reduziert sogar die Wirksamkeit mancher wichtiger Medikamente.

Kein Medikament wirkt so gut,  
wie mit dem Rauchen aufzuhören.

### Wenn Sie aufhören zu rauchen,

- » verschwindet der Sauerstoffverdränger Kohlenmonoxid schon nach einem Tag aus Ihrem Blut.
- » haben Sie das **Nikotin** nach 2 Tagen aus Ihrem Körper ausgeschieden.
- » kann sich Ihr **Raucherhusten** schon nach wenigen Tagen bessern, nach wenigen Wochen ganz verschwinden.
- » verbessert sich schon nach kurzer Zeit die **Durchblutung Ihrer Organe**.
- » senken Sie das Risiko des Auftretens von **Herzinfarkt** oder **Schlaganfall**.
- » verringern Sie mit jedem weiteren „rauchfreien“ Jahr auch die Gefahr, an Lungenkrebs zu erkranken, denn die wichtigste Maßnahme, um **Lungenkrebs** zu verhindern, ist, das Rauchen zu beenden.

**Können Sie sich bereits vorstellen, dass  
das Aufhören hoch belohnt wird?**

Wenn Sie noch überlegen, lesen Sie bitte weiter.



## 4. Wenn Sie aufhören zu rauchen, befreien Sie sich aus der Abhängigkeit!

### **Nikotin macht abhängig.**

Dass Sie 20 Mal pro Tag oder öfter zur Zigarette greifen, daran ist das Nikotin schuld. Nikotin ist aber nicht das Gefäßgift, als das es früher angesehen wurde. Nikotin ist auch nicht krebserregend. Aus diesem Grund kann es für die Entwöhnung in Form von Nikotinersatzstoffen gefahrlos eingesetzt werden.

Es ist eine Tatsache, dass 50 bis 80 Prozent der Raucher\*innen von Nikotin abhängig sind. Sie glauben das nicht?

### **Prüfen Sie, ob Sie abhängig sind:**

Haben Sie schon einmal 24 Stunden lang „vergessen“ zu rauchen? Wenn Sie das können, dann gehören Sie zu den „Gelegenheitsraucher\*innen“.

Wie man abhängig wird: Jede\*r Raucher\*in hat einmal zu rauchen begonnen, weil es „in“ war, weil die Freunde geraucht haben etc. Der Großteil der Raucher\*innen wurde auf diese Art und Weise abhängig.

Einige mussten schon nach wenigen Tagen feststellen, dass ihr Körper mit Entzugssymptomen reagiert, wenn sie das Rauchen reduzieren oder einstellen wollten.

Bei der Mehrzahl der Raucher\*innen dauert es einige Wochen bis Monate, bei manchen sogar einige Jahre, bis sie diese Erfahrung der Abhängigkeit machen müssen.

## **Rauchen hat ein vielfach höheres Abhängigkeitspotential als Alkohol!**

War Ihnen das bewusst und ist dieser Hinweis auf dem ersten Zigarettenpacken ersichtlich gewesen? Wurden Sie als Jugendliche\*r darauf aufmerksam gemacht und wollten Sie das damals glauben?

Die Tabakindustrie richtet ihre Werbebotschaften an Kund\*innen jedes Alters. Dass Tabakprodukte wohlschmeckend und attraktiv sind, soll damit auch Jugendliche überzeugen.

### **Was Abhängigkeit nicht bedeutet:**

Abhängigkeit bedeutet nicht, dass Sie nicht beschließen können, 2 oder 4 Stunden lang nicht zu rauchen. Es heißt auch nicht, dass Sie nicht beschließen können, ganz mit dem Rauchen aufzuhören.

### **Was Abhängigkeit bedeutet:**

- » Sie müssen nicht auf die Uhr schauen, um zu wissen, wann Sie die nächste Zigarette brauchen – Ihr Körper hat diese Aufgabe übernommen.
- » Wenn der Nikotinspiegel im Blut unter einen bestimmten Wert sinkt, wird Ihre Hand veranlasst, zur Packung zu greifen, um sich eine Zigarette anzuzünden.

Diese Abhängigkeit ist der Grund, warum so viele Raucher\*innen schwer aufhören können.

Wenn Sie aufhören zu rauchen, wird Ihr Körper mit **Entzugserscheinungen** reagieren: Sie werden **unruhig**, können vielleicht **schlechter schlafen** oder bekommen eine „dünne Haut“. Möglicherweise sind Sie vorübergehend auch **nicht so leistungsfähig** wie sonst.

## **Abhängigkeit ist keine Willenssache!**

Vielleicht haben Sie schon eine ähnliche Erfahrung gemacht: Sie haben beschlossen, das Rauchen zu beenden. **Nach wenigen Stunden meldet sich aber Ihr Körper und sagt: „Du kannst machen, was du willst, ich will jetzt eine Zigarette“.**

Viele Raucher\*innen erleben dies als Willensschwäche. Tatsächlich aber ist die körperliche Abhängigkeit groß. Auch mit dem stärksten Willen können Sie die Symptome des Entzugs nicht zum Verschwinden bringen. Aber Sie können mit Ihrem Willen alle Schwierigkeiten des Entzugs überwinden.

Sie können sich aus der Abhängigkeit befreien. Unsere Ärzte\*Ärztinnen und Psycholog\*innen beraten und unterstützen Sie gerne dabei.

**Eine gute Vorbereitung auf Ihre Tabakentwöhnung ist die beste Voraussetzung für Ihren Erfolg!** Bestimmen Sie daher zuerst den Grad Ihrer Abhängigkeit. Der Fagerström-Test kann Ihnen darüber Auskunft geben.

Wir laden Sie herzlich zur Teilnahme an unserer Raucherentwöhnung ein!

Damit Sie wieder selbst über  
Ihren Körper bestimmen können.

## 5. Wenn Sie aufhören zu rauchen, sparen Sie viel Geld!

Tabelle 2: Wenn Sie das Rauchen beenden, bleibt Ihnen viel Geld für anderes übrig. Bitte betrachten Sie die folgende Rechnung:

Kosten	1 Pkg	2 Pkg	3 Pkg
Tageskosten	€ 5,70	€ 11,40	€ 17,10
Monatlich (× 30 Tage) =	€ 171,-	€ 342,-	€ 513,-
Jährlich (× 12 Monate) =	€ 2.052,-	€ 4.104,-	€ 6.156,-

### Probieren Sie es aus!

Berechnen Sie, wie viel Geld Sie in 3 Monaten bzw. in einem Jahr für das Rauchen ausgeben würden. Wenn Sie 3 Monate oder sogar 1 Jahr rauchfrei sind, dann könnten Sie sich mit einem Urlaub belohnen, den Sie sich sonst nicht vergönnt hätten, einem guten Abendessen, einem Schmuckstück, oder Sie spenden an karitative Organisationen. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!

## 6 Hören Sie einer anderen Person zuliebe mit dem Rauchen auf!

### Warum nicht?

Viele Frauen hören in der **Schwangerschaft** mit dem Rauchen auf, weil sie wissen, dass sie sonst ihrem ungeborenen Kind schaden könnten.

Wir wissen, dass eine rauchfreie Umgebung für alle Kinder wichtig ist.

**Rauchende Eltern können ihre Kinder gefährden.** Verkühlungen und andere Infekte, vorwiegend der Atmungsorgane, können vermehrt auftreten.

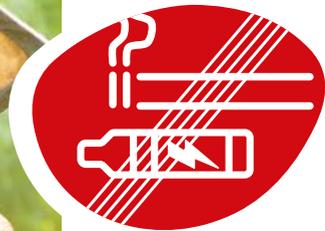
**Auch Passivrauchen** ist ungesund. Daher unterstützen Sie auch die Gesundheit Ihres\*Ihrer Partners\*in, wenn Sie das Rauchen beenden.

### Sie sehen, es gibt viele Gründe, um mit dem Rauchen aufzuhören.

- » Nehmen Sie sich Zeit, setzen Sie sich eine halbe Stunde hin und überlegen Sie, ob es auch für Sie einen Grund gibt, das Rauchen zu beenden.
- » Wenn Sie einen gefunden haben, machen Sie den nächsten Schritt. Überlegen Sie sich, wie Sie Ihr Vorhaben umsetzen.

#### Es lohnt sich.

Wagen Sie einen ernsthaften Versuch und gewinnen Sie Gesundheit und Wohlbefinden für sich und Ihre Umwelt. Wir bieten Ihnen gerne unsere Hilfe und Unterstützung an.



Wenn Sie einen ernsthaften Versuch unternehmen wollen, melden Sie sich bitte bei Ihrer\*Ihrem behandelnden Ärztin\*Arzt dafür an!

**Hilfestellung bietet auch das Rauchfrei Telefon:**  
Kostenfreie Nummer: 0800 810 013  
Website: [www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at)  
E-Mail: [info@rauchfrei.at](mailto:info@rauchfrei.at)

Tabakfrei werden -  
tabakfrei bleiben