

23. Januar 2012

Apotheker im Land Brandenburg:

Der Weg zur allerletzten Zigarette

- Gute Vorsätze haben am Jahresanfang viele Menschen. Doch nur die wenigsten halten bis jetzt, ein paar Wochen nach Neujahr, auch durch. Die Apotheker im Land Brandenburg verabreichen eine Extra-Portion Motivation.

- An der Spitze der guten Vorsätze steht jedes Jahr der Verzicht auf Zigaretten. Die gesundheitlichen Vorteile sind immens. So halbiert sich zum Beispiel das Risiko, einen Herzinfarkt zu bekommen, schon nach einem Jahr.

Potsdam – Abnehmen, mehr bewegen, weniger trinken, aufhören zu rauchen, gelassener werden: Die Ansprüche an den eigenen Lebensstil sind gerade zu Jahresbeginn sehr hoch. Doch nach wenigen Tagen und Wochen sind die guten Vorsätze oftmals schon Geschichte. Sie waren ganz einfach zu hoch gesteckt oder die Motivation für die Veränderung reichte nicht aus. Die Apotheker im Land Brandenburg geben Tipps für eine dauerhafte gesunde Lebensweise über das Jahr hinweg.

„Wer seine guten Vorsätze nicht vorzeitig aufgeben will, muss sich klar machen, welche positiven Effekte für Körper, Psyche und die Lebensqualität entstehen“, sagt Kathrin Fuchs, Geschäftsführerin der Landesapothekerkammer Brandenburg. Der Klassiker bei den Vorsätzen ist, das Rauchen aufzugeben. Für viele Menschen bedeutet das eine große Überwindung. „Nikotin besitzt ein starkes Suchtpotenzial. Körper und Geist wehren sich zunächst gegen den Entzug des geliebten Genussgiftes Nikotin,“ erklärt die Apothekerin. Es müsse die Erkenntnis vorhanden sein, dass die Lebensqualität ohne Zigaretten steigt und man sich fitter und gesünder fühlt. Wer es als Raucher schafft, auch nur ein Jahr die Zigaretten zu ignorieren, halbiert sein Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden. Gleichzeitig verringert sich das Lungenkrebsrisiko. Gefäßablagerungen werden abgebaut, die Kondition wird besser.

Eine gute Unterstützung für Raucher ist die Nikotinersatztherapie. Medizinische Nikotinprodukte wie Kaugummis, Pflaster oder Nasensprays helfen, den Teufelskreis der Abhängigkeit zu durchbrechen. Die Wahl des Präparates und die Dauer der Anwendung hängen von der Menge der täglich konsumierten Zigaretten sowie den Situationen ab, in denen zum Glimmstängel gegriffen wird. „Weniger starke Raucher benötigen Nikotinkaugummis oder Lutschtabletten, die die gelegentliche Zigaretten ersetzen“, sagt die Apothekerin.

Die Arzneimittel aus der Apotheke dienen zur Überbrückung, um dem Körper Zeit zur Umstellung zu geben. Vor der Entwöhnung sollten sich Raucher aber auf jeden Fall vom Arzt oder Apotheker beraten lassen „Das gilt vor allem für Jugendliche, Frauen, die schwanger sind oder stillen, sowie chronisch Kranke und Menschen mit Herzproblemen.“

Wer gute Vorsätze einhält, der braucht auch kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn er sich hin und wieder einmal etwas gönnt. Ob der Verzicht auf Zigaretten oder andere gute Vorsätze – es geht nicht darum, asketisch zu leben. Vielmehr ist es wichtig, ganz allgemein auf seinen Körper zu achten und die Vorteile im Blick zu haben, so die Apotheker im Land Brandenburg.

Weitere Informationen im Internet unter www.rauchfrei-info.de, www.anbieter-raucherberatung.de oder www.aktionsbuendnis-nichtrauchen.de

Bildzeile:

Ab in die Tonne mit den giftigen Glimmstängeln: Das nehmen sich immer wieder Raucher vor. Damit die guten Vorsätze wenige Wochen nach dem Jahreswechsel auch eingehalten werden, geben die Apotheker im Land Brandenburg wertvolle Tipps.

Foto: Alois Müller/Abdruck honorarfrei

Für Interviewwünsche stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung:

Apothekerin Kathrin Fuchs, Telefon: 0331-888660

Herausgeber:

Landesapothekerkammer Brandenburg

Telefon: 0331-888660

Fax: 0331-8886620

Apothekerverband Brandenburg e.V.

Telefon: 0331-888650

Fax: 0331-8886540

Am Buchhorst 18

14478 Potsdam

Kontakt:

Apothekerin Kathrin Fuchs

Landesapothekerkammer Brandenburg

Am Buchhorst 18

14478 Potsdam

Tel. 0331-888660

Fax 0331-8886620