



Praxis für Arbeitsmedizin, Arbeitssicherheit und Verkehrsmedizin

Dr. med. Frank Siejek

Facharzt für Arbeitsmedizin
Facharzt für Allgemeinmedizin
Verkehrsmedizin - Reisemedizin
Sicherheitsingenieur

Dr. med. Simin Siejek

Fachärztin für Arbeitsmedizin
Fachärztin für Innere Medizin
Umweltmedizin

Jeder Tag ohne Zigarette ist ein Erfolg

Endlich Nichtraucher: Die neuesten Verordnungen zum Nichtraucherschutz in allen öffentlichen Gebäuden, bei Behörden oder in öffentlichen Verkehrsmitteln bieten Anlass, den Glimmstängel endgültig auszudrücken und sich das Rauchen abzugewöhnen.

Mit guten Vorsätzen allein ist es jedoch nicht getan, der Schritt zum Nichtraucher fällt oft schwer. Die Dres. Simin und Frank Siejek haben wertvolle Tipps für diejenigen, die aufhören, aber nicht auf „kalten Entzug“ setzen wollen. Sie raten allen Nichtrauchern in spe, sich ein genaues Datum für den Rauchstopp zu setzen. „Es ist zudem hilfreich, alle Zigaretten, Aschenbecher und Feuerzeuge zu entsorgen“, meinen die beiden Mediziner.

Informiert man Freunde, Bekannte und Familie, schafft man einen positiven Erwartungsdruck und fühlt sich eher verpflichtet, das Ziel tatsächlich auch zu erreichen. Der Freundeskreis kann zudem Unterstützung und Ablenkung liefern, wenn es darum geht, den Versuchungen des blauen Dunstes zu widerstehen.

„Denken Sie positiv: Jeder Tag ohne Zigaretten ist ein Erfolg“, sagen die beiden Allgemein- und Arbeitsmediziner Dres. Siejek. Gerade in der ersten Zeit könnte es jedoch hilfreich sein, starke Entzugserscheinungen mit Hilfe von Nikotinplastern- oder Nikotinkaugummis einzudämmen. „Angehende Nichtraucher sollten deshalb ihren Arzt aufsuchen und nach medikamentösen Hilfsmitteln fragen“, raten die beiden Mediziner.

Für viele Raucher ist die Angst vor einer Gewichtszunahme der Grund, warum sie weiter zur Zigarette greifen. Hierzu besteht jedoch kein unmittelbarer Anlass: „Wer bewusst auf fettreiche Kalorienbomben verzichtet, der hat wenig zu befürchten“. Es sei vor allem wichtig, viel zu trinken. Den Durst stillt man am besten mit kalorienarmen Getränken wie Wasser, verdünnten Säften oder Kräutertees.

„Zwischendurch immer mal wieder zu frischen Snacks, wie Rohkoststicks oder klein geschnittenem Obst greifen“, so die Dres. Siejek. Zusätzlich empfehlen die Mediziner viel Sport und Bewegung.

Neben den körperlichen Entzugserscheinungen spielt auch die Psyche eine große Rolle beim Aufhören: Lieb gewonnenen Ritualen und Gewohnheiten ist schwer beizukommen. Es ist daher ratsam, zunächst Orte, die man mit dem Rauchen verbindet, zu meiden und Alternativen zu schaffen.

„Verzichten Sie unbedingt auf die Zigarette ausnahmsweise. Es besteht höchste Rückfallgefahr!“, warnen die Beiden. Besser sei es, sich mit kleinen Geschenken zu verwöhnen und sich Extrawünsche zu erfüllen.

Ihre Dres. med. Simin und Frank Siejek