

Presseinformation

Großer Raucher-Test: Schaffen Sie den Entzug?

Regelmäßige Vorsorge für Raucher wichtig

Duisburg, Juni 2010. Raucher hören es nur ungern: Jedes Jahr sterben in Deutschland über 40.000 Menschen an den Folgen der Nikotinsucht. Allein hierzulande konsumieren sie täglich über 260 Millionen Zigaretten. HNO-Ärzte gehören zu den Medizinern, die die Folgen des blauen Dunstes besonders oft zu Gesicht bekommen: „Chronische Schleimhauterkrankungen, Kehlkopfezündungen, Bronchitis, Bronchial- und Kehlkopfkrebs gehören zu den häufigsten Erkrankungen im HNO-Bereich“, erklärt Dr. Reinhard Spicker vom HNOnet NRW, einem Netzwerk von HNO-Ärzten in Nordrhein-Westfalen. „Raucher sollten daher ab dem 35. Lebensjahr regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen durchführen lassen, um sich im Erkrankungsfall eine Heilungschance zu bewahren.“ Besser ist es natürlich, wenn Raucher ihrem Laster gänzlich abschwören. Deshalb entwickelten HNO-Ärzte des Netzwerks ein spezielles Programm, um mit Fragebögen und medizinischen Untersuchungen individuelle Therapiekonzepte für Patienten anzufertigen. Weitere Infos und eine Liste von HNO-Ärzten finden Sie unter www.e-quit.de und www.hnonet-nrw.de.

Zwei Tests, mit denen Sie selbst prüfen können, wie es um Ihre Abhängigkeit von Nikotin und Motivation zum Aufhören steht, finden Sie hier:

Abhängigkeit: Wie stark ist Ihre Sucht?

1. Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?
 - a. Innerhalb von 5 Minuten (3)
 - b. Innerhalb von 6 bis 30 Minuten (2)
 - c. Innerhalb von 31 bis 60 Minuten (1)
 - d. Nach 60 Minuten (0)

Pressekontakt

komm | public!

Romy Robst

Carl-Ehlers-Straße 5

31303 Ehlershausen

robst@komm-public.de

fon: 05085-97 141-11

fax: 05085-97 141-10

Direktkontakt

HNOnet NRW eG

Dr. Uso Walter

Mülheimer Straße 70

47057 Duisburg

mail@hnonet-nrw.de

fon: 0221-13 98 36 - 69

fax: 0221- 13 98 36 - 65

2. Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist, nicht zu rauchen?
 - a. Ja (1)
 - b. Nein (0)
3. Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?
 - a. Die erste am Morgen (1)
 - b. Eine andere Zigarette (0)
4. Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?
 - a. Bis 10 (0)
 - b. 11-20 (1)
 - c. 21-30 (2)
 - d. Mehr als 30 (3)
5. Rauchen Sie am frühen Morgen im Allgemeinen mehr als über den Rest des Tages?
 - a. Ja (1)
 - b. Nein(0)
6. Kommt es vor, dass Sie Rauchen, wenn sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?
 - a. Nein (0)
 - b. Ja (1)

Auswertung

- 0-3 Sie verfügen nur über eine geringe Nikotinabhängigkeit. Wenn Sie sich für einen Rauchstopp entscheiden, haben Sie gute Chancen das Rauchen, ohne sich großartig zu quälen, aufzugeben. Nutzen Sie diese!
- 4-6 Sie verfügen über eine mittlere Nikotinabhängigkeit: Ihren Rauchstopp sollten Sie sorgfältig planen und auch über Unterstützung durch Experten nachdenken. HNO-Ärzte helfen Ihnen, Strategien zur Bewältigung des Rauchverlangens zu erlernen und das Rückfallrisiko zu minimieren.
- 6-10 Sie verfügen über eine starke Nikotinabhängigkeit: Um künftig Stopp zu Zigaretten zu sagen, sollten Sie sich beraten lassen und auf die Hilfe von Experten wie HNO-Ärzten zurückgreifen, die Sie beim Rauchausstieg – auch medikamentös zur Reduktion des Raucherverlangens – unterstützen.

Motivation: Schaffen Sie den Entzug?

1. Machen Sie sich manchmal Sorgen um Ihre Gesundheit?
a. Ja (1) b. Nein (0)
2. Fällt es Ihnen schwer, sich ohne Zigarette zu entspannen?
a. Ja (0) b. Nein (1)
3. Nervt es Sie, ständig Zigaretten kaufen zu müssen?
a. Ja (1) b. Nein (0)
4. Macht es Ihnen etwas aus, wenn Sie nach Zigaretten riechen?
a. Ja (1) b. Nein (0)
5. Wären Sie gern weniger abhängig vom Rauchen?
a. Ja (1) b. Nein (0)
6. Denken Sie, dass Sie es nicht schaffen mit dem Rauchen aufzuhören?
a. Ja (0) b. Nein (1)
7. Würden Sie sich gern fitter fühlen?
a. Ja (1) b. Nein (0)
8. Rauchen Sie, wenn Kinder im Raum sind?
a. Ja (0) b. Nein (1)

Auswertung

- 6-8 Ihr Wunsch nach einem rauchfreien Leben scheint sehr stark zu sein. Nutzen Sie diesen und legen Sie so schnell wie möglich einen Tag für Ihren Rauchstopp fest. Wenn Sie bereits erfolglos versucht haben, mit dem Rauchen aufzuhören, denken Sie auch an ärztliche Hilfe.
- 3-5 Sie sind mäßig gewillt mit dem Rauchen aufzuhören. Wahrscheinlich möchten Sie irgendwann einmal mit dem Rauchen aufhören. Zögern Sie Ihre endgültige Entscheidung nicht zu lang hinaus und denken Sie an Ihre Gesundheit.
- 0-2 Momentan sehen Sie keinen Grund, Ihr Laster abzulegen. Mit nur schwacher eigener Motivation ist ein Rauchstopp zum Scheitern verurteilt. Wenn Sie denken, dass Sie mit dem Rauchen aufhören müssten, dem aber momentan keine Vorteile beimessen, sprechen Sie mit Ihrem HNO-Arzt – er wird Ihnen gute Gründe für das Aufhören liefern.