

# Wenn die Zukunft verdampft

Keine Talkshow kam früher ohne Qualm aus. Werbespots in Kino, Fernsehen und Radio suggerierten ganz neue Lebenswelten für **Raucher**. Wer heute noch zum Glimmstengel greift, ist fast schon ein Außenseiter.

hören oder gar nicht erst damit anzufangen. Eindrucksvoll wird das auf **SLO2**, Suche „Die neuen Schocksprüche“, präsentiert. Die Gefahren des Rauchens sind wirklich immens: Kehlkopf-, Speiseröhren-, Lungen-, Lippen-, Zungenkrebs, schwarze Lunge, Raucherbein, und nicht zu vergessen Herz- und Kreislaufschäden. Dennoch gehen viele Raucher leichtfertig mit den Gefahren um. Die erste Zigarette wird zumeist schon im Teenageralter heimlich geraucht. Nikotin macht jedoch schon nach wenigen Monaten der „Eingewöhnungsphase“ süchtig.

**Abhängig? Ab wann?** Im Kontakt mit Ihren Apothekenkunden merken Sie sofort, ob Sie einen Raucher vor sich haben. Der Geruch verrät ihn. Wie kann man feststellen, ob man sich als Raucher auf dem Weg in die Abhängigkeit befindet? Antworten bietet **SLO3**, „Aufhören“, „Fagerström-Test“. Mit diesem weltweit anerkannten Verfahren vom Entwöhnungsexperten Dr. Karl Olof Fagerström aus Schweden lässt sich der Grad der Abhängigkeit ermitteln. Neben zahlreichen Informationen zum Thema zeigt zudem ein „Ersparnisrechner“ nach der kostenlosen Registrierung schnell, wie viel Geld durch nicht gekaufte Zigaretten gespart wird – besonders interessant für Taschengeldempfänger.



© PHB.cz / fotolia.com

**E**in immer noch aktueller und erschreckender Bericht von 2012 bietet auf **SLO1**, Suchwort „Rauchen“, zahlreiche Fakten zum Thema. Mit einem Raucher darüber zu diskutieren, ob Rauchen

sinnvoll ist oder nicht, macht eben keinen Sinn. Lust, Spaß, Gewohnheit, Nervosität – die Bandbreite der ins Feld geführten Argumente für das Rauchen ist so groß wie individuell geprägt. Dabei ist es so klar: „Rauchen verursacht Mund- und

Rachenkrebs“, „Rauchen erhöht das Risiko von Impotenz“, „Rauchen kann Dein Kind töten“. Seit Anfang 2014 will die EU mit drastischeren Sprüchen auf Zigarettenschachteln vor allem Jugendliche dazu bringen, mit dem Rauchen aufzu-

## Jugendliche und Rauchen

Ein Netzwerk von Medizinstudenten und Ärzten richtet sich unter **SL04** mit wissenschaftlich erprobten Ansätzen unter dem Motto „Aufklärung gegen Tabak“ vor allem an Jugendliche. Für diese „Generation Handy“ bietet zum Beispiel eine „Smokerface“-App, die mittels Selfie den Jugendlichen zeigt, wie ihr kurz- und langfristiges Rauchergesicht wahrscheinlich aussehen wird, bemerkenswerte Gedankenanstöße.

**Gefahren** Die Lunge versorgt den Organismus mit Sauerstoff. Ohne Lunge können wir nicht leben. Sie wird beim Rauchen in hohem Maße gefährdet. Auf die möglichen Krankheiten weist die von Lungenärzten betriebene **SL05**, „Rauchen“, hin. Hier besteht die Möglichkeit, online einen Arzt zu suchen und sich über die Auswirkungen der Sucht zu informieren. Die Dauer des Rauchens spielt bei der Entwicklung möglicher Folgen ebenso eine Rolle wie die Anzahl der gerauchten Zigaretten, und es lohnt sich immer aufzuhören, denn es ist nie zu spät dafür. Sie haben die Möglichkeit, im Alltag Ihre Kunden mit Informationen zu unterstützen. Dabei kommen Jugendliche und Erwachsene, die sich Nikotinersatzprodukte wie zum Beispiel Nikotinplaster kaufen, besonders infrage. Faltblätter zu Lungenkrankheiten und zu Beschwerden, die sich aus dem Rauchen ergeben, bietet die Deutsche Lungenstiftung e. V. zum Herunterladen unter **SL06**, „Publikationen“, „Faltblätter zu...“. Besonders abschreckend ist es, wenn dramatische Gefahren dargestellt werden. Eine Privatseite, die sehr leicht verbrauchernah und sehr deutlich zum Beispiel das Thema Raucherbein behandelt, finden Sie

unter **SL07**, „Raucherbein“. Hier wird auch die E-Zigarette als Ersatz kritisch diskutiert. Bei der Arbeitsgemeinschaft der wissenschaftlichen medizinischen Fachgesellschaften, **SL08**, Suche „Rauchen, Nikotin“, finden sich die Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin zum Thema.

**Entwöhnung** Da es kein risikoarmes Rauchen gibt, sollte unbedingt versucht werden, von der Zigarette loszukommen. Manche schaffen es allein, aber die meisten brauchen professionelle Hilfe. Tipps, wie das gelingen kann, gibt Gerhard Bühringer, Leiter der Raucherambulanz in Dresden, unter **SL09**, Suche „So kommt man von der Zigarette los“. Ein kostenloses und von Psychologen begleitetes Online-Rauchfrei-Programm steht unter **SL10** mit Online-Nichtraucherkurs und Nichtraucherforum zur Verfügung. Wer die nötige Disziplin nicht aufbringt, kann sich zum Gebrauch eines Nikotinplasters oder -kaugummi in der Apotheke beraten lassen. Entzugserscheinungen und das körperliche Verlangen nach einer Zigarette können durch solche Nikotinersatzprodukte gemildert werden, wie **SL11**, Suche „Nikotinersatztherapie“ darstellt. Leider ist im Falle der Raucherentwöhnung die Rückfallquote sehr hoch. Deshalb wird zusätzlich zu einer Nikotinersatztherapie eine psychologische Betreuung empfohlen. Ein Beispiel für ein solches Konzept in Form kostenpflichtiger Kurse findet sich bei **SL12**. ■

Barbara Schulze-Frerichs, PTA/  
Ursula Tschorn, Apothekerin

## Übersicht SoftLinks (SL)

SL01	<a href="http://www.onmeda.de/">www.onmeda.de/...</a>
SL02	<a href="http://www.welt.de/">www.welt.de/...</a>
SL03	<a href="http://www.rauchfrei-info.de/">www.rauchfrei-info.de/...</a>
SL04	<a href="http://gegentabak.de/">http://gegentabak.de/</a>
SL05	<a href="http://www.lungenaerzte-im-netz.de/">www.lungenaerzte-im-netz.de/...</a>
SL06	<a href="http://lungenstiftung.de/">http://lungenstiftung.de/...</a>
SL07	<a href="http://www.keinraucher.de/">www.keinraucher.de/...</a>
SL08	<a href="http://www.awmf.org/">www.awmf.org/...</a>
SL09	<a href="http://www.n-tv.de/">www.n-tv.de/...</a>
SL10	<a href="http://www.stop-simply.de/">www.stop-simply.de</a>
SL11	<a href="http://www.rauchfrei-info.de/">www.rauchfrei-info.de/...</a>
SL12	<a href="http://www.nichtraucherwerkstatt.de/">www.nichtraucherwerkstatt.de</a>

Die vollständigen Links finden Sie im Internet unter [www.pta-aktuell.de/w/F1083](http://www.pta-aktuell.de/w/F1083)

Anzeige

## Starke Abwehrkräfte!

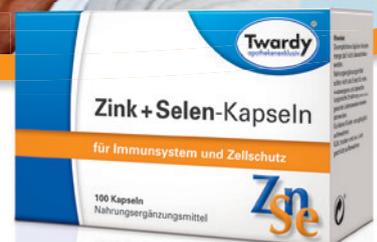


### Zink + Selen-Kapseln

- **essenzielle Spurenelemente für Abwehrkraft und Zellschutz\***
- **frei von Gluten und Lactose**

\*Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

40 Kapseln PZN: 07709629 • 100 Kapseln PZN: 07709635



[www.twardy.de](http://www.twardy.de)

**Twardy**  
apotheke exklusiv