

” RAUCHFREI INS NEUE JAHR. “

„Hast Du Feuer?“ - Schon glüht der Glimmstängel und ein tiefer Zug transportiert den Rauch bis in die aller kleinsten Lungenbläschen. Der verbleibende Qualm ist kaum ausgeatmet, sind die Stoffe Nikotin und Kohlenmonoxyd bereits unterwegs ins Blut. Durch den damit nötigen vermehrten Sauerstoffbedarf und die durch Kohlenmonoxid verschlechterte Sauerstoffversorgung in den Zellen ist es für Raucher unmöglich, die individuellen Leistungsgrenzen zu erreichen. Auch wenn nur rund 30 Prozent des Nikotins einer Zigarette mit dem Rauch in den Mund des Rauchers gelangen, zeigt dieser Stoff große Wirkung. Bei einer Zigarette mit 1 g Tabak und 1 Prozent Nikotingehalt gehen 30 Prozent - 3 mg - in den Mund über. Beim bloßen „Paffen“ werden davon rund 5 Prozent in die Blutbahn aufgenommen, beim starken Inhalieren mit Anhalten der Luft 95 Prozent.

Der stete Kampf gegen das Verlangen

Wie schwer der Drang zu bekämpfen ist zur Zigarette zu greifen, wissen jene, die damit aufgehört haben. Aber auch die PsychologInnen, die die Menschen auf ihrem Weg zum Nichtraucher begleiten.

„Wir beobachten, dass unsere KlientInnen oft ganz ungewollt zum Raucher/zur Raucherin geworden sind und dann in kleinen Schritten, in unseren begleiteten Programmen, nach jahrelanger RaucherInnen-Erfahrung wieder Abstand gewinnen wollen - zu Gunsten ihrer Gesundheit. Studien belegen nach Beendigung einer RaucherInnen-Karriere den Erfolg:

- ▶ Nach 24 Stunden verringert sich das Herzinfarkttrisiko
- ▶ Nach zwölf Monaten hat sich das Herzinfarkttrisiko um die Hälfte reduziert
- ▶ Nach fünf Jahren wird das Risiko, an Krebs zu erkranken, deutlich geringer

Weiterhin RaucherIn zu bleiben bedeutet für den Organismus:

- ▶ **Gesteigerter Stoffwechsel**
Nikotin führt akut zu einem Anstieg der freien Fettsäuren und einer gesteigerten Freisetzung von Glucose. Außerdem führt Nikotin zu einer Steigerung der Schilddrüsenfunktion und somit zu einer Steigerung des Stoffwechsels.
- ▶ **Beeinflussung des Zentralnervensystems**
Die aufputschende Wirkung des Nikotins wird zu Zeiten erhöhter Müdigkeit ausgenutzt. Aber Vorsicht: Chronisches Zigarettenrauchen bewirkt wieder das Gegenteil: Es führt zu Ermüdungserscheinungen.
- ▶ **Belastung für das Herz-Kreislauf-System**
Nikotin verengt die Blutgefäße und verursacht Durchblutungsstörungen. Die Folge ist ein erhöhter Blutdruck. Für rauchende Sportler steigt beim Ausloten der körperlichen Grenzen das Herzinfarkttrisiko.

Fangen Sie 2018 an und gestalten Sie ihre Gesundheit aktiv! Ihre ArbeitsmedizinerInnen und ArbeitspsychologInnen im Betrieb unterstützen Sie gerne dabei! Sie können sich jetzt außerdem für ein rauchfreies Salzburg einsetzen und die online Petition zum gekippten Nichtrauchergesetz unterschreiben auf: www.dontsmoke.at.

Für weitere Informationen stehen Ihnen Ihre Präventivkräfte des AMD Salzburg gerne zur Verfügung. Besuchen Sie außerdem unsere Homepage www.amd-sbg.at.

SALZBURG RAUCHFREI Kurs

Inhalte des Rauchfrei Kurses:

In 6 Terminen werden Sie Schritt für Schritt vorbereitet und unterstützt mit dem Rauchen aufzuhören. Im Kurs werden individuelle Verhaltensmöglichkeiten erarbeitet wie Sie Rückfälle vermeiden bzw. richtig damit umgehen können. Außerdem wird über Nikotinersatzpräparate sowie die Verwendung von Medikamenten zur Unterstützung des Rauchstopps aufgeklärt.

Organisation des Kurses

6 Module mit jeweils 1,5 Stunden über einen Zeitraum von 6 Wochen. Die Module werden durch eine speziell ausgebildete Psychologin durchgeführt.

Gruppengröße: mindestens 6 bis maximal 12 TeilnehmerInnen

Termine und Ort:

5201 Seekirchen Bahnhofstraße 5 (AVOS Außenstelle)	AVOS-Salzburg Elisabethstraße 1 5020 Salzburg (ZENTRALE)	5700 Zell am See Hafnergasse 1-3 (AVOS Außenstelle)
Zeit: 19:00-20:30 Uhr	Zeit: 16:00-17:30 Uhr	Zeit: 18:30-20:00 Uhr
Mo 29.01.18	Di 30.01.18	Do 01.02.18
Mo 05.02.18	Di 06.02.18	Do 08.02.18
Mo 12.02.18	Di 13.02.18	Do 15.02.18
Mo 19.02.18	Di 20.02.18	Do 22.02.18
Mo 26.02.18	Di 27.02.18	Do 01.03.18
Mo 05.03.18	Di 06.03.18	Do 08.03.18

Anmeldung und nähere Infos:

AVOS: 0662/887588-0 oder avos@avos.at

Kurskosten: 150 Euro sind vor Kursbeginn zu bezahlen.

Kostenrückerstattung der Salzburger Gebietskrankenkasse nach Kursende:

In Höhe von	Voraussetzungen
75 Euro	Teilnahme an 4 von 6 Terminen
120 Euro	Teilnahme an 4 von 6 Terminen und
	Schwangerschaft oder Eltern eines Kindes von bis zu 3 Jahren oder Einkommen bis zur Höhe der bedarfsorientierten Mindestsicherung (Einkommensnachweis erforderlich) oder Alter bis 25 Jahre