

# Bewegung und Nikotinberatung

**Mit dem Rauchen aufhören möchten laut Erhebungen des Bundesamtes für Statistik gut 60 Prozent der erwachsenen Schweizer Raucher. Gesundheitliche Befürchtungen und Risiken stehen als Gründe für einen Rauchstopp an erster Stelle.**

Bereits frühzeitig nach dem Rauchstopp stellen sich gesundheitliche Verbesserungen ein. Schon nach 8 Stunden sinkt der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut, nach 24 Stunden beginnt sich das Herzinfarktisiko zu verringern und nach 48 Stunden verbessern sich Geruchs- und Geschmackssinn (Quelle: Amerikanische Krebsgesellschaft). Die Nikotinabstinienz ist die Intervention mit der grössten individuellen und globalen Bedeutung für den Erhalt der Gesundheit und zur Verminderung frühzeitiger, krankheitsbedingter Todesfälle.

## Was kann beim Rauchstopp helfen?

Die Tabakabhängigkeit ist nicht schnell und einfach zu überwinden. Deswegen bedarf es einer grossen Motivation und persönlich wichtiger Gründe, die den Weg in die Rauchfreiheit erleichtern. Empfohlen für einen erfolgreichen Rauchstopp werden eine individuelle Gesprächs- und Verhaltenstherapie, welche heute durch eine Vielzahl gut untersuchter und wirkungsvoller Medikamente unterstützt werden kann. Dies erfolgt entweder bei Ihrem Hausarzt oder in einer spezialisierten Nikotinberatung. Dort können Fragen wie «Was tue ich in besonders schwierigen Alltagssituationen?» oder «Welche Medikamente unterstützen den Rauchstopp bei mir und sind für mich geeignet?» beantwortet werden.

Eine professionelle Nikotinberatung bieten das Kantonsspital Baden und die Klinik Barmelweid rauchenden Patientinnen und Patienten an. Diese Nikotinberatungen wurden ins Leben gerufen, weil gerade zum Zeitpunkt eines Spitalaufenthaltes ein Rauchstopp mit unterstützender Bera-

tung die Chance einer anhaltenden Rauchfreiheit deutlich erhöht. Heute steht dieses Angebot an den beiden Standorten selbstverständlich auch ambulanten Patienten zu Verfügung.

## Werde ich an Gewicht zunehmen oder ist Bewegung ein Ersatz zur Zigarette?

Nach dem Rauchen verändert sich bei vielen Raucherinnen und Rauchern das Körpergewicht. Dies hängt zum einen mit Veränderungen des Stoffwechsels zusammen und zum anderen werden Süssigkeiten oft zum Zigarettenersatz.

Eine wirksame Massnahme gegen Gewichtszunahme ist eine regelmässige körperliche Betätigung. Ganz ähnliche Effekte wie beim Nikotin, das die Freisetzung von Serotonin (einem Glückshormon) im Gehirn fördert, ereignen sich bei sportlicher Betätigung. Es braucht kein stundenlanges und intensives Training, um von den Vorteilen einer regelmässigen körperlichen Betätigung zu profitieren. 10-minütige Spaziergänge nach den Mahlzeiten ersetzen die Zigarette nach dem Essen. Bewegung an der frischen Luft ist besonders zu empfehlen. Dies hilft gegen Konzentrationsschwächen, senkt die Nervosität und steigert die Leistungsfähigkeit. Ebenfalls sind Ausflüge per Fahrrad zu empfehlen. Gemeinsame sportliche Aktivitäten in der Familie oder mit Freunden schaffen Ablenkung und Freude und helfen Stimmungsschwankungen vorzubeugen.

Durch regelmässige Bewegung fällt die Atmung leichter, die Durchblutung verbessert sich und der Körper bekommt mehr Sauerstoff, was insgesamt Ihre körperliche Leistungsfähigkeit im Verlauf steigert.

Unsere Empfehlung: Benutzen Sie einen Schrittzähler (Pedometer) und zählen Sie Ihre täglichen Schritte. Eine Anzahl von mindestens 6000 bis 10000 Schritte täglich bewirkt einen Kalorienmehrerbrauch, der sich auch bei Ihnen in die Waagschale werfen wird!

**Autoren:** Dr. Andreas Gross, Stv. Leiter der Arzt Pneumologie Kantonsspital Baden, und Susann Koalick, Nikotinberaterin Klinik Barmelweid.



**DIE KOHLENMONOXIDMESSUNG:** Aus der Ausatemluft kann mittels eines Messgerätes der Kohlenmonoxidwert in ppm (parts per million) festgestellt werden.

FOTO: ZVG

## BERATUNGSANGEBOTE RAUCHSTOPP

### Anmeldung (Personalien und Telefonnummer):

### Nikotinberatung des Kantonsspitals Baden

Frau S. Koalick  
Pneumologisches Sekretariat  
Kantonsspital Baden (Frau I. Treyer)  
Telefon: 056 486 25 86  
E-Mail: nikotinberatung@ksb.ch

### Nikotinberatung Klinik Barmelweid

Frau S. Koalick  
Leiterin Nikotinberatung Klinik  
Barmelweid  
Telefon: 062 857 21 24  
Telefon: 062 857 21 11  
E-Mail: nikotinberatung@barmelweid.ch  
Standort der ambulanten Nikotinberatung  
Klinik Barmelweid: Medizinisches Zentrum Brugg

# Gratis Schleuderkurs im Wert von 340 Franken

**Im kommenden Herbst startet die Aktion «Suche Engel» wieder. Interessierte aus dem Kanton Aargau im Alter von 21 bis 26 Jahren können sich jetzt melden.**

«Suche Engel» ist ein spannendes kantonales 3-jähriges Projekt mit dem Ziel, in der Zeit von 2009 bis 2012 die Anzahl Unfälle aufgrund von überhöhter Geschwindigkeit oder Alkohol am Steuer zu reduzieren. Bei der ersten Ausgabe 2009/10 nahmen 151 Engel im Alter zwischen 21 und 26 Jahren teil. Das Folgeprojekt 2010/11 startet im kommenden Herbst mit folgenden Leistungen für die Teilnehmenden:

- Schulungstag «Schleuderkurs» im Wert von Fr. 340.-
- Gratis Coop-Rechtsschutzversicherung im Wert von Fr. 125.-
- Einsatz bei der spannenden Aktion «Nez Rouge» im Dezember
- Engel-Zertifikat

Dieser Aufruf geht an alle 21- bis 26-jährigen im Kanton Aargau. Informiert euch unter [www.suche-engel.ch](http://www.suche-engel.ch) und meldet euch unverbindlich an für den Infoabend am Freitag, 11. Juni, in der «Kettenbrücke» in Aarau. Falls ihr dann verhindert seid, werden wir einen zweiten Infoabend durchführen.

Weitere Auskunft erteilt die Stiftung «aarau eusi gsund stadt» unter Tel. 062 822 32 61.



**AKTION «SUCHE ENGEL»:** Unverbindlicher Infoabend am Freitag, 11. Juni.

FOTO: ZVG