

Ein Rauchstopp lohnt sich!

Zeit nach Rauchstopp

Gesundheitliche Verbesserung

20 Minuten	<ul style="list-style-type: none">• Blutdruck und Herzfrequenz normalisiert• Körpertemperatur Hände und Füsse steigt
8 Stunden	<ul style="list-style-type: none">• Sauerstoffgehalt im Blut normal
24 Stunden	<ul style="list-style-type: none">• Herzinfarkttrisiko sinkt
48 Stunden	<ul style="list-style-type: none">• Geschmacks- und Geruchssinn verbessert
3 Monate	<ul style="list-style-type: none">• Kreislauf verbessert• Lungenfunktion erhöht
6 Monate	<ul style="list-style-type: none">• Husten verringert• Kurzatmigkeit und Müdigkeit verringert
9 Monate	<ul style="list-style-type: none">• Haut bleibt länger straff und hat frische Farbe
5 Jahre	<ul style="list-style-type: none">• Risiko eines Hirnschlages wie beim Nichtraucher• Risiko von Lungenkrebs halbiert
10 Jahre	<ul style="list-style-type: none">• Risiko eines Magengeschwürs verringert
15 Jahre	<ul style="list-style-type: none">• Allgemeines Sterberisiko wie beim Nichtraucher



RAUCHSTOPPBERATUNG

«Adieu Zigarette»

Ein Rauchstopp lohnt sich!

Kantonsspital Graubünden
Hauptstandort
Rauchstopp-Beratung
Loëstrasse 170, 7000 Chur

+41 81 256 70 66
rauchstoppberatung@ksgr.ch



Fakten über das Rauchen:

Wie viele Lebensjahre verliert eine Person im Durchschnitt, die raucht?

- Raucher/-innen sterben im Schnitt etwa 13-14 Jahre früher als Nichtraucher/-innen.

Welche Krankheiten kann Rauchen verursachen?

- schon nach kurzer Zeit: Erkältungen, Husten und Halsschmerzen, Herz- und Kreislaufstörungen, Verlust von Zahnfleisch und Knochensubstanz, Verfärbung der Zähne, unreine und blasse Haut, Beeinträchtigung des Geschmacks- und Geruchssinns sowie Störungen bei der Wundheilung.
- langfristige Auswirkungen: Herzinfarkt und Herzversagen, Krebserkrankungen, Entzündungen, chronische Bronchitis, Magen- und Darmgeschwüre, Thrombosen, Schlaganfälle und Diabetes.

Wie viele Personen sterben in der Schweiz frühzeitig, weil sie geraucht haben?

- jedes Jahr sterben in der Schweiz etwa 60'000 Personen; 9'500 davon, weil sie geraucht haben. Das sind pro Tag etwa 25 Tote wegen Herz-Kreislauf-Krankheiten (45%), Lungenkrebs (25%), Atemwegserkrankungen (18% und anderen Krebsarten (12%).

Wieviel Geld spart man in einem Jahr, wenn man auf Zigaretten verzichtet?

- wer jeden Tag ein Päckchen Zigaretten kauft, gibt im Jahr rund CHF 3.060.- aus.

Wie viele giftige oder krebserregende Stoffe atmet man mit dem Zigarettenrauch ein?

- Zigarettenrauch ist ein chemischer Cocktail von über 4'800 Substanzen (250 davon sind giftig oder krebserregend).

Welche Substanzen befinden sich im Zigarettenrauch?

- unter anderem sind folgende Stoffe im Zigarettenrauch krebserregend: Ammoniak und Benzol, aromatische Amine, Arsen, Benzpyren, Butan, Cadmium, Blei, Nickel, Formaldehyd, Hydrazin, Naphthalin, Nitrobenzol, Nitromethan, Nitropyren, Nitrosamine, Phenole, Polonium 210, Teer und 1,3-Butadien.
- unter anderem sind folgende Substanzen, die sich im Zigarettenrauch befinden, giftig: Aceton, Toluol, Blausäure, Kohlenmonoxid, Kohlendioxid, Methanol, Methylisocyanat, Nikotin, Schwefelsäure, Stickoxide und Zink.

Rauchstoppberatung

Einzelberatung

Wir unterstützen Sie beim Rauchstopp.

Eine ambulante Beratung oder ein telefonisches Rauchstopp-Training sind möglich. Zögern Sie nicht und melden Sie sich telefonisch oder per Mail.

Angebot für Privatpersonen

Allgemeine erste Rauchstopp - Beratung:

Zeit: auf Voranmeldung

Kosten: übernehmen die Lungenliga Graubünden und das Kantonsspital Graubünden

Rauchstopp - Einzelberatung:

Inhalt: mehrteilige Beratung mit Rauchstopp als Ziel

Zeit: nach Absprache

Kosten: CHF 200.- (beinhaltet 3 ambulante Beratungen und im Anschluss bei Bedarf telefonische Nachberatung).

Susanne Joos und Sandra Lauterer

Expertinnen Nikotinberatung & -Entwöhnung FTGS/BFH.

Die Beratungen finden im Kantonsspital Graubünden statt.

Kantonsspital Graubünden

Loëstrasse 170, 7000 Chur

Tel. 081 256 70 66

E-Mail: rauchstoppberatung@ksgr.ch

www.ksgr.ch/rauchstopp-sprechstunde

Den Besuch eines Rauchstopp-Trainings unterstützen verschiedene Krankenkassen mit teilweiser Rückerstattung der Kosten.

Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.