



Brunnenhof – Journal Mai 2012

Aufhören mit Rauchen: Ja, aber wie?

Der Anteil der rauchenden Bevölkerung liegt in der Schweiz bei den 14- bis 65-jährigen bei ca. 27%. Über 9000 Personen pro Jahr versterben bei uns vorzeitig an den Folgen des Tabakkonsums. Dies entspricht ca. 25 frühzeitigen Todesfällen pro Tag. Die häufigsten Todesursachen infolge Rauchen sind vor allem Herz-Kreislauferkrankungen und Lungenkrebs. Dies ist uns allen bekannt. Trotzdem rauchen viele, aber viele unter Ihnen haben auch schon mehrfach daran gedacht, mit dem Rauchen aufzuhören. Neben den 2 Mio Rauchenden leben in der Schweiz auch 1,2 Mio Exraucher/innen.

Wie werde ich Nichtraucher/in?

Der erste Schritt ist der feste Entschluss von Ihnen, mit dem Rauchen aufzuhören. Steht dieser fest, dann braucht es eine gute Vorbereitung: Beobachten Sie ihr Rauchverhalten genau. Welches sind die Momente, bei denen Sie zur Zigarette greifen? Überlegen Sie sich bereits im Vorfeld Tätigkeiten, die das Rauchen ersetzen können und welche verführerischen Situationen zumindest am Anfang gemieden werden sollten. Suchen Sie sich auch Unterstützung durch Freunde oder in ihrer Familie. Vielleicht finden Sie auch jemanden, der gemeinsam mit Ihnen aufhören möchte? Legen Sie Ihren Rauchstopp-Tag genau fest und wählen sie den bestmöglichen Zeitpunkt, z.B. an einem arbeitsfreien Tag. Entsorgen Sie an diesem Tag alle Zigaretten und Rauchutensilien. Lenken Sie sich viel ab. Achten Sie auf die positiven Veränderungen Ihres Körpers, die Sie bereits in den ersten Wochen nach dem Rauchstopp spüren. Diese werden Sie zusätzlich motivieren. Hilfreich sind auch Sport und Entspannungsübungen. Falls Sie es beim ersten Mal nicht schaffen, verzweifeln Sie nicht und versuchen Sie es erneut. Mit jedem Rauchstopp-Versuch steigt die Erfolgsrate!

Es ist sinnvoll, das grosse Projekt des Rauchstopps mit Unterstützung in Angriff zu nehmen. Sprechen Sie uns in der Sprechstunde darauf an. Wir bieten Ihnen sehr gerne Hilfestellung an und beraten und unterstützen Sie auf Ihrem Weg zum Nichtraucher.



Können Medikamente helfen?

Medikamente können Ihnen den Rauchstopp erleichtern. Sie ersetzen aber nicht den eigenen Willen, der auch bei der Unterstützung mit Medikamenten das wichtigste bleibt. Es gibt zum einen nikotinhaltige Medikamente in verschiedenen Formen (z.B. Pflaster, Kaugummi, Tabletten), die den Entzugssymptomen entgegenwirken. Zum anderen gibt es rezeptpflichtige Medikamente, die das Verlangen nach der Zigarette vermindern (Zyban, Champix). Die medikamentöse Unterstützung bei der Raucherentwöhnung wird von der Grundversicherung der Krankenkasse nicht übernommen (Kostenpunkt: 300.- bis 500.-).

Die Angst vor der Gewichtszunahme

Viele Rauchende haben Angst vor einer Gewichtszunahme, wenn sie mit dem Rauchen aufhören. Durchschnittlich nehmen Personen nach dem Rauchstopp 2-4kg zu. Es gibt hierfür 3 Gründe: Erstens braucht der Körper nach dem Rauchstopp weniger Energie; der Stoffwechsel muss sich neu einstellen. Zweitens verbessern sich Appetit und Geschmackssinn

und drittens werden als Zigarettenersatz oft Schleckereien mit hohem Kaloriengehalt genommen. Die beste Vorbeugung gegen die Gewichtszunahme ist eine gesunde Ernährung und körperliche Bewegung. Geniessen Sie das Essen mit Ihrem aufgrund des Rauchstopps nun verfeinerten Geschmackssinn, hören Sie

aber auch auf Ihr Sättigungsgefühl. Ohne Rauchen werden Sie sich körperlich besser in Form fühlen und die körperliche Betätigung wird Ihnen mehr Spass machen als früher. Wählen Sie Aktivitäten, die sie gerne machen und geniessen Sie ihre neue Vitalität.

Praxisnews

Neue Gesichter im Brunnenhof-Team

Im ersten Stock hat Isabelle Amacker ihren Mutterschaftsurlaub angetreten. Sie hat kürzlich ein gesundes Töchterchen zur Welt gebracht. Wir gratulieren Ihr ganz herzlich. Ihre Stelle wurde von Elvira Zeitz übernommen:



Ich bin Elvira Zeitz und freue mich auf Sie und bin um Ihre kompetente und freundliche Betreuung bemüht. In meiner Freizeit sitze ich gern auf's Bike, gehe in den Turnverein und leite die Waldspielgruppe JUPIDU in Herisau.

Auch im 3. Stock hat das MPA-Team gewechselt. Seit Januar 2012 arbeitet dort Frau Livia Szabo. Sie ist die Nachfolgerin von Frau Sarah Metzger, die uns per Ende April verlassen hat:



Ich bin Livia Szabo. Meine Ausbildung zur MPA habe ich im August 2011 erfolgreich abgeschlossen und freue mich nun, meine weiteren beruflichen Erfahrungen in dieser lebhaften und abwechslungsreichen Praxis sammeln zu dürfen. In der Freizeit bin ich in diversen Vereinen aktiv und verbringe viel Zeit mit Freunden und Familie.

Praxis-Skitag am 1.3.2012

Bei schönstem Wetter haben wir in den Fideriser Heuberge einen wunderschönen Skitag verbracht. Die frühlingshaften Temperaturen führten dazu, dass die Abfahrt am Nachmittag nicht wie geplant mit dem Schlitten, sondern mit dem Bus stattfand. Doch auch die rasante und kurvenreiche Busfahrt konnte uns den Appetit auf ein feines Zvieri-Plättli nicht verderben. Wir werden den Skitag 2012 in guter Erinnerung behalten.

Ferienabwesenheiten

Dr. med. B. Lutz	7.7. – 29.7.12
Dr. med. T. Roll	5.5. – 20.5.12
	11.8. – 26.8.12
Dr. med. S. Manser	7.7. – 5.8.12
Dr. med. K. Zingg	7.7. – 22.7.12
Dr. med. P. Wild	21.7. – 12.8.12

Notfallnummer

Im Notfall wählen Sie bitte immer zuerst

Tel 071 352 42 20
(auch nachts und am Wochenende)

Wenn Sie uns so ausnahmsweise nicht erreichen, lautet die Notfallnummer für Herisau:

0844 55 00 55