

Endlich rauchfrei: «Man darf es nicht mehr im Hinterkopf haben»

Region «Wir haben es geschafft!» – Der Krankenversicherer sodalis stellt Menschen aus der Region vor, die ihrer Gesundheit zuliebe Durchhaltewillen bewiesen haben. Zum Nachmachen – es lohnt sich.



(Fotos: zvg)

«Durchschnittlich braucht es sieben Anläufe, bis Raucherinnen und Raucher vom Glimmstängel loskommen», sagt der Briger Herzspezialist Patrick Hildbrand. «Ich habe es bestimmt auch fünf- oder sechsmal versucht, bevor es geklappt hat», meint der Postträger Christian Steiner aus Turttmann, der im Juni letzten Jahres nach zwanzig Jahren Rauchen den Absprung geschafft hat. Dabei lohnt es sich gemäss Dr. Hildbrand in jedem Alter und selbst nach sehr langer Abhängigkeit, sofort mit dem Rauchen aufzuhören: Puls und Blutdruck sinken bereits zwanzig Minuten nach dem Rauchstopp, das Blut regeneriert sich in circa zwei Wochen, und das Risiko für einen Herzinfarkt geht bei Herzpatienten innerhalb von 24 Stunden zurück. Darüber hinaus verbessern sich die Cholesterinwerte massgeblich – neben Rauchen, Stress und Übergewicht einer der hauptsächlichen Risikofaktoren für Herz-/Kreislaufkrankungen. Nicht weniger als 42% der Frauen und 38% der Männer sterben in Europa an kardiovaskulären Erkrankungen.

Mehr vom Leben – mit Rauchstopp

Interessant: Ausnahmslos alle hier vorgestellten Ex-Raucherinnen und -Raucher haben sich an ihrem ständigen Räuspern oder Husten gestört, und umso mehr freuen sie sich jetzt über ihren «befreiten Hals», wie das die junge Mutter Nicole Lütolf aus Baltschieder ausdrückt. In der Tat nehmen Husten und Atemnot bereits innerhalb von neun Monaten nach dem Rauchstopp ab, und das Risiko vieler Krebsarten – wie etwas Mund-, Rachen- oder Speiseröhrenkrebs – sinkt innerhalb von fünf Jahren. Der Verzicht auf Zigaretten bringt nicht nur Verbesserungen für die Gesundheit, sondern auch für das allgemeine Wohlbefinden mit sich: Atem und Haare riechen besser, die Haut sieht wieder rosiger aus, und man fühlt sich ungleich frischer und vitaler. Der grösste Vorteil eines rauchfreien Lebens aber liegt in

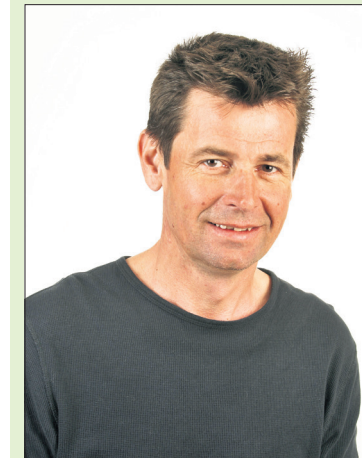
der Lebenserwartung: Sie verlängert sich durchschnittlich um 14 Jahre – wenn das kein Argument ist. Meinungen, Tipps und Infos auf dem Blog von www.sodalis.ch



Nicole Lütolf, Baltschieder
Jahrgang 1985, dipl. Bauleiterin



Rinaldo Knubel, Bürchen
Jahrgang 1984, Support-Arbeiter



Elias Borter, Brig
Jahrgang 1968, OS-Hauswart



Tatjana Brigger, St. Niklaus
Jahrgang 1995, Kauffrau in Ausbildung



Christian Steiner, Turttmann
Jahrgang 1974, Zustellbeamter

Von den Anfängen

Ich habe von 16 bis 25 Jahren geraucht, lange wars ein Päckli pro Tag, zuletzt ein-einhalb. Angefangen habe ich am Open Air und mir das Rauchen am Kollegium zur Gewohnheit gemacht. Zwischendurch habe ich zwei-, dreimal aufgehört, litt aber unter Verdauungsproblemen, Alpträumen, Nervosität. Kaum wollte ich mir im Ausgang eine einzige Zigi gönnen, war ich wieder voll drin...

Ich habe am Ende der 1. OS angefangen zu rauchen, erst auf Festen, dann auch in den Pausen. Während meiner Lehre als Sanitär/Monteur auf dem Bau habe ich ein Päckli pro Tag geraucht. Als man bei mir mit 25 Jahren einen Fleck auf der Lunge entdeckt hat, habe ich von einem Tag auf den anderen aufgehört – und mit 28 Jahren wieder angefangen, da waren es schon zwei Päckli pro Tag...

Angefangen habe ich als 17-Jähriger in meiner Lehre als Polymechaniker in Sitten. Seither habe ich immer wieder mal aufgehört, einmal ein Jahr lang mithilfe von Nikotinkaugummis. Ich habe etwa ein Päckli pro Tag geraucht, und im Gegensatz zu vielen anderen Rauchern habe ich Stangen gekauft. Viele denken: «Nach dem letzten Päckli höre ich vielleicht auf», aber mit «Vielleicht» schafft mans nie.

Ich habe mit 15 Jahren in der OS angefangen zu rauchen. Während meiner dreijährigen Lehrzeit als Sportartikelverkäuferin habe ich vielleicht ein halbes Päckli im Tag geraucht, im Ausgang bin ich sicher auf ein Päckli gekommen. Ich habe nicht wegen der anderen bzw. wegen des Gruppendrucks angefangen oder weil ich Rauchen cool gefunden hätte, sondern weil mich Rauchen beruhigt hat.

Ich habe etwa 20 Jahre lang geraucht, vielleicht ein Päckli am Tag, manchmal auch mehr. Dazwischen habe ich immer wieder mal aufgehört, bin aber nach zwei, drei Monaten wieder rückfällig geworden. Das hat mich selbst am meisten geärgert!

Störfaktoren

Eine Kollegin hat mich damals darauf aufmerksam gemacht, dass ich mich dauernd räuspere, das war bei mir schon chronisch. Beim Sport habe ich die Atemnot extrem bemerkt, ja nur schon beim Treppensteigen. Ich war eine typische Gewohnheitsraucherin und habe bestimmte Situationen und Tageszeiten mit Rauchen verbunden – bis ich eines Tages genug von diesen Automatismen hatte.

Mich hat das Beschaffen der Zigis gestresst – dauernd musst du schauen, dass du zu deiner Dosis kommst – , und dass man den Raum in den Lokalen und bei der Arbeit zum Rauchen verlassen muss. Das Verbot, in öffentlichen Räumen zu rauchen, hat bei mir also genutzt. Was mich noch gestört hat: der Schleim im Hals und der Gestank – dieser stört mich jetzt nur noch an anderen Rauchern.

Ich hatte genug vom Räuspern, genug vom Gestank, genug auch von dem schalen Geschmack im Mund. Atemprobleme hatte ich als Trompeter weniger; ich betreibe Sport – Schwimmen und Ski fahren – massvoll, sodass ich keine konditionellen Nachteile spürte. Was mich aber gestört hat, ist die Zeit, die man beim Rauchen verplempert: Man steht tatenlos draussen rum, statt die Zeit aktiv zu nutzen.

Mich haben der Husten gestört und das Gefühl, eine «Chrott im Hals» zu haben. Konditionell fühlte ich mich nicht wirklich eingeschränkt, vielleicht, weil ich ja auch noch relativ jung bin. Ich habe im Sommer vor zwei Jahren aufgehört, da war ich 19 Jahre alt. Beim Wandern – ich unternehme gern ausgedehnte Wanderungen mit meiner Familie – fällt mir das Atmen heute sicher leichter.

Ich habe im Rauchen nur Nachteile gesehen. Es kostet eine Menge Geld, man riecht nach Rauch und muss stets für Nachschub sorgen. Zudem schadet man seiner Gesundheit. Auch die morgentlichen Hustenanfälle störten mich sehr. Atem- und Konditionsprobleme hatte ich keine, weil ich mich von Berufs wegen und auch in der Freizeit oft an der frischen Luft aufhalte.

Der springende Punkt

Ich habe mir kurz vor Antritt einer neuen Stelle vor fünf Jahren gesagt: Jetzt höre ich auf, jetzt reicht's. Es muss im Kopf stimmen, man muss loslassen können. Am Anfang war es nicht leicht, ich war empfindlicher und aggressiver als sonst und habe auch etwas zugenommen. Aber das war mir egal.

Ich wollte den anderen beweisen, dass ich es ohne Ersatz wie Pflaster usw. schaffe. Der Gedanke muss aus dem Hinterkopf raus, und so war es bei mir beim zweiten Mal Rauchstopp. Vor zwei Jahren bin ich dem Verein für Ex-Raucher «Gesunde Lungen Bürchen» beigetreten, das ist motivierend.

Bei mir hats einfach im Kopf Klick gemacht: Ich wollte eigentlich am Aschermittwoch dieses Jahres aufhören; ich bin in der Guggenmusik und während der Fasnacht viel unterwegs. Aber ich hatte von der Qualmerei so genug, dass ich noch vor der Fasnacht aufgehört habe. Ich war mir diesmal so sicher.

Ich wusste: Nach der ersten Lehre würde ich aufhören, denn ich wollte meine zweite Lehre rauchfrei beginnen. Vor der zweiten Lehre musste ich mich noch an den Mandeln operieren lassen, das hat mir beim Aufhören geholfen. Wenn es mir nicht so gut geht, habe ich aber heute noch Lust zu rauchen.

Ich hatte einfach so genug von der Rauchererei nach all den Jahren, und im Juni letzten Jahres wusste ich: Jetzt will ich ein für allemal aus dieser Abhängigkeit raus, jetzt ist genug. Man muss den Willen haben loszulassen. Ich habe kein Verlangen nach Nikotin mehr, das Thema ist für mich erledigt.

Der besondere Satz

Heute kann ich problemlos wieder zweimal pro Woche 10 km joggen und fühle mich einfach grossartig dabei.

Am Anfang ist es schwierig, aber dann hat man auf einmal keine Lust mehr. Ich bin sicher: Diesmal bleibe ich dabei!

Ich geniesse die neue Lebensqualität – und es ist schön, nicht mehr nach Rauch zu stinken.

Manchmal träume ich, dass ich wieder rauche – umso glücklicher bin ich beim Erwachen, dass es nur ein Traum war.

Ich trinke fast keinen Alkohol, weil ich gern einen klaren Kopf habe. Das macht den Nikotinverzicht im Ausgang leichter.

SODALIS KUNDENRABATT

WEIL GESUNDHEIT FREUDE MACHT

Gegen Vorweisen der Versichertenkarte erhalten sodalis-Kunden

15 % Sportartikel-Rabatt auf alle Einkäufe

(ohne Lager, Miete, Dienstleistungen) bei Bayard Sport Brig, Glacier Sport Brig, Mattig Sport AG Riederalp, Halenbarter Nordic AG Obergesteln, Intersport Abgottspön Visp, Holzer Sport Bellwald, Zenklusen Sport Grächen, Glacier Sport Grächen.

10 % Orthopädie-Rabatt (5% auf Konfektionsware)

bei dennda Visp & Brig. Extratipp: zirka 1-stündige Gehanalyse vor Kauf von Sportschuhen.

30 % Wellness-Rabatt auf alle Eintritte in die

Walliser Alpentherme & Spa Leukerbad.

Detaillierte Infos auf www.sodalis.ch

sodalis
kunden-
rabatt

Gegen Vorweisen der
Versichertenkarte