

# Raucher-Vorsorge

## Das Rauchen aufzugeben, zählt zu den einfachsten Dingen überhaupt ...

»Ich muss es wissen, denn ich habe es tausendmal getan«, soll der amerikanische Schriftsteller Mark Twain gesagt haben.

Tatsächlich ist der Drang zum Rauchen einfach stärker – obwohl jeder um die Gefahren weiß. Rauchen ist gesundheitsschädlich – ja letztlich sogar lebensgefährlich.

## Warum ist es dennoch so schwierig, vom Rauchen loszukommen?

Die Abhängigkeit von der Zigarette ist komplexer Natur: Nikotin ist ein klassischer Sucht-Auslöser, genau wie zum Beispiel Heroin. Es greifen dieselben Mechanismen. Darüber hinaus spielen unbewusste Prozesse eine große Rolle, etwa das Ritual des Rauchens, das Wohlbefinden dabei. Sie verursachen biochemische Veränderungen im Gehirn,



die gewissermaßen das Verlangen nach der Zigarette festschreiben und die Nikotinabhängigkeit verursachen.

Heißt: Das Verlangen nach dem Glimmstängel entsteht im Kopf. Und kann deshalb auch nur da enden.

## Vom Raucher zum Ex-Raucher

Mark Twain hatte übrigens Recht: **Aufhören ist nicht das Problem.**

90 Prozent der Raucher schaffen den Abstieg. Methoden dafür gibt es fast so viele wie Zigarettenmarken – vom Kaugummi bis zur Hypnose, vom Nikotinpflaster bis zur nikotinfreien Zigarette, von Entwöhnungsprogrammen bis hin zu therapeutischen Methoden.

90 Prozent aber fangen bald wieder an. Aus jahrelangen Rauchern werden nie Nichtraucher, nur Ex-Raucher. Wie?

## Der erste Schritt: schonungslose Offenheit!

**Der Raucher muss aufhören, sich eine Zigarette als anregend oder entspannend vorzustellen.**

Nikotin ist ein starkes Gift. Es greift das gesamte Gefäß- und Nervensystem an. Durch den Nikotinkonsum wird unter anderem die Herzaktivität beschleunigt, die Blutgefäße verengen sich, das Durchblutungssystem und damit auch die Sauerstoffversorgung wird gestört.

# Vom Raucher zum Ex-Raucher

Schwer wiegende gesundheitlichen Folgen für Raucher können chronische Bronchitis, Lungenkrebs und arterielle Verschlusskrankheiten (Herzinfarkt, Schlaganfall, »Raucherbein«) sein.

## Doch schon lange vorher kündigen sich die eklatanten Folgen an:

- Häufiger Husten mit Auswurf,
- Luftnot bei körperlicher Anstrengung,
- Schmerzhaftes Beine beim Gehen,
- Herzstiche der Herzschmerzen bei Anstrengungen.



## Klären Sie Ihr individuelles Risiko ab

Ob Raucher oder Ex-Raucher: Ein einfacher Test sagt Ihnen, wo Sie gesundheitlich stehen.

Die komplette »Raucher-Risikoabklärung« umfasst ein »Raucherprofil«, den aktuellen »Nikotin-Status« sowie die genetische Belastung durch das »Raucher-Gen«.

Für das »Raucherprofil« werden alle Laborwerte zum Fettstoffwechsel, zur Fließfähigkeit des Blutes und zur Blutbildung sowie so genannte Tumormarker erhoben und analysiert. Denn wenn Zellen geschädigt werden oder sich massiv zu vermehren beginnen (Tumorstadium), sind erhöhte Konzentrationen bestimmter Substanzen im Blut messbar.

Der »Nikotin-Status« kann sowohl für Raucher wie auch für Passiv-Raucher ermittelt werden. Als diagnostischer Parameter dient das Abbauprodukt Cotinin. Cotinin entsteht im Organismus des Rauchers durch Oxidation von Nikotin und kann im Speichel, im Blut und im Urin nachgewiesen werden.

Das »Raucher-Gen«, das schätzungsweise ein Viertel der Bevölkerung besitzt, macht männliche Raucher unanfällig von den Cholesterinwerten deutlich anfälliger für Herzerkrankungen. Die drei unterschiedlich wirksamen Varianten des so

genannten Apo-E-Gen (E2, E3 und E4) spielen u. a. bei der Regulierung der Blutfettwerte eine wichtige Rolle im Organismus.

Vielleicht ebnet Ihnen die »Raucher-Risikoabklärung« sogar den Weg zum Nichtraucher.

**Übrigens: Auch wer lange Zeit geraucht hat und schließlich doch noch aufhört, kann sein Krankheitsrisiko immer noch verringern!**

**Fragen Sie bei unserem Praxis-Team nach Ihrem persönlichen Laborprofil.**



## Raucher-Vorsorge

Gerne stehen wir Ihnen  
für weitere Informationen zur Verfügung.

Mit freundlicher Empfehlung  
Ihr Praxisteam:

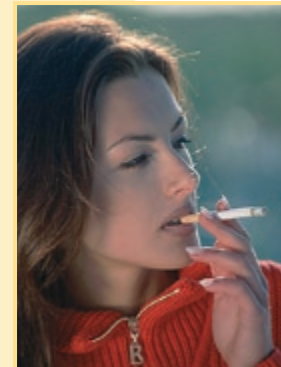
Praxisstempel



Partner in der Gesundheitsvorsorge.

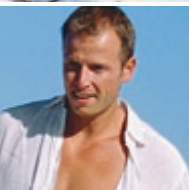
kostenfreie Servicenummer:  
08000 -796522  
synlab

[www.synlab.de](http://www.synlab.de)  
[info@synlab.de](mailto:info@synlab.de)



Gute Gesundheit

wünscht Ihnen  
Ihr Praxisteam!



Individuelle Vorsorge