

Rauchstopp – jetzt geht's los!

1. Legen Sie ein **Rauchstopppdatum** fest und treffen Sie alle Vorbereitungen.
2. Verbannen Sie alle **Rauchutensilien** aus Ihrem Umfeld, wenn es losgeht.
3. Verdeutlichen Sie sich immer wieder, welche **Vorteile** das Aufhören für Sie hat.
4. Tun Sie sich bewusst etwas Gutes, sorgen Sie für **Entspannung**.



Weitere
Informationen
zu Acne inversa:
www.abbvie-care.de

AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG
Mainzer Straße 81
65189 Wiesbaden
Tel. (+49) 611 1720 0
Fax (+49) 611 1720 1220

Leben mit Acne inversa Informationen zum Rauchen

Erstellt in Zusammenarbeit mit
Dr. Christoph B. Kröger, Diplom Psychologe,
Psychologischer Psychotherapeut, München



DE/HUB/4817/3032 Stand: 12/2017

Für alle Raucher mit Acne inversa gibt es neben dem allgemeinen Gesundheitsrisiko noch weitere gute Gründe, einen Rauchstopp in Angriff zu nehmen. Der Zusammenhang zwischen Rauchen und der Krankheit ist noch nicht abschließend geklärt. Tatsache ist jedoch, dass 75 bis 85 % der Menschen mit Acne inversa zur Zigarette greifen. Darüber hinaus ist bekannt, dass Rauchen zu den Risikofaktoren gehört und erneute Schübe fördern kann.

Es wird vermutet, dass Nikotin Veränderungen an den Drüsen der Haarfollikel – dem Ort, an dem Acne inversa entsteht – verursacht. Darüber hinaus siedeln sich durch das Rauchen mehr Bakterien des Typs Staphylococcus aureus auf der Haut an. Das Bakterium hat einen ungünstigen Einfluss auf den Krankheitsverlauf. Auch die Wundheilung kann durch das Rauchen verschlechtert werden.

Viele Vorteile durch einen Rauchstopp

Wenn Sie Acne inversa haben und das Rauchen aufgeben,

- tragen Sie selbst aktiv etwas dazu bei, um positiv auf den Krankheitsverlauf einzuwirken;
- senken Sie das allgemeine Gesundheitsrisiko;
- verbessern Sie Ihre Lebensqualität und Ihr allgemeines Wohlbefinden.

Wege weg vom Rauchen: Sie können es schaffen!

Die wichtigste Voraussetzung für eine erfolgreiche Entwöhnung ist die eigene Motivation. Doch Sie stehen nicht allein da: Suchen Sie sich Unterstützung für Ihre Rauchstoppläne. Informieren Sie sich. Melden Sie sich zu einem Kurs an. Lassen Sie sich beraten – von Ihrem Arzt oder an einem Beratungstelefon. Je besser Sie vorbereitet sind, desto höher sind Ihre Erfolgchancen. Wenn Sie Ihre Entscheidung getroffen haben, setzen Sie sich einen Termin und werden Sie aktiv.

Tipps zur Raucherentwöhnung



Nutzen Sie ein Beratungstelefon

Wenden Sie sich an eine telefonische Beratung, wenn Sie Fragen zur Raucherentwöhnung haben oder auch wenn Sie Gefahr laufen, rückfällig zu werden. Das Beratungstelefon zum Nichtrauchen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ist unter der kostenfreien Nummer **0800-831 31 31** erreichbar (Mo bis Do von 10.00 bis 22.00 Uhr, Fr bis So von 10.00 bis 18.00 Uhr).



Fragen Sie nach Unterstützung durch die Krankenkasse

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, welche Unterstützung aufhörwilligen Rauchern geboten wird. Einige Kassen bieten Programme zur Entwöhnung an. Oft werden auch die Kosten für Kurse übernommen.



Melden Sie sich zu einem Raucherentwöhnungskurs an

Ein Kurs ist oft eine wirksame Unterstützung für die Entwöhnung. Sie werden für den Ausstieg motiviert, können Ihr Rauchverhalten reflektieren und sich für den Rauchstopp wappnen – gemeinsam mit anderen Aufhörwilligen. Kurse in Ihrer Nähe finden Sie unter www.anbieter-raucherberatung.de oder www.rauchfrei-programm.de.



Bereiten Sie sich gut vor – tappen Sie nicht in die Raucherfalle

Überlegen Sie sich, wann Ihr Rauchverlangen nach dem Aufhören besonders groß sein wird. Suchen Sie sich alternative Strategien, damit Sie gut gewappnet sind. Sie könnten in Gesellschaft in Gefahr geraten? Dann erzählen Sie Ihren Freunden vom Rauchstopp. Beim Warten bekommen Sie Lust auf eine Zigarette? Nehmen Sie sich stattdessen etwas zu lesen mit.



Rückfall? Lassen Sie sich nicht entmutigen!

Sie wollten aufhören und sind rückfällig geworden? Die meisten Raucher benötigen mehrere Versuche, um es zu schaffen. Das ist also kein Grund aufzugeben. Im Gegenteil: Nehmen Sie die Situation zum Anlass, um festzustellen, wo die Schwachstelle lag und wie Sie diese beim nächsten Mal vermeiden können.