

Rauchstopp

Für Ihr Herz und Ihre Gesundheit



Spital Lachen

Ihr Weg zum Rauchstopp

Ein guter Zeitpunkt ist jetzt

Mit dem Rauchen aufzuhören ist eine persönliche Entscheidung und für viele Menschen eine Herausforderung. Nach einem Herzinfarkt gehört der Rauchstopp zu den wirksamsten Massnahmen, um die Erholung zu unterstützen und das Risiko für weitere Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken. Die Entscheidung lohnt sich in jedem Alter: Schon kurze Zeit nach dem Rauchstopp beginnt sich der Körper zu erholen, und langfristig profitieren Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität.

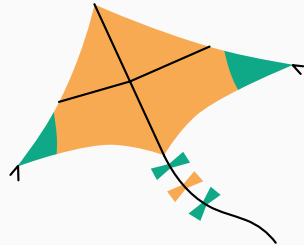
Ihr Körper erholt sich. Schneller als Sie denken.

Mit dem Rauchstopp treffen Sie eine der wirksamsten Entscheidungen für Ihre Gesundheit und Ihr Herz. Das Erstaunliche daran: Ihr Körper beginnt bereits kurz nach der letzten Zigarette, sich zu erholen. Viele positive Veränderungen setzen früher ein, als die meisten Menschen erwarten.



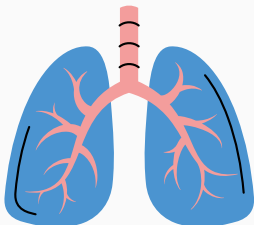
Nach 20 Minuten

Der Puls sinkt und der Blutdruck normalisiert sich



Nach 12 Stunden

Kohlenmonoxid (CO) im Blut sinkt, mehr Sauerstoff ist verfügbar



Nach zwei Wochen

Die Durchblutung und Lungenfunktion verbessern sich



Nach einem Jahr

Das Risiko eines Herzinfarkts halbiert sich

Drei Schritte

In ein rauchfreies Leben

Der Entschluss, rauchfrei zu werden, ist der erste Schritt. Mit einer guten Vorbereitung und den richtigen Strategien lässt sich der Pfad erleichtern. Diese Wegleitung zeigt Ihnen, worauf es dabei ankommt.

① Ihre aktuelle Situation – Motivation und Vorbereitung

Halten Sie Ihren persönlichen Grund für den Rauchstopp schriftlich fest. Je konkreter Ihr Entschluss, desto wirksamer:

- Schutz vor einem erneuten Herzinfarkt oder dem Fortschreiten Ihrer Herzerkrankung
- Mehr Luft beim Treppensteigen, beim Spielen mit den Enkeln oder beim Spazieren
- Länger und besser leben

Wählen Sie anschliessend einen **konkreten Rauchstopptag** innerhalb der nächsten zwei Wochen. Ein festes Datum macht aus einem Vorsatz einen Plan.

② Gut vorbereitet in den Rauchstopp – Planung und Hilfsmittel

Überlegen Sie sich, in **welchen Situationen** Sie besonders häufig zur Zigarette greifen. Stress, Kaffee, Langeweile oder die Pause nach dem Mittagessen gehören zu den häufigsten Auslösern. Planen Sie für diese Momente eine Alternative: ein Glas Wasser, einen kurzen Spaziergang, ein Telefonat oder eine andere Beschäftigung. Auch ein Hobby, das in letzter Zeit zu kurz gekommen ist, kann helfen.

Bereiten Sie zudem **Ihre Umgebung** vor. Entfernen Sie Zigaretten, Aschenbecher und Feuerzeuge. Gestalten Sie Orte, die Sie mit dem Rauchen verbinden, bewusst um. Informieren Sie auch Ihr Umfeld über Ihren Entschluss und bitten Sie eine Vertrauensperson um Unterstützung.

Nikotinersatzprodukte können den Rauchstopp erleichtern und sind auch bei Herzerkrankungen sicher. Das Nikotinpflaster gibt über den Tag hinweg kontinuierlich Nikotin ab und deckt den Grundbedarf. Nikotinspray oder Kaugummi helfen bei akutem Rauchverlangen. Die Kombination von Pflaster und einem schnell wirksamen Produkt gilt als besonders wirksam. Die Produkte sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Ihr Rauchstopptag rückt näher: Legen Sie Ihre Hilfsmittel bereit und gehen Sie Ihre Strategien nochmals durch.

③ Der Rauchstopp beginnt – Dranbleiben und neue Gewohnheiten entwickeln

Am Rauchstopptag können Sie sich den Start erleichtern:

- Nikotinpflaster gleich morgens aufkleben
- Über den Tag verteilt viel Wasser trinken
- Für Ablenkung sorgen: spazieren, aufräumen oder jemanden anrufen

Verhandeln Sie nicht mit sich selbst. Jede überstandene Versuchung stärkt Ihr Vertrauen in die eigene Fähigkeit, rauchfrei zu bleiben.

Das Verlangen nach einer Zigarette (Fachjargon «Craving») dauert meist nur wenige Minuten und lässt dann wieder nach. In dieser Zeit können fünf tiefe Atemzüge, ein Glas Wasser, etwas Bewegung oder die Anwendung eines Nikotinsprays helfen.

Versuchen Sie zudem, **alte Gewohnheiten durch neue zu ersetzen:** Nach dem Essen Zähne putzen statt rauchen, in der Pause einen kurzen Spaziergang machen oder bei Stress bewusst durchatmen. Mit der Zeit entstehen so neue Routinen, die den rauchfreien Alltag erleichtern.

Sollte es dennoch zu einem Ausrutscher kommen, bedeutet das nicht, dass der Rauchstopp gescheitert ist. Viele ehemalige Raucherinnen und Raucher haben mehrere Anläufe gebraucht. Wichtig ist, möglichst rasch wieder rauchfrei weiterzumachen und **am Ziel festzuhalten**.



Sie schaffen das. Und wir unterstützen Sie dabei.

Fragen? Vereinbaren Sie einen Termin zur Rauchstoppberatung.

● spital-lachen.ch/rauchstopp

Spital Lachen AG

Oberdorfstrasse 41
8853 Lachen

Rauchstoppberatung

Disposition Tagesklinik

info@spital-lachen.ch

Tel. +41 55 451 32 26

www.spital-lachen.ch

Folgen Sie uns auf Social Media

- [instagram.com/spital_lachen](https://www.instagram.com/spital_lachen)
- [facebook.com/spitallachenag](https://www.facebook.com/spitallachenag)
- [linkedin.com/company/spital-lachen](https://www.linkedin.com/company/spital-lachen)