

# Machen Sie den ersten Schritt in ein rauchfreies Leben!

Jeder Tag ohne Nikotin ist ein Gewinn für Ihre Gesundheit, Ihre Zukunft und Ihr Umfeld.

Starten Sie heute in ein neues Leben rauchfrei und voller Energie!

Thoraxchirurgische Abteilung



**Uniklinikum  
Erlangen**



Liebe Patientin, lieber Patient,

da bei Ihnen eine Operation geplant ist, möchten wir Sie über die besondere Bedeutung der Rauchkarenz, also das Vermeiden von Tabakkonsum vor und nach der Operation, informieren. Rauchen beeinträchtigt die Wundheilung und erhöht das Risiko für schwerwiegende postoperative Komplikationen erheblich, darunter:

**Verminderte Wundheilung:** Rauchen verengt die Blutgefäße und reduziert die Sauerstoffversorgung des Gewebes. Dies kann dazu führen, dass Wunden langsamer heilen und ein erhöhtes Infektionsrisiko besteht.

**Erhöhtes Risiko für Atemwegskomplikationen:** Da Rauchen die Atemwege belastet, besteht ein höheres Risiko für Atemprobleme und Lungenentzündungen nach der Operation.

**Höheres Thromboserisiko:** Rauchen steigert das Risiko für Blutgerinnung, was insbesondere in der postoperativen Phase gefährlich werden kann.

Durch das Einstellen des Rauchens bereits einige Wochen vor dem Eingriff kann das Risiko für solche Komplikationen erheblich reduziert werden. Studien zeigen, dass sich das Gewebe schon nach kurzer Zeit besser regeneriert und das Immunsystem gestärkt wird.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Nutzen Sie die Chance für einen positiven Einfluss auf Ihre Genesung und eine schnellere Rückkehr in den Alltag.

Ihr Behandlungsteam

# Wieso ist Rauchentwöhnung wichtig?

Rauchen ist eine der häufigsten Ursachen für schwere Erkrankungen wie Lungenkrebs, Herz-Kreislauf-Probleme und Atemwegserkrankungen. Auch das Risiko für Schlaganfälle und chronische Bronchitis steigt erheblich. Neben den gesundheitlichen Folgen wirkt sich Rauchen auch negativ auf die Lebensqualität, das Umfeld und die finanzielle Situation aus.

## Warum mit dem Rauchen aufhören?

**Gesundheit verbessern:** Schon 20 Minuten nach dem letzten Zug beginnt der Körper mit der Regeneration.

**Lebensqualität steigern:** weniger Atemnot, bessere Haut, mehr Energie und höhere körperliche Fitness

**Finanzielle Vorteile:** Ein durchschnittlicher Raucher gibt monatlich bis zu 200 Euro für Zigaretten aus – Geld, das Sie besser investieren könnten!

**Umfeld schützen:** Rauchen schadet nicht nur den Rauchenden selbst, sondern auch Menschen im direkten Umfeld (Passivrauchen).



# Methoden zur Rauchentwöhnung

## **1. Nikotinersatztherapie (NET)**

Hilfsmittel wie Nikotinpflaster, -kaugummis und -sprays helfen, die körperliche Abhängigkeit zu verringern.

## **2. Medikamente**

Bestimmte verschreibungspflichtige Medikamente können das Verlangen nach Nikotin senken und den Entzug erleichtern.

## **3. Verhaltenstherapie**

Verhaltenstherapie unterstützt, das eigene Rauchverhalten besser zu verstehen und alternative Verhaltensweisen zu entwickeln.

## **4. Hypnose und Akupunktur**

Für manche Menschen sind Hypnose und Akupunktur effektive Methoden, um das Verlangen nach Zigaretten zu reduzieren.

## **5. Selbsthilfegruppen und Beratungsangebote**

Der Austausch mit anderen und Unterstützung durch professionelle Beratung hilft.

## Tipps zum Durchhalten

### **Klare Motivation finden**

Überlegen Sie, warum Sie aufhören möchten und schreiben Sie die Gründe auf.

### **Ziele setzen**

Definieren Sie kleine Etappenziele und belohnen Sie sich für Fortschritte.

### **Vermeiden Sie Auslöser**

Verzichten Sie in Stresssituationen auf Rituale, die Sie ans Rauchen erinnern.

### **Ersatzaktivitäten finden**

Sport, Kaugummi oder kleine Snacks können das Rauchverlangen lindern.

### **Freundinnen, Freunde und Familie einbinden**

Sprechen Sie mit Menschen, die Sie unterstützen und motivieren können.

# Wo gibt es Unterstützung?

## Rauchfrei-Hotline

Anonyme Beratung und Tipps (kostenlos und vertraulich)

Telefonberatung zur Rauchentwöhnung:

**0800 8 31 31 31**

(kostenfreie Servicenummer)

Beratungszeiten und weitere Informationen auf:

[www.bzga.de/service/infotelefone/  
rauchentwoehnung/](http://www.bzga.de/service/infotelefone/rauchentwoehnung/)

## Rauchfrei-Apps

Unterstützen mit Tipps, täglichen Aufgaben und Fortschrittstracking

#**CYBER  
HEALTH**

~~rauch~~frei!

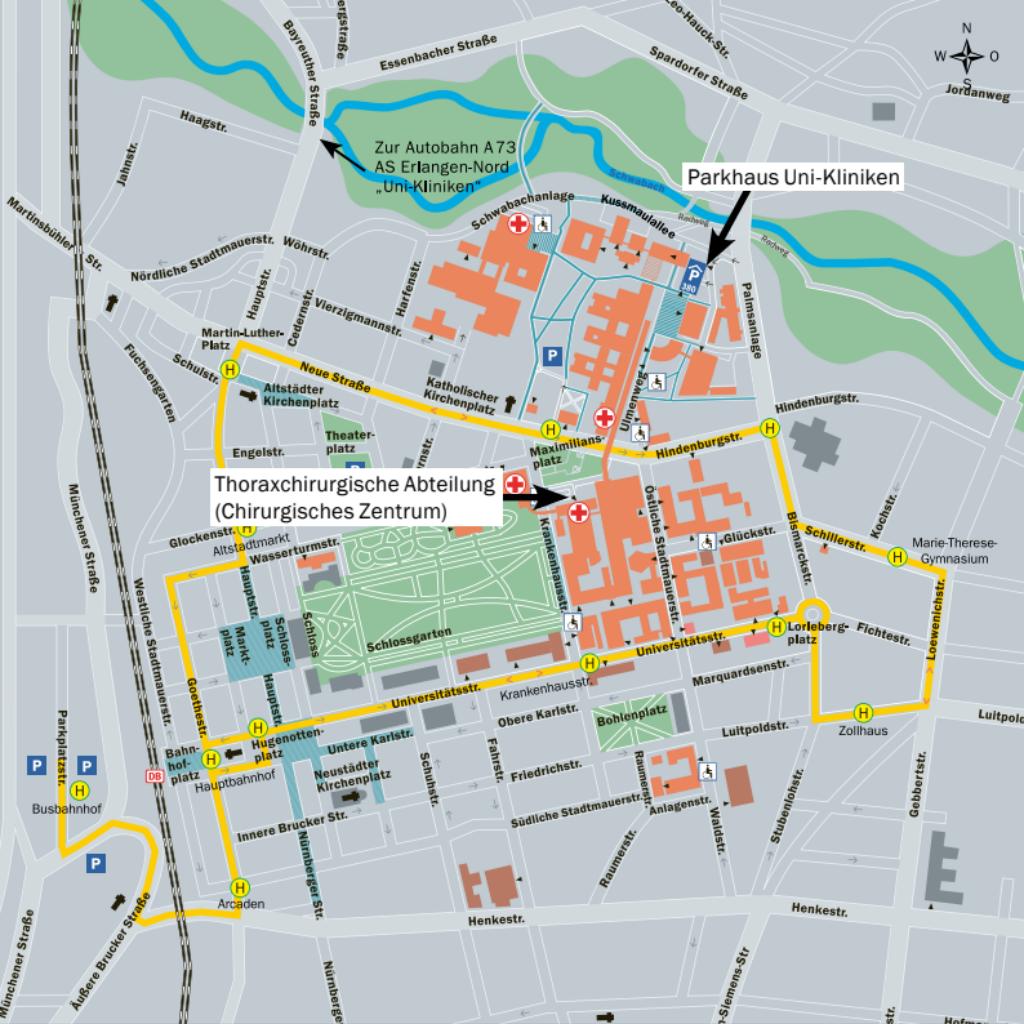


## Online-Programme

Websites wie die „Rauchfrei-Initiative“ bieten interaktive Programme und Austausch mit anderen Betroffenen

[www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)





## Thoraxchirurgische Abteilung

Leiter: Prof. Dr. med. Dr. h. c. Horia Sirbu, FETCS

Krankenhausstraße 12 (Chirurgisches Zentrum)

91054 Erlangen

[www.thoraxchirurgie.uk-erlangen.de](http://www.thoraxchirurgie.uk-erlangen.de)

Tel.: 09131 85-32047

Fax: 09131 85-32048

[thorax-sekretariat@uk-erlangen.de](mailto:thorax-sekretariat@uk-erlangen.de)