

NEWSLETTER RAUCHSTOPP IN DER GRUPPE

→ ZUM LUNGENTEST

Kräftiger durchatmen – ganz ohne Zigaretten ...

Zigaretten sind für viele eine liebe Last: Einerseits hat man ja seine „guten Ausreden“ für das Rauchen, wie sich besser konzentrieren, Stress abbauen oder entspannen. Andererseits weiß jeder, dass Rauchen gar keine gute Idee ist – gerade dann nicht, wenn man Asthma hat. Doch Raucher:innen kennen alle die Macht der Gewohnheit, wenn es ums Nikotin geht. Wer schon einmal versucht hat, das Rauchen aufzuhören, weiß, wie schwer es sein kann.

Zigaretten – sind starker Tobak

Die Wirkung einer Zigarette ist Kopfsache. In nur 10 Sekunden erreicht das Nikotin das Belohnungszentrum im Gehirn und beeinflusst die Stimmung – Zufriedenheit und Entspannung stellen sich ein. Und in dieser „Stimmungsmache“ liegt ein wichtiger Grund für die Gewohnheit: Je nach Stimmungslage kann die Zigarette Hungerbremse, Angstpuffer, Stresskiller oder Leistungsstimulator sein. Zu dieser Bandbreite an Wirkungen kommt hinzu, dass man schnell für Nachschub sorgen kann.

Von der Lust zur Last

Doch diese individuellen Vorteile der Zigarette haben einen Preis. Von den über 4.000 Stoffen, die beim Verbrennen einer Zigarette entstehen, können einige Lunge und Bronchien schädigen, 90 gelten als krebserregend. Auch das Herz und der Kreislauf werden in Mitleidenschaft gezogen, weil das Kohlenmonoxid Sauerstoff aus dem Blut verdrängt. Rauchen ist auch die Hauptursache für COPD. Doch selbst wenn man Vor- und Nachteile abgewogen hat und für sich gute Gründe zum Aufhören entdeckt, wie etwa gesünder und freier zu leben, Geld zu sparen oder Vorteile für Partner:in oder die Familie – der Rauchstopp geht nicht von allein.

MACHEN SIE DEN TEST,
WIE SEHR SIE DERZEIT
VON ASTHMA-SYMPTOMEN
BELASTET SIND:

→ ZUM LUNGENTEST

Auf die Kraft der Gruppe setzen

Wer den Rauchstopp schon einmal im Alleingang versucht hat, kennt die Hürden, die man nehmen muss: Da sind zum einen die vielen das Rauchbedürfnis auslösenden Situationen, in denen man schon fast reflexhaft zur Zigarette greift oder von anderen dazu animiert wird. Und zum anderen können auch Entzugserscheinungen dazu führen, dass man doch wieder zugreift ...

Hier bietet ein Rauchstopp in der Gruppe eine gute Alternative. Eine Studie hat gezeigt, dass in der Gruppe 50 % mehr Teilnehmende nach 6 bzw. 12 Monaten noch rauchfrei waren gegenüber einer Gruppe von „Alleingängern“. Die Angebote zum gemeinsamen Rauchstopp bereiten planvoll auf den Rauchstopp vor und helfen, mit Risikosituationen und Entzugserscheinungen umzugehen. Schon nach wenigen Monaten Rauchstopp kann sich die Lungenfunktion verbessern. Fragen Sie doch einfach Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach dieser Unterstützung.

Asthma-Website im neuen Look

Schweres Asthma wirft viele Fragen auf: Die Website mit-asthma-leben.de möchte es Ihnen leicht machen, gute und klare Antworten zu finden. Dies soll in Zukunft noch einfacher und attraktiver werden:

Neuer Look. Neue Artikel. Bewährte Qualität

Wir haben die Website mit dem Fokus auf Schweres Asthma für Sie gründlich überarbeitet, damit Sie noch mehr Nutzen daraus ziehen können. Der neue Auftritt wird Ihnen die inhaltlich gewohnte wissenschaftliche Qualität bieten.

Jetzt checken: Ein neuer Asthma-Test

Die neue Website ist mehr als einen Blick wert. Entdecken Sie z. B. einen nützlichen neuen Asthma-Test: den AIRQ-Test, mit dem Sie einschätzen können, wie gut Ihr Asthma kontrolliert ist.

DIE ZENTRALE
ANLAUFSTELLE FÜR
ASTHMA-PATIENT:INNEN

Umfassende Informationen und neuer Asthma-Test

→ www.mit-asthma-leben.de

NEU

Nutzen Sie die vielen interessanten Beiträge der Website mit-asthma-leben.de, um sich ein Bild Ihres Asthmas zu machen. Wir halten spannende Infos für Sie bereit – leicht verständliche Infos zur Diagnose, Erklärung verschiedener Asthma-Formen, Therapiemöglichkeiten und Tipps für den Alltag!

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

Ihr AstraZeneca Asthma-Team

Falls Sie zukünftig keine E-Mails mehr von uns erhalten möchten, klicken Sie bitte [hier](#).

Bitte lesen Sie unsere [Datenschutzbestimmungen](#), wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, wie Ihre personenbezogenen Daten geschützt werden.

Hier können Sie eine [Nebenwirkung melden](#), die während der Einnahme eines Medikaments von AstraZeneca aufgetreten ist.