

von

Dr. Christian Eglseer



Endlich rauchfrei?!

Markus J., 24: Ich habe Ihre Artikel gelesen und wende mich nun mit einem großen Problem an Sie: Ich rauche seit zehn Jahren, seit meinem 14. Lebensjahr, zeitweise 20 Zigaretten pro Tag, oft jedoch auch 40. Zu Silvester wollte ich damit aufhören, mir ist es jedoch nicht gelungen. Können Sie mir helfen?

Dr. Eglseer: Sehr geehrter Herr Markus! Leider ist dies via Zeitungsartikel nicht so leicht zu beantworten. Sie müssen auf jeden Fall ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen (Hausarzt, Lungenfacharzt oder Internist; fallweise auch Psychologe), denn nur die wenigsten schaffen es alleine.

Denn es muss Vieles erhoben werden, um die für Sie persönlich beste Maßnahme zu setzen. Auszugsweise zum besseren Verständnis ein paar Fragen, die abgeklärt werden müssen:

- Welche Zigarette ist Ihnen die Wichtigste?
- Wird in Ihrer Umgebung (Familie, Arbeitsplatz) geraucht?
- Sind Sie bereit zum Rauchen auf den kalten Balkon/vor die Tür zu gehen?
- Was veranlasst Sie mit dem Rauchen aufzuhören? Das Geld für die Glimmstängel? Gesundheitliche Überlegungen? Sonstiges?

Vergessen Sie nicht: Nikotin zählt gemeinsam mit Diabetes und Bluthochdruck zu den häufigsten Todesursachen durch Herzinfarkt und Schlaganfall und mit Abstand zur häufigsten Ursache von Lungenkrebs.

Auf meiner Homepage finden Sie unter „Links“ eine Vielzahl von Informationen zu diesem Thema.



Dr. Christian Eglseer

Facharzt für Innere Medizin

Amstetten, Wagmeisterstraße 46

Tel. 07472/67264

Hotline: Tel. 0664/3404505

www.dr-eglseer.at

Anzeige