

▶ Sport ohne Rauch



► Sport ohne Rauch

Sportlerinnen und Sportler, die nicht rauchen, kommen weniger ausser Atem, laufen weiter – und fühlen sich besser.

Bei Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen oder Velofahren ist der Unterschied besonders deutlich. Nichtraucher können mehr Sauerstoff aufnehmen; sie ermüden also weniger rasch. Zudem haben sie in Ruhe einen niedrigeren Puls; während des Laufs halten sie ein schnelleres Tempo durch. Mit anderen Worten, Rauchen bewirkt einen Leistungsabfall. Ausserdem fühlen sich Menschen, die im Sport leistungsfähiger sind, meistens auch sonst wohler in ihrer Haut.

Es muss aber nicht gleich ein Volkslauf über mehrere Kilometer sein. Fragen Sie sich einmal: Wie bewege ich mich im Alltag? Fahre ich mit dem Auto zum Einkaufen? Wie viele Stunden sitze ich vor dem Fernseher, dem Computer? Der Alltag bietet viele Möglichkeiten zur kör-

perlichen Betätigung: zu Fuss oder mit dem Velo einkaufen, die Treppe hochsteigen statt den Lift benützen usw.

► Mit Rauch weniger Ausdauer

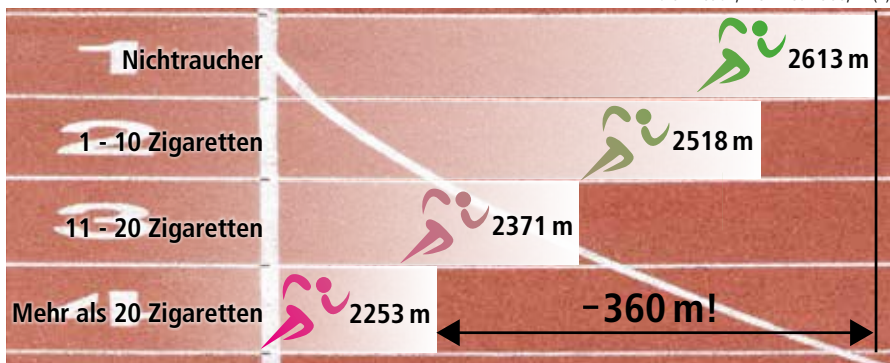
16-Kilometer-Volkslauf

Sogar wenn die Teilnehmer in Bezug auf Trainingszustand, Körpergewicht und Alter unter denselben Voraussetzungen starten, benötigen Raucher pro 4 Zigaretten, die sie im Tag konsumieren, eine Minute mehr.

12-Minutenlauf

Die Rekrutenaushebung bestätigt es: Rauchen verringert die Ausdauer.* 19-jährige Nichtraucher erreichen im Durchschnitt 2613 Meter. Diejenigen, die täglich 20 oder mehr Zigaretten rauchen, kommen 360 Meter weniger weit. Je länger junge Männer rauchen, desto weniger leisten sie.

*Marti B. et al., Prev Med 1988; 17(1)



► Welche Vorgänge löst das Rauchen im Körper aus?

Der Zigarettenrauch enthält über 7000 Bestandteile. Besonders drei davon sind bekannt:

Nikotin

Nikotin wirkt belebend oder beruhigend, macht aber süchtig. Die Blutgefässe verengen sich, das Herz schlägt schneller, und der Körper braucht mehr Sauerstoff; Herz und Kreislauf werden so langfristig unnötig belastet. Wegen der Suchtwirkung des Nikotins fällt ein Rauchstopp ebenso schwer wie der Ausstieg aus Alkohol, Heroin oder Kokain.

Teer

Die klebrige Masse setzt sich in den Atemwegen und der Lunge fest und kann chronische Bronchitis und ein Lungenemphysem verursachen. Die Ablagerungen können zu Lungenkrebs führen.

Wer regelmässig Sport treibt, tut viel für seine Gesundheit. Für Frauen und Männer im erwerbsfähigen Alter heisst das zum Beispiel fünfmal in der Woche Bewegung während 30 Minuten in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mittlerer Intensität. Wer intensiven Sport oder Bewegung mit hoher Intensität vorzieht, erreicht den gleichen gesundheitlichen Nutzen mit einem Training von 1 ¼ Stunden pro Woche oder fünfmal 15 Minuten pro Woche. Auch eine Kombination von mittlerer und hoher Intensität ist möglich.

Kohlenmonoxid

Das Atemgift verhindert die Bindung des Sauerstoffs an die roten Blutkörperchen. Sauerstoff ist für den Stoffwechsel lebensnotwendig. Wer viel raucht, nimmt bis zu 15 Prozent weniger Sauerstoff auf.

► Wie mit Rauchen aufhören?

Ein Rauchstopp steht oder fällt mit der Vorbereitung. Beginnen Sie schon heute, sich in Gedanken auf Ihren Rauchstopp vorzubereiten.

- Haben Sie schon früher versucht, mit Rauchen aufzuhören? Welches sind Ihre Erfahrungen? Was hat Ihnen geholfen? Was hat Ihnen einen Strich durch die Rechnung gemacht?
- Welche Schwierigkeiten könnten auftauchen? Entwickeln Sie eine Strategien, wie Sie diesen begegnen wollen.
- Erzählen Sie Familie und Freunden von Ihrem Rauchstopp. Fordern Sie eine Ihnen nahestehende Person dazu auf, Sie in Ihrem Entschluss aktiv zu unterstützen.
- Verschiedene Medikamente erhöhen die Chancen für einen erfolgreichen Nikotinentzug. Lassen Sie sich über die verschiedenen Medikamente zur Tabakentwöhnung in der ärztlichen Praxis oder Apotheke beraten.
- Die Broschüre «Ziel Nichtraucher: So können Sie das Rauchen aufgeben» ist eine Anleitung für den selbständigen Ausstieg aus dem Tabakkonsum. Sie führt Sie Schritt für

Schritt von den ersten Vorbereitungen bis zum selbstsicheren Durchhalten nach dem Rauchstopp. Die Broschüre können Sie auf www.at-schweiz.ch kostenlos bestellen oder als PDF herunterladen.

► **Onlinecoaching**

Das Coaching verdoppelt Ihre Chancen eines Rauchstopps. Das Programm begleitet Sie per E-Mail während des Rauchstopps über mehrere Monate hinweg. Das Onlinecoaching ist kostenlos. Anmelden können Sie sich unter www.stop-tabac.ch in den Sprachen Französisch, Deutsch, Italienisch, Englisch, Spanisch, Portugiesisch. Zudem ist der Coach als App (Englisch, Französisch, Deutsch) erhältlich.

► **Rauchstopplinie 0848 000 181**



Die speziell ausgebildeten Beraterinnen und Berater der Rauchstopplinie kennen sich genau aus in den verschiedenen wissenschaftlich erprobten Entwöhnungsmethoden. Rauchende können sich beim Aufhören von der Rauchstopplinie begleiten lassen und haben die Möglichkeit, im Verlauf der Entwöhnung mehrere Beratungen zu erhalten. Für Anrufe in Deutsch, Französisch und Italienisch ist die Rauchstopplinie unter der Nummer 0848 000 181 montags bis freitags von 11 bis 19 Uhr erreichbar (8 Rappen pro Minute ab Festnetz). Für Albanisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch, Türkisch gibt es je eine eigene Telefonnummer:

0848 183 183 Albanisch

0848 184 184 Portugiesisch

0848 185 185 Spanisch

0848 186 186 Serbisch/Kroatisch/Bosnisch

0848 187 187 Türkisch

Wer die entsprechende Nummer wählt, erhält innerhalb von 48 Stunden den Anruf einer Fachperson der Rauchstopplinie.