Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1995-1996)
Heft: 3

Artikel: Aufhören mit Rauchen im Alter - ein Widerspruch?
Autor: Steffen, Th.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-843576

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

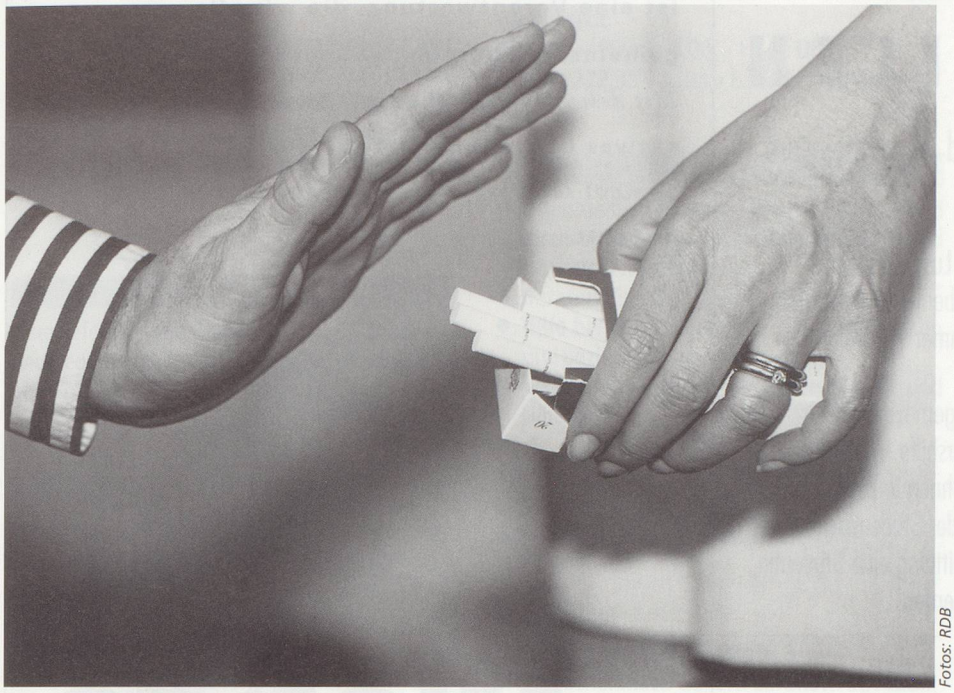
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Aufhören mit Rauchen im Alter – ein Widerspruch?

Gsünder



Fotos: RDB

Widersprüche entstehen oft durch Bilder, die in uns aufsteigen und nicht selten das Gefühl aufkommen lassen, dass etwas nicht so ganz «ins Bild» passt. Bei der Frage des Rauchens im Alter wollen für manche die Bilder auch nicht richtig zusammenpassen. Zwei dieser «Bilder» seien hier eingefangen:

Ein älterer Herr steht vor einem Tramplakat, das zwei Jugendliche zeigt, die sich küssen. «Wir sind Feuer und Flamme – ohne Rauch» steht als Slogan unter dem Bild. Der Mann schaut das Plakat an und fragt sich, ob die Raucherentwöhnung nur bei Jungen erfolgversprechend ist.

In einem zweiten Bild kommt ein vor zwei Jahren pensionierter Mann nach einem Herzinfarkt aus dem Spital nach Hause. Drei Wochen lang hat er im Spital nicht geraucht. Soll er wieder anfangen? Mit einem langen Blick auf die vor dem Spitalaufenthalt angebrochene Zigarettenpakkung sagt er sich: «Also, hundert Jahre alt werden möchte ich nicht!».

Gehen wir den beiden Bildern etwas nach. Die Beispiele zeigen es, Rauchen ist in jedem Alter ein Thema. Auch bei den höheren Jahrgängen finden sich viele Raucher, wenn auch weniger als bei den jüngeren Jahrgängen. Bei den 60- bis 74jährigen Männern rauchen rund 30%, bei den Frauen sind es rund 10%. Weniger bekannt ist, dass auch in dieser Altersgruppe über 60% den Wunsch haben, mit dem Rauchen aufzuhören. Mit Rauchen aufzuhören kennt also keine Generationengrenzen, und dies hat gute Gründe!

In vielen wissenschaftlichen Studien konnte in den letzten Jahrzehnten gezeigt werden, dass Rauchen nicht nur zu Erkrankungen der Atemwege führt, sondern auch die Funktion anderer Organe, wie Herz und Kreislauf, beeinträchtigt. Gerade beim älteren Menschen kann durch das Aufhören mit Rauchen eine spürbare Verbesserung der Herz- und Lungenfunktion bewirkt werden. Die Lebensqualität nimmt dadurch zu.

Trotz vieler guter Gründe, die für das Aufhören sprechen, ist der Weg dazu aber für junge wie ältere Rau-cher und Raucherinnen nicht immer einfach. Viele Raucher können aber nach jahrzehntelangem Rauchen aufhören. Wussten Sie etwa, dass in der Schweiz rund 900 000 ehemalige Raucher und Raucherinnen leben?

Aufhören zu rauchen ist ein Lernprozess, der nach heutigem Wissen am besten in mehreren Schritten abläuft. Zum Entschluss, mit dem Rauchen aufzuhören, gehören das Überdenken des eigenen Rauchverhaltens und die Klärung der persönlichen Motivation zum Aufhören. Der eigentliche Aufhörtag und die Wochen danach sollten gut vorbereitet werden, damit Rückfälle vermieden werden.

Ihr Hausarzt und andere spezialisierte Stellen können Ihnen bei diesen wichtigen Schritten helfen. Denn im Seniorenalter mit dem Rauchen aufzuhören ist – die Fakten zeigen es – kein Widerspruch, sondern ein aktiver Beitrag zur Gesundheit und damit zur eigenen Lebensqualität.

Dr. med. Th. Steffen

Weitere Informationen erhalten Sie bei Gsünder Basel:

Institut für Sozial- und Präventivmedizin,
Dr. med. Th. Steffen,
Steinengraben 49, 4051 Basel,
Telefon 061-267 60 66.

Fotos: RDB