

Übersicht - Kalenderwoche 31

Vergangene Woche ging es im Deutschen GesundheitsPortal um das Rauchen. Rauchen ist gesundheitsschädlich, das ist allgemein bekannt, und gerade Patienten mit Asthma sollten den Glimmstängeln abschwören. Trotz dieses Wissens fällt es aber vielen Rauchern schwer, mit dem Rauchen aufzuhören.

US-amerikanische Forscher haben einen neuen Ansatz untersucht, der erklären könnte, wieso das so ist. Sie kommen zu dem Schluss, dass Angst und die damit verbundenen körperlichen Symptome von manchen Rauchern besonders intensiv wahrgenommen werden – und sie am erfolgreichen Rauchstopp hindern.

Manche Raucher versuchen es statt mit einem kompletten Rauchstopp mit einem Umstieg auf Dampf. E-Zigaretten gelten als die gesündere Alternative zu Zigaretten und Co. Daher können Raucher durchaus von einem Umstieg profitieren. Aber auch wenn sie tatsächlich weniger Schadstoffe enthalten, als herkömmliche Tabakprodukte – sie enthalten trotzdem meist entzündungsfördernde und krebsauslösende Stoffe, warnen Experten.

Und auch erste Forschungsergebnisse zu der Wirkung auf unsere Atemwege legt nahe: Das Dampfen scheint sich ähnlich auf die Atemwege auszuwirken wie das Rauchen.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Wahrnehmung von Angst beeinflusst Rauchstopp](#)
- [Wie ungefährlich sind E-Zigaretten wirklich?](#)
- [E-Zigaretten: Veränderungen in der Lunge ähnlich wie bei Tabakzigaretten](#)

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“