

~~rauch~~frei!

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Ja, ich werde rauchfrei!

Eine praktische Anleitung für Ihren
Weg zum Rauchstopp

*Diese Broschüre wird von der BZgA
kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum
Weiterverkauf durch die Empfängerin/
den Empfänger oder Dritte bestimmt.*

| | |
|---|-----------|
| <i>Vorwort</i> | 2 |
| <hr/> | |
| <i>Bereiten Sie sich vor</i> | 4 |
| Harte Fakten | 4 |
| Verstehen Sie das Rauchen als Abhängigkeit | 10 |
| Der Fagerström-Test zur Tabakabhängigkeit | 12 |
| Ihre Motivation und Erfolgszuversicht | 14 |
| Überwinden Sie hinderliche Gedanken | 16 |
| Die Vorteile des Nichtrauchens | 24 |
| Verbreitete Irrtümer | 26 |
| Ihre persönliche Motivationsliste | 27 |
| Überprüfen Sie Ihre typischen Rauchmuster | 30 |
| Fünf Schritte zum Nichtrauchen | 36 |
| <hr/> | |
| <i>Planen Sie Ihren Rauchstopp</i> | 38 |
| Eine klare Entscheidung: der Rauchstopp | 40 |
| Ihr Ausstiegstermin (Tag X) | 42 |
| Was tun, wenn der Drang nach einer Zigarette groß wird? | 44 |
| Haben Frauen andere Ausstiegsprobleme als Männer? | 48 |
| Lassen Sie sich helfen | 50 |
| Nikotinersatz und Medikamente | 52 |
| <hr/> | |
| <i>Nach dem Rauchstopp</i> | 54 |
| Tipps für die ersten rauchfreien Tage | 56 |
| Keine Angst vor Umstellungsproblemen | 58 |
| Den Alltag verändern | 60 |
| Entspannungsmethoden | 64 |
| Bewegung und Sport | 66 |
| Angst vor Zusatzpfunten | 68 |
| Mit Gefühlen und Konflikten umgehen | 72 |
| Nicht ganz geschafft? | 76 |
| <hr/> | |
| <i>Die ersten rauchfreien Wochen</i> | 80 |
| Positive Veränderungen in Ihrem Leben | 80 |
| Überprüfen Sie Ihre Verlangenssituationen | 84 |
| <hr/> | |
| <i>Bleiben Sie dauerhaft rauchfrei</i> | 88 |
| <hr/> | |
| <i>Anhang</i> | 90 |

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn Sie diese Broschüre in den Händen halten, haben Sie bereits einen entscheidenden Schritt getan: Sie denken ernsthaft darüber nach, mit dem Rauchen aufzuhören. Was ist der Auslöser dafür? Haben Sie sich die Gesundheitsrisiken vor Augen geführt? Haben Sie festgestellt, dass Sie kurzatmiger geworden sind oder dass Ihre körperliche Leistungsfähigkeit nachgelassen hat? Hat jemand aus Ihrem Bekanntenkreis vor kurzem aufgehört oder gab es in letzter Zeit häufiger Konflikte wegen des Rauchens innerhalb der Familie? Vielleicht hat Sie auch eine schwere, rauchbedingte Erkrankung oder gar ein Todesfall aufgerüttelt? Oder Sie sind es einfach leid, Monat für Monat viel Geld für Zigaretten auszugeben? Was auch immer es ist, Sie sind dabei, sich gegen das Rauchen und für Ihre Unabhängigkeit und Gesundheit zu entscheiden.

Doch ein Rauchstopp ist kein Spaziergang. Um erfolgreich mit dem Rauchen aufzuhören, ist vor allem eines erforderlich: Ihre Mitarbeit. Das bloße Durchlesen dieser Broschüre wird nicht ausreichen. Sie finden immer wieder Programmteile zum Ausfüllen oder die Aufforderung, etwas noch einmal nachzuschlagen und zu überdenken.

▶ **Sie haben sich für einen Rauchstopp entschieden: Beginnen Sie bereits hier mit Ihrer ersten Eintragung.**

Meine Entscheidung wurde ausgelöst durch:

Wir wünschen Ihnen einen erfolgreichen Start und ein gutes Gelingen!



Bereiten
Sie sich vor

Bereiten Sie sich vor

Harte Fakten

Tabakrauch besteht aus mehr als 4800 Stoffen, von denen mindestens 250 giftig oder krebserzeugend sind. Dazu gehören Kohlenmonoxid, Blausäure, Arsen, Cadmium, Nickel, flüchtige Aldehyde, Benzole, polycyclische aromatische Kohlenwasserstoffe und Blei. Einige dieser Stoffe sind z. B. auch in Rattengift, Autoabgasen, Farbstoffen oder Batterien enthalten. Die Gifte im Tabakrauch verursachen weitreichende gesundheitliche Folgeschäden.

Zu den wichtigsten Gesundheitsschäden, die durch das Rauchen verursacht

werden, gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinfarkte, Schlaganfälle und Gefäßverschlüsse wie Raucherbeine), Krebserkrankungen (vor allem Lungenkrebs – aber auch viele andere Krebsarten) und chronische Erkrankungen der Atemwege.

Darüber hinaus ist das Rauchen verantwortlich für eine erhöhte Infektanfälligkeit, eine erhöhte Herzfrequenz sowie erhöhte Blutdruckwerte. Auch Erektionsstörungen, Impotenz und Unfruchtbarkeit können durch das Rauchen bedingt sein.

Jedes Jahr sterben in Deutschland zwischen 110 000 und 140 000 Menschen an den Folgen des Rauchens, das sind täglich etwa 300 bis 400 Männer und Frauen. Weltweit werden es zum Jahre 2025 jährlich etwa 10 Mio. Menschen sein.

Das Zigarettenrauchen verursacht somit mehr Todesfälle als AIDS, Alkohol, illegale Drogen, Verkehrsunfälle, Morde und Selbstmorde zusammen. Statistisch gesehen verliert jeder Raucher im Schnitt zehn Jahre seines Lebens, in Extremfällen bis zu 20 Jahren. Die Hälfte der Todesfälle tritt schon in den mittleren Lebensjahren auf.

Aber auch Nichtraucher, die in geschlossenen Räumen dem Rauch anderer ausgesetzt sind, leiden unter Folgeschäden und können daran sterben. Passivrauchen

beeinträchtigt das Wohlbefinden, ruft bei Kindern und Erwachsenen Krankheiten der Atemwege hervor, beschleunigt die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verursacht Lungenkrebs. Tabakrauch ist mit Abstand der bedeutendste und gefährlichste Innenraumschadstoff.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Rauchen die weltweit häufigste vermeidbare Ursache für Krankheiten ist.

Was hat das mit Ihnen zu tun?

Was bedeuten die Gefahren des Rauchens für Sie persönlich? Sind Sie sich der Risiken bewusst oder ist es etwas, das nur anderen passiert?



Stellen Sie sich vor, in Deutschland

würde jeden Tag ein voll besetzter Jumbo-Jet mit mehr als 300 Passagieren abstürzen. Würden Sie trotzdem fliegen? Oder wäre es Ihnen zu riskant?

Wir erwähnen die gesundheitlichen Gefahren an dieser Stelle deshalb so deutlich, um die bevorstehende Verhaltensänderung für Sie so attraktiv wie möglich zu machen, und nicht, um Ihnen Angst einzuflößen.

Im Gegenteil, hinter all den Schreckensmeldungen steckt eine gute Nachricht: Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, können Sie ab sofort Ihr Risiko für all diese Erkrankungen maßgeblich senken!

- ▶ Kreuzen Sie die gesundheitlichen Risiken an, die für Sie persönlich wichtig sind:

Kurzfristige Risiken für mich

- Kurzatmigkeit und Husten
- Schlechtere körperliche Leistungsfähigkeit
- Erhöhte Herzfrequenz
- Erhöhter Blutdruck
- Impotenz und Unfruchtbarkeit

Check

Langfristige Risiken für mich

- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Chronische Atemwegserkrankungen (chronische Bronchitis und Emphysem)
- Herzinfarkt und Schlaganfall
- Durchblutungsstörungen
- Lungenkrebs und andere Krebsarten (Kehlkopf, Mundhöhle, Rachen, Speiseröhre, Bauchspeicheldrüse, Harnblase, Gebärmutter, Leukämie)

Risiken für Personen in meiner Umgebung

- Beeinträchtigt Wohlbefinden
- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Erkrankungen der Atemwege
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Erhöhter Blutdruck
- Lungenkrebs
- Erhöhtes Risiko, am plötzlichen Kindstod zu sterben



Welche
Risiken sind
für Sie
persönlich
wichtig?



Anzeichen für eine Abhängigkeit

Sie haben es wahrscheinlich längst selbst bemerkt: Regelmäßiges Rauchen macht abhängig. Die Anzeichen dafür liegen auf der Hand: Spüren Sie häufig ein starkes Verlangen zu rauchen, das erst verschwindet, wenn Sie sich eine Zigarette angesteckt und ein paar Mal inhaliert haben?

Rauchen Sie mit schlechtem Gewissen und denken dabei, dass Sie eigentlich lieber aufhören sollten? Sind bei Ihnen schon ernsthafte Rauchstopp-Versuche gescheitert? Fühlen Sie sich körperlich unwohl, wenn Sie längere Zeit nicht geraucht haben?

Verstehen Sie das Rauchen als Abhängigkeit

Vielleicht kennen Sie auch die folgenden Anzeichen einer Abhängigkeit:

- Sie sehen sich manchmal selbst als süchtig.
- Sie empfinden einen „*Beschaffungszwang*“, wenn sich die Packung dem Ende neigt, oder Sie legen sich gleich einen ganzen Vorrat an und kaufen Zigaretten stangenweise.
- Wenn längere Zeit nicht geraucht werden darf, zum Beispiel in einer Besprechung oder während eines Fluges, rauchen Sie „*vor*“ oder „*nach*“.
- Sie nehmen Nachteile in Kauf, obwohl Sie es eigentlich besser wissen.

Was bedeutet es, abhängig von Zigaretten zu sein?

Die Abhängigkeit hat eine psychische und eine körperliche Komponente. Die psychische Abhängigkeit äußert sich darin, dass ein Rauchender in einer bestimmten Situation oder in einer gewissen Stimmung nur sehr schwer auf eine Zigarette verzichten kann. Das Auftreten von Entzugsscheinungen ist wiederum ein Zeichen für die körperliche Abhängigkeit.



Sind Sie psychisch abhängig?

Psychische Abhängigkeit lässt sich durch drei Sachverhalte beschreiben:

1. Der Griff zur Zigarette wird durch bestimmte Reize ausgelöst. Es entstehen Gewohnheiten, wie zum Beispiel die Zigarette beim Telefonieren oder zum Kaffee.
2. Das Rauchen löst unmittelbar angenehme Folgen aus (zum Beispiel Entspannung). Dieser Effekt führt zu einem verstärkten Rauchverhalten.
3. An den „*Genuss*“ einer Zigarette ist eine bestimmte Erwartung geknüpft („*Wenn ich jetzt rauche, geht es mir besser.*“).

Das Verlangen nach einer Zigarette kann durch eine Vielzahl von Situationen ausgelöst werden, zum Beispiel nach dem Essen, bei einem Glas Wein oder wenn Sie rauchende Freunde treffen. Manchmal erfolgt der Griff zur Zigarette sogar unbewusst, und mit einem Mal hält man die nächste in der Hand. Viele Momente des täglichen Lebens sind unmerklich zu einem Signal geworden, sich eine Zigarette anzuzünden. Fast unmittelbar danach stellt sich die entspannende oder stimulierende Wirkung ein. Der Rauchende lässt sich von kurzfristig angenehmen Folgen leiten und schenkt den negativen Konsequenzen keine Beachtung. Die mittel- und langfristigen Auswirkungen des Rauchens werden gerne verdrängt, als Schicksal betrachtet („den einen trifft es früher, den anderen später“) oder einfach in Kauf genommen.

Das ist nur allzu menschlich: Kurzfristige Folgen beeinflussen unser Verhalten wesentlich stärker als langfristige. Der entspannende oder stimulierende Effekt einer Zigarette hat einen größeren Einfluss auf unser Verhalten, als die Angst vor Lungenkrebs oder einem „Raucherbein“.

Sind Sie körperlich abhängig?

Auch Ihr Körper hat sich im Laufe Ihrer „Raucherkarriere“ an das Nikotin gewöhnt. Bei einem Rauchstopp können daher Umstellungsschwierigkeiten wie starkes Rauchverlangen, Nervosität, Aggressivität, Schlafstörungen, depressive Stimmung usw. auftreten. Wie stark diese ausfallen, ist von Mensch zu Mensch

unterschiedlich und lässt sich nur schwer vorhersagen. Am Anfang werden vielleicht auch Ihnen Ausstiegsschwierigkeiten zu schaffen machen. Aber lassen Sie sich dadurch nicht abhalten. Sie können sicher sein, dass selbst die hartnäckigsten Entzugserscheinungen nach wenigen Wochen verschwunden sein werden.



Der Fagerström-Test auf der nächsten Seite ist ein weltweit anerkanntes Verfahren, um die Stärke der Abhängigkeit bei Rauchenden zu messen. Gehen Sie die Fragen einfach der Reihe nach durch und addieren Sie anschließend die Punkte, die auf Sie zutreffen. ▶

Der Fagerström-Test zur Tabakabhängigkeit

Test

Wann nach dem Aufwachen
rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- Innerhalb von 5 min* 3
6 bis 30 min 2
31 bis 60 min 1
Nach 60 min 0

Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das
Rauchen verboten ist (zum Beispiel Kirche,
Bücherei, Kino), das Rauchen zu unterlassen?

- Ja* 1
Nein 0

Auf welche Zigarette würden Sie nicht
verzichten wollen?

- Die erste am Morgen* 1
Andere 0

Wie viele Zigaretten rauchen Sie im
Allgemeinen pro Tag?

- Bis 10* 0
11 bis 20 1
21 bis 30 2
31 und mehr 3

Rauchen Sie in den ersten Stunden nach dem
Aufstehen mehr als am Rest des Tages?

- Ja* 1
Nein 0

Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie
krank sind und tagsüber im Bett bleiben
müssen?

- Ja* 1
Nein 0

Gesamtpunktzahl:

Wie viele Punkte haben Sie erreicht?

0 – 2 Punkte:

Geringe Abhängigkeit. Sie haben gute Chancen, nach einer klaren Entscheidung auf das Rauchen verzichten zu können.

3 – 5 Punkte:

Mittlere Abhängigkeit. Eine Entwöhnungshilfe wie diese Broschüre erhöht deutlich Ihre Aussichten, langfristig abstinent zu bleiben.

6 – 7 Punkte:

Starke Abhängigkeit. Arbeiten Sie diese Broschüre sorgfältig durch und beachten Sie unsere Empfehlungen. Zusätzlich zu der Broschüre sollten Sie die Verwendung medikamentöser Therapien mit einem Arzt oder Apotheker abklären.

8 – 10 Punkte:

Gleiches gilt für die sehr starke Abhängigkeit. Lassen Sie sich nicht entmutigen und streben Sie weiter danach, mit dem Rauchen aufzuhören. Beherzigen Sie die Ratschläge in dieser Broschüre. Arbeiten Sie diese sorgfältig durch. Auch Sie können die Abhängigkeit überwinden. Klären Sie mit einem Arzt, ob auch eine medikamentöse Therapie für Sie in Frage kommt.

Rauchen als Abhängigkeit zu verstehen

bedeutet nicht, hilflos oder ausgeliefert zu sein. Wenn Sie sich der Abhängigkeit bewusst sind, dann können Sie diese überwinden!

Ihre Motivation und Erfolgsszuversicht

Zwei wichtige psychologische Faktoren für den Erfolg eines Rauchstopps sind die Motivation und Erfolgsszuversicht.

Wie motiviert sind Sie für einen Rauchstopp?

Beantworten Sie ehrlich folgende Frage: Auf einer Skala von 1 bis 10, wie würden Sie sich selbst beurteilen? 1 bedeutet „*Ich bin überhaupt nicht motiviert*“. 10 bedeutet „*Ich bin sehr stark motiviert*“.

Ich bin überhaupt nicht motiviert. *Ich bin sehr stark motiviert.*

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

Ihre Motivationsstärke beträgt:

Wenn Sie sich jetzt für einen Rauchstopp entscheiden – wie zuversichtlich sind Sie, dass Sie es schaffen?

Auf einer Skala von 1 bis 10, wie würden Sie sich selbst beurteilen? 1 bedeutet „*Ich bin überhaupt nicht zuversichtlich*“. 10 bedeutet „*Ich bin sehr zuversichtlich*“.

Ich bin überhaupt nicht zuversichtlich. *Ich bin sehr zuversichtlich.*

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

Ihre Erfolgsszuversicht beträgt:

Auswertung

Gehen wir nun einmal davon aus, dass Sie sich bei der Motivationsstärke den Punktwert 6 gegeben haben. Damit sind Sie etwas mehr als mittelstark motiviert. Es ist nicht weiter schlimm, dass Sie sich nicht den Wert 10 gegeben haben – wichtig ist, dass Sie sich ehrlich einschätzen. Die wenigsten ehemaligen Rauchenden waren vor dem Rauchstopp 100 % motiviert und haben den Ausstieg dennoch geschafft. Sich hin- und hergerissen zu fühlen ist ein weit verbreitetes Gefühl.

Manchmal denken Sie vielleicht: „Eigentlich rauche ich ganz gerne“, und bei anderer Gelegenheit stellen Sie fest: „Eigentlich will ich lieber aufhören“.

Wichtig ist, dass Sie eine Position beziehen und sich für den Ausstieg entscheiden, auch wenn Sie weniger als 100 % motiviert sind. Die folgenden Seiten können Ihre Motivation weiter verstärken.

Auch bei der Erfolgszuversicht ist nicht automatisch ein Punktwert von 9 oder 10 zu erwarten. Doch auch ein mittlerer Wert bedeutet, dass Sie Ihre Fähigkeiten grundsätzlich positiv einschätzen und sich selbst einen erfolgreichen Ausstieg zutrauen. In dieser Broschüre finden Sie viele Informationen und Tipps, wie Sie Ihre Zuversicht noch weiter erhöhen können. Nach den ersten Erfolgserlebnissen wird die Erfolgszuversicht in jedem Fall steigen.

Wenn Sie gerne mehr Unterstützung hätten, können Sie eine telefonische Beratung in Anspruch nehmen: Die Telefonberatung zur Rauchentwöhnung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist unter der Nummer 0 18 05/31 31 31 (0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.) an sieben Tagen in der Woche zu erreichen.

Überwinden Sie hinderliche Gedanken

Kennen Sie diese Gedanken?

„Wenn ich aufhöre, werde ich mich schlecht fühlen. Ich werde nur noch ein Nervenbündel sein, und meine Arbeit wird darunter leiden. Wahrscheinlich werde ich es sowieso nicht schaffen und mich dann als Versager fühlen. Wenn ich tatsächlich erfolgreich sein sollte, werde ich zu einem lustfeindlichen, ungemütlichen und verbissenen Nichtraucher.“

Sind diese Gedanken wirklich Gründe zum Weiterräumen?

Nicht alle oben beschriebenen Gedanken sind falsch. Es stimmt zum Beispiel, dass Rauchen bei Stress beruhigend auf die Nerven wirken kann. Doch natürliche Entspannungsmethoden sind viel wirkungsvoller und gesünder. Auch Nichtraucher haben manchmal Stress, aber sie nutzen offenbar andere Möglichkeiten, ihr inneres Gleichgewicht wieder herzustellen. Im Verlauf dieser Broschüre werden wir Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, dem Stress auch ohne Zigarette die Stirn zu bieten.

Sicherlich ist eine Tabakentwöhnung nicht immer leicht. Der Weg zur Abstinenz ist kein lauschiger Spaziergang, sondern eher ein Hürdenlauf. Aber viele ehemals Rauchende haben die Herausforderung gemeistert und sind heute zufriedene Nichtraucher.

Die Hürden, die es zu überwinden gilt, werden im Verlaufe des Ausstiegsprozesses immer niedriger, und die Abstände dazwischen immer länger.



A man with short brown hair, wearing a grey V-neck sweater over a white t-shirt, stands by a window with blinds. He is looking out the window with a thoughtful expression. The background shows a blurred outdoor scene with greenery and a building.

Welche
Gründe haben
Sie bislang
davon
abgehalten,
mit dem
Rauchen
aufzuhören?

Wir haben eine Reihe von Argumenten aufgelistet, die möglicherweise gegen einen Ausstieg sprechen. Geben Sie bei jeder Äußerung an, wie stark Sie dieser zustimmen.

▶ Bitte kreuzen Sie an:

Ich stimme gar nicht zu.

Mittlere Zustimmung.

Ich stimme voll und ganz zu.

Mir schmecken die Zigaretten.

1

2

3

4

5

6

7

In schwierigen Situationen hilft mir das Rauchen.

1

2

3

4

5

6

7

Ich rauche nur leichte Zigaretten und tue damit doch schon etwas für meine Gesundheit.

1

2

3

4

5

6

7

Ich habe zu wenig Willenskraft, um aufzuhören.

1

2

3

4

5

6

7

Beim Rauchen kann ich mich gut entspannen.

1

2

3

4

5

6

7

Wenn Rauchen wirklich so gefährlich wäre, würden nicht so viele Ärzte rauchen.

1

2

3

4

5

6

7

Ich habe Angst, zuzunehmen und dick zu werden.

1

2

3

4

5

6

7



Was mögen Sie nicht, was finden Sie schlecht am Rauchen?

▶ Denken Sie über diese Gründe nach – für sich selbst, vielleicht auch gemeinsam mit anderen Rauchenden oder ehemaligen Rauchenden.
Zum Beispiel das Argument, dass Ihnen die Zigaretten schmecken.

- Schmecken Sie Ihnen so, wie Ihr Lieblingsessen beim Italiener oder ein frischer Apfel?
- Mit welchen Sinneszellen nehmen Sie den Geschmack von Zigaretten wahr?
- Schmecken alle Zigaretten gleich gut?
- Wenn Sie noch nie geraucht hätten, was würden Sie dann sagen?

Hinterfragen Sie noch einmal die Gründe, die Ihrer Meinung nach für das Weiterrauen sprechen. Sind Ihnen dabei möglicherweise Widersprüche aufgefallen? Auf der einen Seite würden Sie nicht gerne gänzlich auf Zigaretten verzichten, weil sie Ihnen beim Nachdenken helfen, andererseits wollen Sie ein gutes Vorbild sein? Oder Sie schätzen die Zigarette nach dem Essen, haben aber auch ein schlechtes Gewissen, weil andere durch Ihren Zigarettenrauch belästigt und geschädigt werden?

Vielleicht konnten Sie auch nicht alles entkräften, was Sie am Rauchen mögen. Das ist nicht weiter tragisch und muss kein Hindernis für einen erfolgreichen Ausstieg darstellen. Diese Überlegungen dienen lediglich dazu, die eigenen Gründe für das Rauchen zu beachten und nicht einfach beiseite zu schieben.



Frage

*Welche Punkte überwiegen –
die Gründe für das Weiterrauen oder für
den Rauchstopp?*

Die Vorteile des Nichtrauchens

Die gute Nachricht:

Schon bald nach dem Rauchstopp stellen sich die ersten Verbesserungen ein. Die amerikanische Krebsgesellschaft hat die positiven körperlichen Veränderungen zusammengefasst:

Körperliche Veränderungen nach dem Rauchstopp:

Nach 20 Minuten

Puls und Blutdruck sinken auf normale Werte.

Nach 12 Stunden

Der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut sinkt, der Sauerstoff-Spiegel steigt auf normale Höhe. Alle Organe werden wieder besser mit Sauerstoff versorgt und die körperliche Leistungsfähigkeit steigt.

Nach 2 Wochen bis 3 Monaten

Der Kreislauf stabilisiert sich. Die Lungenfunktion verbessert sich.

Nach 1 bis 9 Monaten

Hustenanfälle, Verstopfung der Nasennebenhöhlen und Kurzatmigkeit gehen zurück. Die Lunge wird allmählich gereinigt, indem Schleim abgebaut wird. Die Infektionsgefahr verringert sich.

Nach 1 Jahr

Das Risiko für eine koronare Herzkrankheit sinkt auf die Hälfte des Risikos eines Rauchenden.

Nach 5 Jahren

Das Risiko für eine Krebserkrankung in der Mundhöhle, Rachen, Speiseröhre und Harnblase sinkt auf die Hälfte; das Gebärmutterhalskrebs-Risiko ist nicht mehr höher als bei Nichtrauchenden. Auch das Schlaganfallrisiko kann bereits nach zwei bis fünf Jahren auf das eines Nichtrauchers sinken.

Nach 10 Jahren

Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, verringert sich etwa um die Hälfte. Auch die Risiken für Krebserkrankungen an Kehlkopf und Bauchspeicheldrüse gehen zurück.

Nach 15 Jahren

Das Risiko für eine koronare Herzkrankheit ist nicht mehr höher als bei einem lebenslangen Nichtrauchenden.

 **Die gute Nachricht:**

Egal in welchem Alter Sie mit dem Rauchen aufhören – das Risiko eines frühzeitigen Todes verringert sich, und das schon kurz nachdem Sie Ihre letzte Zigarette geraucht haben!

Verbreitete Irrtümer

*Lieber 60 Jahre in vollen Zügen genießen als
90 Jahre ein langweiliges Leben führen*

Irrtum: Rauchen tötet – aber nicht schlagartig, sondern in den meisten Fällen langsam und leidvoll. Verloren gehen genau die Lebensjahre mit hoher Lebensqualität, in denen Genießen möglich ist.

*Jetzt rauche ich schon so lange
– das Aufhören lohnt sich für mich nicht mehr*

Irrtum: Es lohnt sich in jedem Lebensalter. Wer beispielsweise mit 30 Jahren aufhört, hat eine ähnliche Lebenserwartung wie ein lebenslanger Nichtraucher. Selbst ein Rauchstopp im Alter von 50 oder 60 Jahren senkt die Gefahr einer Erkrankung und steigert die Lebenserwartung erheblich.

*Teer- und nikotinarme Zigaretten sind
gesünder*

Irrtum: Der Körper nimmt sich, was er gewohnt ist! Studien haben gezeigt, dass Umsteiger von starken auf leichte Zigaretten letztendlich mehr rauchen oder tiefer inhalieren, um die bisher gewohnte Nikotinzufuhr beizubehalten. Dabei werden insgesamt sogar mehr Schadstoffe aufgenommen. Daher sind Bezeichnungen wie „light“ und „mild“ für Zigarettenmarken inzwischen verboten.

Ihre persönliche Motivationsliste

Erstellen Sie nun eine persönliche Motivationsliste für Ihren Rauchstopp. Menschen, die gute Gründe haben und sich diese immer wieder bewusst machen, sind bei einem Rauchstopp erfolgreicher.

- ▶ Formulieren Sie Ihre ganz persönlichen Erwartungen.
Wie verändert sich Ihr Leben positiv, wenn Sie aufhören zu rauchen?

Wenn ich rauchfrei bin, verbessert sich an meiner Gesundheit:

Wenn ich rauchfrei bin, verbessert sich an meiner sozialen Situation:

Wenn ich rauchfrei bin, verbessert sich an meiner finanziellen Situation:

Wenn ich rauchfrei bin, verbessert sich an meinem Selbstbild:

Wenn ich rauchfrei bin, verbessert sich an meiner körperlichen Leistungsfähigkeit:

Fallen Ihnen noch andere Vorteile ein? Denken Sie an den Geruch in der Kleidung, an die zwanghafte Vorratshaltung, an die Angst vor schlimmen Erkrankungen, an die Konflikte innerhalb der Familie oder am Arbeitsplatz, an die körperliche Übelkeit oder an die Schuld- oder Schamgefühle:

 **Die gute Nachricht:**

Mit einem Rauchstopp können Sie viel Geld sparen.

Wer eine Schachtel Zigaretten pro Tag raucht, gibt im Monat etwa 150 Euro dafür aus.

Übrigens wird die Tabaksteuer von 2012 bis 2015 jährlich zum 01.01. um 4–8 Cent pro Zigarettenpackung erhöht.

„Warum ich aufhöre?“

Wenn Sie Ihren Rauchstopp jetzt anpacken wollen, dann fassen Sie die entscheidenden Antworten auf diese Frage in einer besonders einprägsamen Formulierung zusammen:

Schreiben Sie weitere Gründe auf kleine Zettel und bringen Sie diese z. B. am Badezimmerspiegel oder dem Bildschirm Ihres Computers an. Wichtig ist, dass Sie sich Ihr Ziel immer wieder vor Augen führen! Hier sehen Sie drei Beispiele, wie solche Zettel aussehen könnten:

Rauchfrei gebe
ich mein Geld
für richtig schöne
Dinge aus.

Ohne Zigaretten
fühle ich mich
lebendiger.

Nichtrauchen
macht mich
unabhängig.



Überprüfen Sie Ihre
typischen
Rauchmuster

In Deutschland rauchen Männer im Durchschnitt etwa 17, Frauen etwa 14 Zigaretten pro Tag. Rauchende erleben häufig in bestimmten Situationen ein starkes Verlangen nach einer Zigarette.

Zum Beispiel:

- bei starker Arbeitsbelastung
- beim Warten
- beim Konsum alkoholischer Getränke
- nach dem Essen oder zum Kaffee
- beim Telefonieren

Finden Sie heraus, welche typischen Rauchmuster bei Ihnen vorliegen. Dabei hilft Ihnen das Rauchprotokoll. Wenn Sie Ihre Rauchgewohnheiten einige Tage lang aufschreiben, dann können Sie schnell erkennen, zu welchen Zeiten, in welchen Situationen oder Stimmungen Sie sich bevorzugt eine Zigarette anzünden. Anhand des ausgefüllten Protokolls können Sie auch ablesen, wann Sie besonders viel rauchen. Versuchen Sie zu erfassen, wie wichtig Ihnen die einzelne Zigarette ist. Eine Skala (von 0 = unwichtig bis 5 = sehr wichtig) erleichtert Ihnen die Einschätzung. An den Tagen, an denen Sie das Rauchprotokoll ausfüllen, sollte Ihr Rauchverhalten Ihren üblichen Gewohnheiten entsprechen. Ihre jeweilige Eintragung sollte vor dem Anzünden der Zigarette erfolgen. Nur die letzte Spalte füllen Sie erst dann aus, wenn Sie die Zigarette ausgedrückt haben. Sinnvoll ist es, innerhalb einer Woche an drei

Oder in bestimmten Stimmungen wie:

- Ärger und Wut
- Langeweile
- Niedergeschlagenheit
- starke Aufregung

Tagen Buch zu führen. Am besten wäre es, wenn zwei Werktage und ein Tag am Wochenende darunter sind. Wenn Felder frei bleiben, ist das nicht tragisch.

Ein Beispiel, wie ein Rauchprotokoll geführt wird, finden Sie auf der folgenden Seite.

Die nächsten Tage besteht Ihre Aufgabe also darin, Ihr Rauchverhalten zu beobachten und möglichst vollständig zu protokollieren. Mit dem Weiterlesen können Sie sich Zeit lassen, bis die Protokolle fertig ausgefüllt sind.

Tip

*Im Anhang auf Seite 90/91
finden Sie ein Rauchprotokoll
zum Kopieren oder Heraus-
trennen.*

Rauchprotokoll (Beispiel)

0 = unwichtig
 1 = ziemlich unwichtig
 2 = eher unwichtig
 3 = eher wichtig
 4 = ziemlich wichtig
 5 = sehr wichtig

1 = sehr gut
 2 = gut
 3 = eher gut
 4 = eher schlecht
 5 = schlecht
 6 = sehr schlecht

| Uhrzeit | Situation/Ort | Wie wichtig ist diese Zigarette? | Stimmung |
|---------|---------------------------------|----------------------------------|----------|
| 7:05 | Zu Hause | 4 | 3 |
| 7:20 | Zu Hause | 3 | 3 |
| 7:40 | Autofahrt zur Arbeit | 5 | 4 |
| 7:48 | Autofahrt zur Arbeit | 4 | 3 |
| 9:10 | Arbeit | 2 | 2 |
| 11:00 | Arbeit | 2 | 2 |
| 12:25 | Pause | 2 | 2 |
| 12:35 | Pause | 3 | 3 |
| 13:20 | Arbeit | 4 | 4 |
| 14:00 | Arbeit | 4 | 4 |
| 14:30 | Arbeit | 2 | 2 |
| 15:15 | Arbeit | 3 | 3 |
| 16:00 | Arbeit | 2 | 2 |
| 16:20 | Autofahrt nach Hause | 5 | 2 |
| 16:40 | Autofahrt nach Hause | 2 | 2 |
| 18:20 | Zu Hause | 2 | 2 |
| 19:40 | Zu Hause nach dem Essen | 4 | 2 |
| 19:45 | Zu Hause | 1 | 3 |
| 20:30 | Zu Hause, Fernsehpause | 2 | 3 |
| 20:50 | Zu Hause | 2 | 3 |
| 21:40 | Zu Hause | 2 | 2 |
| 22:30 | Zu Hause, vor dem Zu-Bett-Gehen | 3 | 2 |

- ▶ Das Führen eines Rauchprotokolls ist gerade für Rauchende mit einem hohen Tageskonsum eine etwas mühsame Arbeit – aber in jedem Fall eine lohnende Investition.

0 = *gar nicht*
 1 = *kaum*
 2 = *eher nicht*
 3 = *etwas*
 4 = *sehr*
 5 = *vollkommen*

| Besonderheiten | Erwartungen an die Zigarette | Nach dem Rauchen: Wurde die Erwartung erfüllt? |
|----------------|------------------------------|--|
| | <i>wach werden</i> | 4 |
| | <i>Toilette</i> | 5 |
| | <i>nachdenken</i> | 3 |
| | <i>entspannen</i> | 3 |
| | <i>konzentrieren</i> | 4 |
| | <i>konzentrieren</i> | 3 |
| | <i>Gemütlichkeit</i> | 4 |
| | <i>Gemütlichkeit</i> | 2 |
| | <i>nachdenken</i> | 1 |
| | <i>Problem lösen</i> | 3 |
| | <i>konzentrieren</i> | 0 |
| | <i>nachdenken</i> | 1 |
| | <i>Gemütlichkeit</i> | 4 |
| | <i>abstressen</i> | 5 |
| | <i>abstressen</i> | 1 |
| | <i>konzentrieren</i> | 2 |
| | <i>nachdenken</i> | 3 |
| | <i>Gemütlichkeit</i> | 2 |
| | <i>abstressen</i> | 3 |
| | <i>abstressen</i> | 3 |
| | <i>wach bleiben</i> | 1 |
| | <i>Anregung</i> | 2 |

A white ceramic cup filled with dark coffee sits on a matching saucer on a light-colored wooden table. In the foreground, a notebook with a brown cover and a dark pen are visible, along with several colored pencils (orange, blue, pink, green) scattered on the table. The scene is lit with soft, natural light, creating a warm and focused atmosphere.

Auswertung des Rauchprotokolls

**Analysieren Sie Ihr Rauchprotokoll.
Gehen Sie dabei wie folgt vor:**

1. Schauen Sie sich die Zigaretten genauer an, die Sie als besonders wichtig eingestuft haben (Bewertung 4 oder 5). Versuchen Sie, sich die einzelnen Situationen noch einmal ins Gedächtnis zu rufen. Wo waren Sie zu dem Zeitpunkt? Wie haben Sie sich gefühlt? Welche Erwartung hatten Sie an die jeweilige Zigarette? Überlegen Sie dann, wie sich derartige Situationen möglichst einfach verändern lassen. Gehen Sie zum Beispiel nicht mehr auf den Balkon, wenn Sie diesen sonst nur zum Rauchen betreten haben. Wenn Ihnen die Zigarette zum Kaffee besonders wichtig erscheint, können Sie probeweise auf Kaffee verzichten und z. B. auf Tee umsteigen oder sich ganz gezielt auf den Kaffeegenuss konzentrieren.

Noch ein Beispiel: Auf der Fahrt zur Arbeit rauchen Sie jeden Tag eine Zigarette. Dieses Ritual erscheint Ihnen unverzichtbar. An der Tatsache, dass Sie zur Arbeit fahren müssen, lässt sich nichts ändern. Wohl aber an der Stimmung, der Erwartungshaltung, vielleicht sogar dem Verkehrsmittel. Fahren Sie eine Zeit lang mit der Straßenbahn oder dem Fahrrad, falls das möglich ist. Oder schließen Sie sich einer Fahrgemeinschaft an. Es gibt viele Möglichkeiten, Gewohnheiten zu verändern. Markieren Sie die entsprechenden Felder mit einem farbigen Stift.

2. Gehen Sie das Rauchprotokoll ein zweites Mal durch und achten Sie diesmal auf die Zeiten, in denen Sie in relativ kurzen Abständen mehrere Zigaretten geraucht haben. Was war der Grund für die kurzen Intervalle? Überlegen Sie auch hier, wie sich die jeweiligen Situationen möglichst einfach verändern lassen, und markieren Sie diese Felder mit einem Stift. Verwenden Sie jetzt eine andere Farbe.

Dazu wieder ein Beispiel: Sie rauchen beim Fernsehen abends zwischen 21 und 22 Uhr drei Zigaretten, die Ihrer Einschätzung nach, nicht besonders wichtig sind. Auch hier lässt sich die Aktivität ändern, nämlich das Fernsehen. Wie wäre es, wenn Sie sich stattdessen Ihre Lieblings-CD anhören würden? Im Kapitel „Den Alltag verändern“ finden Sie zahlreiche Anregungen, wie vielfältig Sie Ihre Feierabendaktivitäten gestalten können.

Wir werden uns noch eingehender mit den möglichen Alternativen zum Rauchen beschäftigen. Bei der Auswertung des Rauchprotokolls geht es in erster Linie darum, vorab Ideen zu entwickeln, wie sich Auslösesituationen verändern oder vermeiden lassen, die Sie bisher zum Rauchen verleitet haben.

Fünf
Schritte *zum*
Nicht-
rauchen

Was haben Sie bis jetzt geschafft? Was liegt noch vor Ihnen? An dieser Stelle wollen wir eine Zwischenbilanz ziehen. Der Ausstiegsprozess umfasst insgesamt fünf Schritte. Sie haben die beiden ersten bereits vollzogen.

Schritt 1

Sie werden sich klar über Ihr zwiespältiges Verhältnis zum Rauchen. Sie erkennen die Gründe, die Sie bislang davon abgehalten haben, Ihr Rauchverhalten zu ändern, und Sie ergründen Ihre persönlichen Motive für den Beginn eines rauchfreien Lebens.

Schritt 2

Sie beobachten Ihr Rauchverhalten mit Hilfe des Rauchprotokolls und erkennen Ihr typisches Rauchmuster. In welchen Situationen und Stimmungen rauchen Sie? An welchen Orten, zu welchen Zeiten und wann besonders viel? Wann ist Rauchen etwas Besonderes und warum gerade dann?

Schritt 3

Sie bestimmen einen Zeitpunkt für Ihren Rauchstopp. Sie nutzen die Erkenntnisse aus Schritt 1 und Ihre Beobachtungen aus Schritt 2. Auf dieser Basis suchen Sie nach Alternativen, um in besonders schwierigen Situationen auf die gewohnte Zigarette verzichten zu können.

Schritt 4

Sie werden zunehmend die Erfahrung machen, dass Sie nicht mehr rauchen müssen, weil Sie auf Alternativen zurückgreifen können. In Stresssituationen zünden Sie sich keine Zigarette mehr an, sondern Sie unternehmen zum Beispiel einen kurzen Spaziergang. Sie stellen zunehmend positive Veränderungen durch den Rauchstopp fest. Das hilft Ihnen, sich zu motivieren und durchzuhalten.

Schritt 5

Sie bekommen ein Gefühl dafür, wie es sich als Nichtraucher lebt. Dennoch bleiben Sie wachsam und können notfalls mit Ausrutschern oder Rückfällen wirksam umgehen. Sie lernen eine andere Seite an sich kennen und entwickeln fast so etwas, wie eine neue Identität. Für die Phasen 4 und 5 sollten Sie etwa einen Monat Zeit einplanen.





Planen Sie
Ihren
Rauchstopp



Eine klare Entscheidung: der Rauchstopp

Dieses Ausstiegsprogramm empfiehlt, an einem vorbereiteten Tag X, vollständig mit dem Rauchen aufzuhören. Auch Sie haben den Entschluss gefasst, in Zukunft auf Zigaretten zu verzichten.

Wählen Sie nun einen festen Termin für Ihren Rauchstopp innerhalb der nächsten zehn Tage (siehe Seite 43). Ab diesem Tag X rauchen Sie keine Zigarette mehr. Das Konzept, von heute auf morgen ganz aufzuhören, wird auch bei anderen erfolgreichen Selbsthilfemaßnahmen angewendet.

Bei dieser Methode müssen Sie das Rauchen vor dem Ausstieg nicht reduzieren. Das sorgt für eine angst- und stressfreie Einstimmung. Sie können sich in aller Ruhe mit den Inhalten dieser Broschüre beschäftigen und an Ihrer persönlichen Strategie feilen.

Viele Raucher, die nur reduzieren, aber nicht ganz aufhören wollen, haben sicherlich gute Absichten: Sie möchten etwas für ihre Gesundheit tun. Aber auch, wenn reduzierter Zigarettenkonsum generell positiv zu bewerten ist: Jede einzelne Zigarette schadet der Gesundheit.



Es ist eindeutig erwiesen, dass es keinen unschädlichen Tabakkonsum gibt. Auch wenn Sie nur wenige Zigaretten pro Tag rauchen, sinkt Ihre Überlebensrate ab dem 55. Lebensjahr im Vergleich zu den Nichtrauchenden erheblich.

Weniger zu rauchen ist schon deshalb oft nicht wirksam, weil das Rauchverhalten vom Bedürfnis nach Nikotin gesteuert wird. Rauchende ziehen dann stärker an der Zigarette und inhalieren tiefer, um die gewohnte Dosis Nikotin aufzunehmen. Diese veränderte Rauchtechnik führt dazu, dass auch mit weniger Zigaretten gefährlich viele Gifte aufgenommen werden. Eine Reduktion bedeutet also nicht, dass man „gesünder raucht“.

Je strenger ein Rauchender seine Tagesration einschränkt, desto bedeutender und wichtiger werden die verbleibenden Zigaretten. Und genau das Gegenteil wollen wir erreichen!

Es ist eine Tatsache: Überhaupt nicht mehr zu rauchen, fällt leichter, als kontrolliertes Rauchen. Viele Raucher, die an Entwöhnungsprogrammen teilnehmen, empfinden eine schrittweise Reduktion als eher erschwerend.

Weniger zu rauchen ist keine echte Alternative zu einem Rauchstopp!

August

15

Montag

Ihr Ausstiegstermin (Tag X)

Sie sollten jetzt einen verbindlichen Termin für Ihren Ausstieg festlegen. Die Erfahrung zeigt, dass ein möglichst baldiger Rauchstopp innerhalb der nächsten zehn Tage die besten Erfolgsaussichten hat. Gibt es einen Tag, der Ihnen besonders günstig erscheint? Ist ein Wochentag besser als ein Wochenende?

Es kann sein, dass Sie noch Zweifel haben, ob der Rauchstopp wirklich klappt. Damit wären Sie in bester Gesellschaft – es geht fast allen so. Weiter vorne war bereits davon die Rede, dass der Erfolg nicht davon abhängt, dass zum jetzigen Zeitpunkt alle Zweifel und Unsicherheiten ausgeräumt sind.

Es ist wie bei einer Prüfung – Sie beschäftigen sich intensiv mit der Materie, um gut vorbereitet zu sein. Trotzdem kann Ihnen niemand im Vorfeld sagen, wie die Prüfung ausgehen wird. Aber wenn Sie gar nicht erst antreten, können Sie auch nicht bestehen!

Mein erster rauchfreier Tag ist der:

Tipps für die letzten Tage als Raucher

- Gehen Sie auch mal ohne Zigaretten aus dem Haus.
- Leeren Sie die Aschenbecher nicht mehr in den Müll. Legen Sie stattdessen ein „Kippenmuseum“ an, in dem Sie die gerauchten Zigaretten in einem durchsichtigen Glas sammeln.
- Vereinbaren Sie mit sich selbst einen Zeitraum nach dem Ausstieg – mindestens zehn Tage –, währenddessen Sie etwas mehr „Leidensbereitschaft“ aufbringen.
- Am Vorabend des ersten rauchfreien Tages entfernen Sie alle Rauchutensilien wie Zigaretten, Aschenbecher oder Feuerzeuge aus Ihrem Umfeld.
- Vereinbaren Sie schon jetzt einen Termin beim Zahnarzt, um sich die Zähne reinigen und polieren zu lassen.

Auf den folgenden Seiten wird beschrieben, wann das Rauchverlangen sehr stark sein kann. Dabei handelt es sich um sogenannte Signal- oder Auslösesituationen. In einem ersten Schritt gilt es, diese Auslöser zu erkennen. Anschließend besteht eine wichtige Aufgabe darin, sich rauchfreie Alternativen zu überlegen. Dabei kann Ihnen der folgende Fragebogen helfen.

| | <i>fast nie</i> | <i>selten</i> | <i>häufig</i> | <i>fast immer</i> |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <i>Ich rauche</i> | | | | |
| 1) wenn ich mit Rauchenden zusammen bin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2) wenn ich mich über jemanden ärgere | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3) wenn ich mich ängstlich fühle | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4) nach dem Essen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5) sofort nach dem Aufwachen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6) auf dem Weg zur Arbeit | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7) kurz vor dem Einschlafen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8) auf der Straße | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9) beim Telefonieren | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10) wenn ich jemanden rauchen sehe | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11) bei jeder sich bietenden Gelegenheit | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12) wenn ich Verlangen nach Zigaretten habe | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13) zum Kaffee | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14) wenn ich Wein oder Bier trinke | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15) wenn ich nervös bin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16) wenn ich etwas Tolles geleistet habe | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17) wenn ich mich mit einem schwierigen Problem beschäftige | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18) wenn ich niedergeschlagen bin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <i>In folgenden Situationen:</i> | | | | |
| 19) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 24) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

A woman with long brown hair, wearing a light blue t-shirt, is sitting at a wooden table. She is looking down at a laptop in front of her with a thoughtful expression. Her hands are clasped near the laptop. On the table, there is a white mug with a dark blue logo. In the background, there is a window with a view of a building and a brick wall.

Was tun, wenn der
Drang nach einer
Zigarette groß ist?

Suchen Sie im nächsten Schritt nach Alternativen, um in heiklen Situationen nicht dem Rauchverlangen nachzugeben.

Wichtig dabei ist, dass Sie diese Alternativen möglichst einfach in Ihren Tagesablauf integrieren können. Einige Beispiele sollen Ihnen das Prinzip verdeutlichen.

| <i>Kritische Situationen</i> | <i>Mögliche Alternativen</i> |
|---|--|
| Ich rauche häufig, wenn ich morgens aufwache | Ein Glas Wasser neben das Bett stellen anstatt der Zigarettenschachtel |
| Ich rauche immer, wenn ich mich über jemanden ärgere | Eine Entspannungsübung machen und den Ärger aussprechen |
| Ich rauche fast immer nach dem Essen | Nach dem Essen zügig aufstehen und die Zähne putzen |
| Ich rauche immer, wenn ich Kaffee trinke | In der ersten Zeit keinen Kaffee trinken, sondern auf Tee umsteigen |

Nutzen Sie das Rauchprotokoll, um Ihre kritischen Situationen zu bestimmen. Wenn es Ihnen gelingt, drei Ihrer schwierigsten Situationen zu beschreiben und jeweils eine erfolgversprechende Alternative zu finden, sind Sie gut gerüstet, um später nicht in die gewohnten Verhaltensmuster zurückzufallen. Probieren Sie die Alternativen bereits vor dem Rauchstopp in einzelnen Situationen aus.



Haben Frauen andere Ausstiegsprobleme als Männer?

Es ist bekannt, dass die Motivation zu rauchen unterschiedlich ist.

Der Erfolg oder Misserfolg eines Rauchstopps hängt bei Frauen und Männern von unterschiedlichen Faktoren ab.

Frauen rauchen häufig wegen der aufmunternden Wirkung. Das vertraute Ritual, das gemeinsame Rauchen in geselliger Runde und die Lust, eine Zigarette in der Hand zu halten, spielen bei ihnen eine große Rolle. Sie rauchen weniger Zigaretten pro Tag als Männer und erreichen oft geringere Abhängigkeitswerte.

Die Rückfallgefahr nach einem Rauchstopp scheint bei Frauen auch vom Menstruationszyklus abhängig zu sein. Frauen erleben in der zweiten Phase des Zyklus ein stärkeres Rauchverlangen und heftigere Entzugssymptome. Möglicherweise führt der hormonelle Einfluss häufiger zu einem Rückfall.

Für Frauen ist nach einem Rauchstopp vor allem der angemessene Umgang mit Belastungssituationen entscheidend. Unterstützung durch Familie und Freunde ist bei ihnen besonders wichtig (siehe Seite 50: „Lassen Sie sich helfen“ und Seite 64: „Entspannungsmethoden“). Männer scheinen über vielfältigere Ablenkungsmanöver zu verfügen. Bei ihnen steht ein angemessener Umgang mit Symptomen wie Grübeln, Unsicherheit und Unruhe im Vordergrund, um einen Rückfall zu vermeiden (ab Seite 56: „Tipps für die ersten rauchfreien Tage“).

Lassen Sie sich helfen

Es ist eine Tatsache: Wenn Sie Unterstützung beim Rauchstopp in Anspruch nehmen, erhöhen Sie Ihre Erfolgchancen deutlich. In dieser Broschüre finden Sie viele Informationen und Tipps. Zusätzliche professionelle Hilfe können eine persönliche telefonische Beratung sowie im privaten Umfeld auch Lebenspartner, Freunde und Kollegen leisten.

Persönliche Beratung am Telefon

Telefonische Beratung zur Rauchentwöhnung bietet einige Vorteile: Sie können bequem von zu Hause aus Kontakt aufnehmen und zu den Servicezeiten ist immer eine Ansprechpartnerin oder ein Ansprechpartner für eine individuelle Beratung für Sie da (Mo. – Do. von 10 – 22 Uhr, Fr. – So. von 10 – 18 Uhr).

Die Telefonberatung zur Rauchentwöhnung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung erreichen Sie unter der Nummer:

01805 313131 *

(*0,14 €/Min. aus dem Festnetz,
Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

Die BZgA-Telefonberatung zur Rauchentwöhnung bietet neben der Ausstiegsberatung im engeren Sinne eine Vielzahl von Serviceleistungen. Dazu gehört die Beantwortung von Fragen zum Thema Rauchen und Ausstieg, die Zusendung von Informationsmaterialien, die Weitergabe von Adressen von Beratungsstellen oder qualifizierten Anbietern von Gruppenprogrammen und das Angebot für eine individuelle Ausstiegsberatung. Bei ausreichender Bereitschaft zu einem baldigen Rauchstopp oder Rückfallgefährdung nach einem Rauchstopp können Anrufende nach dem Erstanruf bis zu fünf von der Telefonberatung ausgehende Anrufe innerhalb eines Monats zur Unterstützung erhalten (proaktive Beratung).

Lebenspartner, Freunde oder Kollegen

Frauen sollten sich diesen Hinweis besonders aufmerksam durchlesen. Suchen Sie nach Unterstützung in Ihrem Umfeld und nehmen Sie diese in Anspruch! Wer dafür in Frage kommt? Zunächst Ihre Familie und Ihre Freunde.

Doch die sollten über zwei Dinge Bescheid wissen:

1. dass Sie aufhören wollen oder aufgehört haben, und
2. welche Verhaltensweisen Sie als unterstützend empfinden.

Wie bittet man nahestehende Menschen um Unterstützung, wenn man aufhören möchte zu rauchen? An den Partner sollten Sie möglichst spezifische Wünsche und Vorschläge richten, inwieweit er oder sie Ihnen zur Seite stehen kann.

Ein Beispiel: *„Ich möchte gerne rauchfrei werden und ich brauche hierzu viel Kraft und Unterstützung. Es würde mir helfen, wenn ich in schweren Zeiten einfach anrufen oder vorbeikommen könnte. Es wäre auch toll, wenn wir in kritischen Situationen gemeinsam etwas unternehmen könnten, zum Beispiel spazieren gehen oder Rad fahren.“*

Mit dem Lebensgefährten können Sie auch einen Überziehungskredit vereinbaren, d. h. in der ersten Zeit des Ausstiegs wird nicht jedes Wort auf die Goldwaage gelegt. Es gibt für einen überschaubaren Zeitraum das Recht auf Auszeiten und schlechte Laune. Wenn sich das Dasein als Nichtrauchender stabilisiert hat, wird dieser Kredit wieder ausgeglichen.



Nikotinersatz und Medikamente

Nikotinersatz

Um den Rauchstopp zu erleichtern, kann das Nikotin aus der Zigarette durch eine Gabe von Nikotin in Form von Kaugummi, Pflastern oder Tabletten ersetzt werden.

Eine solche Nikotin-Ersatztherapie kann die Entzugssymptome abmildern.

Nikotin-Ersatzpräparate geben den Wirkstoff langsamer und weniger suchterzeugend ab als Zigaretten, und sie enthalten – anders als Zigarettenrauch – keinen Teer, kein Kohlenmonoxid und keinen der vielen krebserregenden Giftstoffe.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass eine Nikotin-Ersatztherapie die Erfolgschancen auf ein rauchfreies Leben eindeutig verbessern kann. Sie ist einfach und bei sachgemäßer Anwendung ungefährlich. Wichtig ist jedoch, dass letzten Endes jeder Raucher selbst eine Änderung seines Verhaltens herbeiführen muss.

Nikotinpflaster

Nikotinpflaster werden als 16h- und 24h-Variante und in verschiedenen Stärken angeboten. Sie sind geeignet für Raucher mit einer mittelstarken bis starken Tabakabhängigkeit und einem gleichmäßig über den Tag verteilten, relativ hohen Konsum (10 bis 40 Zigaretten).

Nikotinkaugummi

Nikotinkaugummi sollte langsam und für mindestens 30 min gekaut werden. Sie sind geeignet bei geringer bis mittelstarker Abhängigkeit, einem Konsum von bis zu 15 Zigaretten am Tag und wenn nicht gleichmäßig geraucht wird, sondern bevorzugt unter bestimmten Bedingungen (bei Konflikten, in Gesellschaft, abends ...).

Stark abhängig Raucher können in besonders kritischen Momenten zusätzlich zum Pflaster ein Nikotinkaugummi nutzen.

Nikotinlutsch- und Sublingualtablette

Bei den Lutschtabletten wird das Nikotin über einen Zeitraum von 20 bis 30 Minuten freigesetzt und über die Mundschleimhaut aufgenommen. Die Sublingualtablette wird unter die Zunge gelegt. Sie löst sich langsam auf und das frei werdende Nikotin wird ebenfalls über die Mundschleimhaut aufgenommen. Nikotinlutsch- und Sublingualtabletten sind geeignet bei mittelstarker bis starker Tabakabhängigkeit und relativ hohem, eher ungleichmäßigem Tageskonsum.

Nikotinhaler

Beim Inhaler verdampft das Nikotin durch das Ansaugen von Luft und wird von der Mund- und Rachenschleimhaut aufgenommen. Der Gebrauch dieses Präparats kommt dem Gebrauch der Zigarette am nächsten, wodurch auch die Gefahr bestehen könnte, dass die alten Verhaltensmuster bestehen bleiben. In der Regel sind 6 bis 10 Patronen pro Tag ausreichend. Bei korrekter Anwendung reicht eine Patrone für ungefähr vier Anwendungen.

Tipp

Die genannten Nikotin-Ersatzpräparate sind nur über die Apotheke erhältlich. Sie sollten die Packungsbeilage vor der Anwendung sehr sorgfältig durchlesen, um Anwendungsbeschränkungen oder mögliche Nebenwirkungen in Erfahrung zu bringen. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich an Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder an das Fachpersonal in der Apotheke.

Medikamente

Neben der Nikotin-Ersatztherapie gibt es zwei zur Behandlung der Tabakabhängigkeit zugelassene Wirkstoffe: Bupropion (Handelsname Zyban®) und Vareniclin (Handelsname Champix®). Beide sind verschreibungspflichtig. Die Behandlung muss unter medizinischer Kontrolle erfolgen. Im Vorfeld ist eine sorgfältige körperliche Untersuchung notwendig, bei der individuell abzuwägen gilt, ob das Medikament aus medizinischer Sicht für den betreffenden Patienten geeignet ist.



A person is sitting on a wooden dock by a lake. The background shows a dense green forest under a bright sky. The person's arm and hand are visible, resting on the wooden planks. A blue towel is also visible.

Nach dem
Rauchstopp



Endlich rauchfrei!

Sie haben den Absprung geschafft und sind seit kurzem ganz frei von Zigaretten. Herzlichen Glückwunsch! Damit haben Sie einen weiteren wichtigen Schritt in Richtung rauchfreies Leben unternommen.

Den meisten Ex-Rauchenden bleibt das Ausstiegsdatum sehr lange im Gedächtnis, manche werden es nie vergessen. Die ersten Tage nach dem Rauchstopp sind sehr spannend und können gefühlsmäßig eine richtige Achterbahnfahrt sein. Einerseits ist da Freude und Erleichterung, andererseits macht sich in manchen Situationen vielleicht eine gewisse Unsicherheit breit.

Tipps für die ersten rauchfreien Tage



- Waschen Sie alle Ihre Kleidungsstücke, um den Geruch nach Rauch zu entfernen. Sorgen Sie mit frischen Blumen für eine besondere Raumluft.
- Gehen Sie zum Zahnarzt und lassen Sie Ihre Zähne reinigen und polieren.
- Fertigen Sie eine Wunschliste an und berechnen Sie die Kosten in der Einheit „Anzahl von rauchfreien Tagen“. Freuen Sie sich über das, was Sie sich bereits nach einer Woche leisten können.
- Halten Sie sich in den ersten Tagen mit langen Spaziergängen, Kino, Schwimmen oder Rad fahren auf Trab. Ablenkung durch Aktivität lautet die Devise.
- Meiden Sie vorübergehend andere Rauchende, die Ihren Ausstieg gefährden könnten. Und seien Sie vorsichtig mit Alkohol. Er könnte Sie schwach werden lassen!



Keine Angst vor Umstellungs- problemen

Entzugssymptome beginnen wenige Stunden nach dem Rauchstopp und erreichen innerhalb der ersten zwei Tage einen Höhepunkt. Die meisten Symptome dauern einige Tage bis Wochen an, doch keine Angst, nach sieben bis zehn Tagen fallen sie oft deutlich schwächer aus. Manchmal verschwinden sie nach kurzer Zeit auch ganz. Entzugssymptome sind bei allen Rauchenden unterschiedlich ausgeprägt, und es ist nicht vorhersehbar, welche Symptome sich mit welcher Intensität bei Ihnen bemerkbar machen werden. Auch wenn Sie eine medikamentöse Unterstützung für den Rauchverzicht verwenden, können Entzugssymptome auftreten. Sie werden aber nicht ununterbrochen darunter leiden und es gibt einfache und wirksame Empfehlungen, die Ihnen weiterhelfen.

Die häufigsten Entzugsbeschwerden sind:

Erhöhte Reizbarkeit und Frustration

Müdigkeit und Abgespanntheit

Starkes Rauchverlangen



Gier auf Essen

Konzentrationsstörungen

Niedergeschlagenheit

Das können Sie dagegen tun:

Informieren Sie Familie, Freunde und Kollegen, bitten Sie um Verständnis und bieten Sie eine Wiedergutmachung an

Entspannungsübungen

Bewegung und Sport

Abwarten und Entspannungstee trinken

Machen Sie kleine Pausen am offenen Fenster

Gehen Sie früh zu Bett

Entfernen Sie alle Rauchutensilien, Zigaretten, Aschenbecher und Feuerzeuge aus dem Alltag

Suchen Sie rauchfreie Zonen auf

Widmen Sie sich rauchfreien Beschäftigungen: Gartenarbeit, Gymnastik, Sport, Sauna, Auto waschen, ...

Schneiden Sie einen Trinkhalm auf Zigarettenlänge zu und inhalieren Sie – frische Luft!

Lenken Sie sich ab

Trinken Sie viel

Halten Sie geschnittenes Gemüse bereit

Nehmen Sie fettfreie Snacks und zuckerfreie Bonbons oder Kaugummis zu sich

Genießen Sie einzelne Nahrungsmittel bewusst

Verlegen Sie wichtige Arbeiten auf Zeiten, in denen Sie weniger darunter leiden

Machen Sie eine kurze Pause, schauen Sie aus dem Fenster oder auf ein Bild

Wenden Sie sich verschiedenen Aufgaben zu, statt sich zu lange mit einer einzigen Aktivität zu beschäftigen

Setzen Sie positive Gedanken ein: Sie haben sich freiwillig entschlossen, nicht mehr zu rauchen, und haben dafür viele gute Gründe

Legen Sie sich einen Tagtraum zu; beispielsweise können Sie Ihren Traumurlaub planen. Befassen Sie sich mit diesem Plan, wenn die Gedanken an Zigaretten Sie in Gefahr bringen

Den Alltag verändern

Sich selbst Gutes tun

In der ersten Zeit nach dem Rauchstopp rutschen viele Menschen in ein Stimmungstief und trauern den Zigaretten nach – als ob „damals“, als sie noch rauchen durften, alles schön war. Wenn Sie sich im Moment genauso fühlen, dann erleben Sie eines der bekanntesten Entzugssymptome: schlechte Laune.

Ihre Stimmung wird sich jedoch nicht bessern, indem Sie sich immer wieder damit beschäftigen, wie gut es Ihnen als Raucherin oder Raucher ging. Um dies zu vermeiden, sollten Sie lustvolle Aktivitäten in Ihren Alltag einplanen.

Wenden Sie sich angenehmen Beschäftigungen zu, Tag für Tag, auch wenn es nur kleine Highlights sind, die Sie sich gönnen. Sie müssen nicht auf Spaß verzichten, nur weil Sie nicht mehr rauchen.

▶ Hier finden Sie einige Beispiele für schöne Unternehmungen. Ergänzen Sie diese Aufzählung durch eigene Ideen!

- Den nächsten Urlaub planen
- Etwas besonders Leckereres kochen
- Ein ausgefallenes Kleidungsstück kaufen
- Ein Magazin zu einem interessanten Thema lesen
- Einem alten Freund schreiben
- Ein Thermalbad besuchen
- Sich einen Blumenstrauß kaufen
- Sich schön machen
- Etwas im Garten anpflanzen
- Mit Kindern auf den Spielplatz gehen und mitspielen
- Sich eine neue Frisur gönnen
- Die Lieblings-CD hören
- Sich gegenseitig selbst erlebte Geschichten erzählen
- Sich im Fitnessstudio für ein Probetraining anmelden
- Einen Ort aufsuchen, der eine besondere Bedeutung für Sie hat

Eigene Ideen für lustvolle Aktivitäten:



An den ersten rauchfreien Tagen werden Sie Lust nach einer Zigarette verspüren. Das lässt sich kaum vermeiden, denn das Rauchverlangen ist immer noch vorhanden. Machen Sie nicht den Fehler, sich vorzustellen, wie schön es wäre, jetzt eine Zigarette zu rauchen!

Richten Sie Ihre Gedanken auf etwas anderes, zum Beispiel darauf, welche Vorteile Ihnen das Nichtrauchen bringt. Je schneller Sie Ihre Aufmerksamkeit auf andere Dinge richten, desto geringer wird das Verlangen zu rauchen.

Legen Sie eine kurze Entspannungsübung ein, knabbern Sie ein Stück Gemüse, trinken Sie einen Schluck, reden Sie mit jemandem über das Nicht-Rauchen oder denken Sie an das nächste freudige Ereignis.



Entspannungsmethoden

Rauchen wird häufig als entspannend empfunden, vor allem in Stresssituationen. Das werden Sie wahrscheinlich auch an Ihrem eigenen Rauchprotokoll ablesen können.

Wenn es Ihnen jedoch gelingt, Stress, Wut und Ärger mit anderen Methoden zu begegnen, wird Ihnen ein Nein zur Zigarette erheblich leichter fallen. Seelisches und körperliches Wohlbefinden werden durch Entspannungsverfahren gesteigert. Wer zum Beispiel die Möglichkeiten der progressiven Muskelentspannung nutzt,

kann bei Belastung gelassener reagieren. Bei diesen Übungen werden Muskelgruppen des Körpers in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt und anschließend wieder entspannt. Das Hauptgewicht liegt dabei auf der Entspannung, die nach dem Lockern und Loslassen der Anspannung besonders intensiv erlebt wird. Natürlich gibt es auch andere, weniger aufwendige Möglichkeiten, sich im Alltag zu entspannen. Das kann ein Spaziergang, ein heißes Bad oder ein Saunabesuch sein.

Erkundigen Sie sich

bei Ihrer Volkshochschule oder Krankenkasse nach

Entspannungskursen innerhalb eines

Gesundheitsprogramms.

Häufig handelt es sich dabei um Autogenes Training

oder die progressive Muskelentspannung

nach Jacobsen. Beide sind sehr empfehlenswert.

Sie möchten mit der Entspannung sofort beginnen und nicht auf den nächsten Kurs warten? Kein Problem. Mit der folgenden Anleitung können Sie die progressive Muskelentspannung ganz einfach zu Hause durchführen.

So wird´s gemacht: Anspannen und entspannen

Jede der folgenden Muskelgruppen wird nacheinander jeweils ca. 5 bis 7 Sekunden angespannt und dann ca. 30 bis 40 Sekunden bewusst entspannt. Trainieren Sie zu Beginn ganz in Ruhe und besonders regelmäßig, am besten jeden Tag mehrmals. Mit fortschreitender Fähigkeit zu entspannen, werden die Übungen immer weiter verkürzt, sodass am Ende nur noch ein geringer Zeitaufwand erforderlich ist. Nach jeder Übung können Sie die Entspannung eine Weile genießen und dabei tief ein- und ausatmen. Sprechen Sie dazu lautlos die Worte „ganz ruhig“.

| Körperteile | Reihenfolge der Muskelgruppen und Art der Anspannung: |
|-----------------------|--|
| Hand und Unterarm | Faust ballen, Unterarm anspannen |
| Oberarm | Ellenbogen auf die Unterlage drücken oder Ellenbogen beugen |
| Stirn | Augenbrauen heben, Stirn runzeln |
| Augen und Nase | Augen zusammenkneifen, Nase rümpfen |
| Mund und Kiefer | Zähne aufeinanderbeißen, Mundwinkel nach hinten ziehen und Zunge gegen den Gaumen drücken |
| Nacken und Hals | Kopf auf die Unterlage drücken |
| Schultern | Schultern hochziehen |
| Rücken | Runder Rücken, Schultern nach vorne ziehen, Oberkörper nach vorne bewegen oder Rückenmuskulatur anspannen, Rücken strecken |
| Brust | Tiefer Atemzug und Luft anhalten, Brustmuskulatur anspannen |
| Bauch | Bauch anspannen oder einziehen |
| Oberschenkel | Oberschenkel anspannen |
| Unterschenkel und Fuß | Zehenspitzen anziehen oder Wadenmuskulatur anspannen |

„ganz
ruhig“



Bewegung und Sport

Der Körper braucht einen ausgeglichenen Wechsel von Entspannung und Aktivität.

Im Alltag können Sie Ihr Wohlbefinden

durch kurze Bewegungsphasen, wie Treppen steigen oder Gymnastik, effektiv steigern.

Das hilft Ihnen, konzentriert und leistungsfähig zu bleiben, wenn der Kopf raucht.

In akuten Stressphasen ist es ratsam, angestaute Energie in körperliche Bewegung umzuwandeln.

Für Neueinsteiger empfiehlt es sich, mit einer Ausdauersportart zu beginnen.

Ausdauersport ist gesund, macht zufrieden und hält schlank. Nutzen Sie Ihre wiedergewonnene Energie zum Rad fahren, Schwimmen oder Laufen. Grübeln Sie nicht lange, ob Sie wirklich Lust haben, sondern fangen Sie heute damit an.



A glass of orange juice and a bowl of fresh salad in the background.

Angst vor Zusatzpfunden

Viele Menschen nehmen zu, wenn sie aufhören zu rauchen. Eine Gewichtszunahme von einigen Kilogramm stellt allerdings ein zu vernachlässigendes Risiko dar, im Vergleich zu den drohenden Gesundheitsschäden, die der Tabakkonsum verursacht. Tolerieren Sie deshalb ein paar zusätzliche Kilos. Es macht wenig Sinn, sich täglich auf die Waage zu stellen und sich wegen ein paar Gramm zu ärgern. Legen Sie stattdessen von Anfang an fest, wie viele Zusatzpfunde Sie sich erlauben.

Irrtum: Nach dem Rauchstopp nimmt man immer weiter zu.

Eine Langzeitstudie über fünf Jahren bei über 300 000 Personen in neun europäischen Ländern kam zu dem Ergebnis, dass Männer nach dem Rauchstopp im Schnitt pro Jahr 440 Gramm mehr zunehmen als Männer, die weiterrauchen; bei den Frauen waren es 460 Gramm. Die zusätzliche Gewichtszunahme ist hauptsächlich in den ersten Jahren nach dem Rauchstopp zu beobachten; langfristig nähert sich das Gewicht der ehemaligen Raucherinnen und Raucher wieder etwa dem der Nieraucher an.

Nikotin hat eine stimulierende Wirkung auf den Stoffwechsel. Der Verzicht führt bei vielen Menschen zunächst einmal zu einer Gewichtszunahme.



Wenn Sie auf Ihr Gewicht achten möchten, sollten Sie versuchen, nicht mehr Kalorien als vor dem Rauchstopp zu sich zu nehmen. Außerdem müssen Sie etwa 200 Kilokalorien, die ohne Nikotin weniger verbrannt werden, auf andere Art abbauen, indem Sie beispielsweise tägliche Einkäufe zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen, Abendspaziergänge unternehmen oder zum Tanzen gehen. Ihnen fallen sicher viele weitere gute Möglichkeiten ein, mit denen Sie Ihren Stoffwechsel ankurbeln können.

Von einer Diät ist nach dem Rauchstopp jedoch dringend abzuraten.

Wenn Nahrung ausbleibt, erhält der Körper laufend die Information, dass er sich in einer Notsituation befindet. Er beginnt, einen Grundumsatz zu reduzieren.

Essen Sie dann wieder normal, legt der Körper umso mehr Reserven für die nächste „Notsituation“ an (Jojo-Effekt). Auf der psychischen Ebene passiert Ähnliches: Verbotenes gewinnt immer mehr an Attraktivität. Der massiv unterdrückte Wunsch nach bestimmten Nahrungsmitteln macht sich dann häufig in unkontrollierbaren Gelüsten bemerkbar, die nicht selten in unüberlegten Essattacken enden.

A person wearing blue trousers and brown shoes is walking on a set of stone steps. The camera angle is from behind, showing the person's legs and feet as they ascend. The steps are made of grey stone blocks.

Tipp

Es macht mehr Sinn, das Essen bewusst zu genießen, anstatt sich Diäten zu unterwerfen. Essen Sie also mit wachen Sinnen und nicht nur im Vorbeigehen. Wer in Hektik isst, schlingt die Mahlzeiten hinunter und hat viel weniger das Gefühl, satt und zufrieden zu sein. Es wird empfohlen, regelmäßig zu essen, mit drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten. Auf diese Weise kann der Körper die Kalorien am besten verbrennen, die Leistungsfähigkeit bleibt erhalten und das Körpergefühl ist besser als bei zwei großen Mahlzeiten. Wenn Sie Heißhungerattacken überlisten wollen, gibt es einen einfachen Trick: verwenden Sie Kinderbesteck. Auch auf „*ungesunde*“ Nahrungsmittel müssen Sie nicht gänzlich verzichten, aber nehmen Sie diese bewusst zu sich und achten Sie dabei auf Ihr Körpergefühl.

Mit Gefühlen und Konflikten umgehen

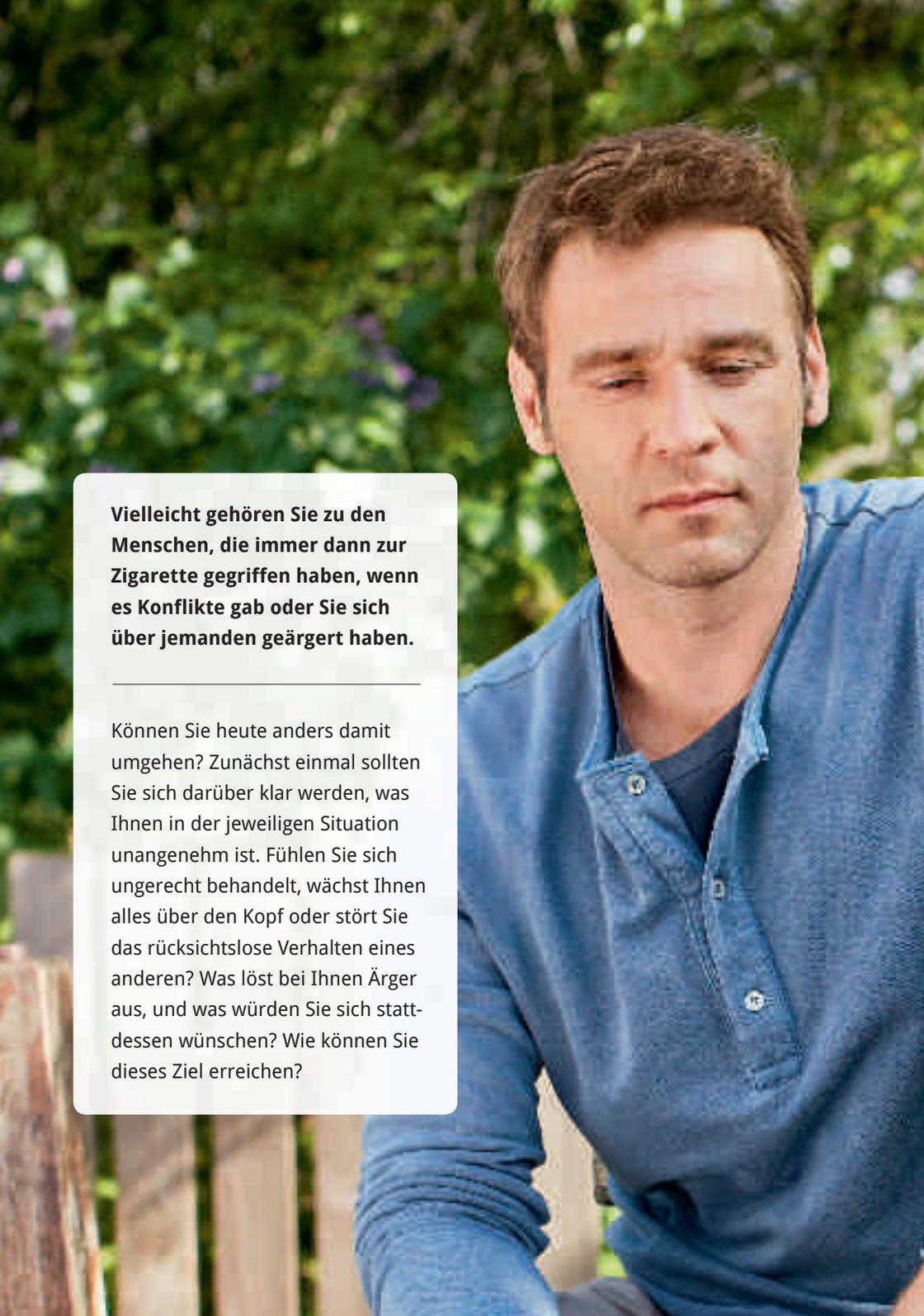
Früher haben Sie es immer wieder geschafft, durch Rauchen Ihr emotionales Gleichgewicht zu halten. Schon allein der Griff zur Zigarette verminderte unangenehme Gefühle wie Angst, Aggressivität, Langeweile, Unruhe, Wut, Trauer oder Unsicherheit, so zumindest war Ihr Eindruck. Aber auch positive Gefühle wie Freude, Aufregung, Stolz oder Gemütlichkeit erzeugten Lust auf eine Zigarette. Schönes wurde vermeintlich noch schöner, wenn dazu geraucht wurde. Aber Gefühle wollen unverfälscht erlebt werden.

Oft ist es besser, ein unangenehmes Gefühl auszuhalten, anstatt es mit einer Zigarette zu dämpfen. Ein Gefühl wie Freude, Begeisterung oder Stolz sollten Sie nicht mit einer Zigarette vernebeln, sondern es ausleben, indem Sie sich mitteilen oder jemanden umarmen.

Tip

Es muss Sie nicht beunruhigen, wenn Sie in der ersten Zeit nach dem Rauchstopp leicht aufbrausen. Sprechen Sie die Menschen an, die es betrifft, und bitten Sie diese, Ihnen in den ersten rauchfreien Tagen etwas mehr Verständnis entgegenzubringen als sonst. Wenn das Größte überstanden ist, können Sie sich mit einem schönen Essen oder einem gemeinsamen Kinobesuch bedanken.



A man with short brown hair, wearing a blue long-sleeved polo shirt, is sitting outdoors. He has a thoughtful or slightly concerned expression, looking down and to the side. The background is a lush green garden with various plants and flowers.

Vielleicht gehören Sie zu den Menschen, die immer dann zur Zigarette gegriffen haben, wenn es Konflikte gab oder Sie sich über jemanden geärgert haben.

Können Sie heute anders damit umgehen? Zunächst einmal sollten Sie sich darüber klar werden, was Ihnen in der jeweiligen Situation unangenehm ist. Fühlen Sie sich ungerecht behandelt, wächst Ihnen alles über den Kopf oder stört Sie das rücksichtslose Verhalten eines anderen? Was löst bei Ihnen Ärger aus, und was würden Sie sich stattdessen wünschen? Wie können Sie dieses Ziel erreichen?



Bei zwischenmenschlichen Konflikten zum Beispiel können Sie sich durchaus kampfeslustig zeigen. Aber werden Sie damit das gewünschte Einverständnis wieder herstellen? Wohl kaum, Sie werden eher auf eine aggressive Gegenreaktion stoßen. Eine andere Möglichkeit besteht darin, den Ärger für sich zu behalten und still zu bleiben. Auch das führt Sie nicht zum Ziel, sondern verstärkt noch die Anspannung. Günstiger ist es, zu sagen, was Sie stört, ohne dabei verletzend zu werden. Erklären Sie, was Sie von dem anderen erwarten. Werden Sie dabei nicht laut, aber so deutlich, dass Sie gut zu hören sind. Benutzen Sie keine beleidigenden Formulierungen, sondern bleiben Sie sachlich.

Üben Sie diese neue Form der Konfliktlösung einmal im Stillen. Stellen Sie sich vor, Sie stehen am Bahnsteig warten auf Ihren Zug. Neben Ihnen will sich gerade jemand eine Zigarette anzünden, obwohl es sich um einen rauchfreien Bahnhof mit klar gekennzeichneten Raucherzonen handelt. Malen Sie sich aus, wie Sie erst laut und aggressiv, anschließend still und ohne jegliche Äußerung reagieren. Und zuletzt sprechen Sie ruhig aus, was Sie stört und was Sie sich wünschen!

Nicht ganz geschafft?

Sie haben wieder zur Zigarette gegriffen, obwohl Sie sich sorgfältig vorbereitet hatten und unbedingt aufhören wollten? Wenn das so ist, seien Sie erst einmal entlastet:

Ein Rückfall ist nie ganz auszuschließen.

Und: Sie haben weiterhin gute Chancen rauchfrei zu werden, wenn alte Verhaltensmuster nicht wieder zur Gewohnheit werden.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es nicht ganz geklappt hat. Sie sollten wissen, dass die meisten erfolgreichen Ex-Raucherinnen und Ex-Raucher mehr als einen Anlauf genommen haben. Im Falle eines Ausrutschers sollten Sie analysieren, wie es dazu kam. Achten Sie sowohl auf die äußere Situation als auch auf die persönlichen Gründe (Gefühle, Gedanken und körperliche Befindlichkeit).

| <i>Beispiele für Rückfallbedingungen</i> | |
|--|---|
| Äußere Situation | Anwesenheit anderer Rauchender, Feiern, Zigarettenangebote, Zigarettenfund |
| Gefühle | Ärger, Niedergeschlagenheit, Langeweile, Anspannung, Aggressivität |
| Gedanken | Selbstzweifel, Idealisieren der Zigarette, Illusion eines kontrollierten Konsums, Lust am Probieren einer Zigarette |
| Körperliche Befindlichkeit | Entzugssymptome, starkes Verlangen, Übermüdung, Hunger, Alkoholkonsum, Kaffeekonsum |



Was hat Sie veranlasst, wieder zu rauchen? Wie haben Sie sich gefühlt?
Was ging Ihnen durch den Kopf, bevor Sie sich die Zigarette angesteckt haben?
Was können Sie das nächste Mal in der gleichen Situation anders machen?

Die äußere Situation, in der ich wieder geraucht habe

Meine Gefühle, bevor ich wieder geraucht habe

Meine Gedanken, bevor ich wieder geraucht habe

Meine körperliche Befindlichkeit, bevor ich wieder geraucht habe

Das kann ich das nächste Mal anders machen



Sie werden erkennen, dass in dieser Situation einige ungünstige Bedingungen zusammengekommen sind. Bestimmte Gefühle oder mentale Faktoren haben auch eine Rolle gespielt. Wenn Sie nur eine oder zwei Zigaretten geraucht haben, sollten Sie nicht so hart mit sich ins Gericht gehen. Auch die beiden ersten Zigaretten Ihres Lebens haben Sie nicht direkt zur Raucherin oder zum Raucher gemacht. Daher muss ein Ausrutscher Sie ebenfalls nicht zwangsläufig wieder zum Rauchenden machen. Allerdings sollten Sie diesen „Warnschuss“ auch nicht ganz auf die leichte Schulter nehmen.

Wichtig ist jetzt, dass Sie sich erneut dem Ausstieg zuwenden und das Rauchen auf der Stelle beenden. Vernichten Sie alle Zigaretten, die Sie noch besitzen und gehen Sie noch einmal Ihre Motivationsliste durch. Dann legen Sie einen neuen Ausstiegstermin fest.

Mein neuer erster rauchfreier Tag ist der:

 **Die gute Nachricht:**

Haben Sie Angst davor, auf die vielen Zigaretten verzichten zu müssen, die Ihnen etwas bedeutet haben?

Dann machen Sie sich folgendes klar:

Es geht lediglich darum, eine Zigarette nicht zu rauchen – nämlich die nächste!

Positive Veränderungen in Ihrem Leben

Die Anfangszeit nach dem Rauchstopp ist Ihnen möglicherweise nicht leicht gefallen. Da waren auf der einen Seite die kleinen und größeren Hürden, die den Alltag erschwert haben: das Verlangen nach einer Zigarette, die Entzugssymptome, der unangenehme Husten, die erhöhte Gereiztheit und die Tatsache, auf eine lieb gewonnene Gewohnheit verzichten zu müssen, vielleicht sogar das Gefühl, dass etwas Wichtiges fehlt.

Auf der anderen Seite stehen nun die vielen positiven Veränderungen, die auf einmal ganz neue Möglichkeiten bereithalten. Sie fühlen sich stärker, Sie riechen gut und eine Reihe von Symptomen hat sich rasch verbessert. Die Angst vor einer schlimmen Krankheit taucht nicht mehr auf, die Konflikte mit dem Ehepartner oder den Kollegen sind plötzlich behoben, für Ihre Kinder (Partner, Kollegen ...) sind Sie wieder ein Vorbild. Sie können überall hingehen, ohne sich Gedanken machen zu müssen, ob Sie dort rauchen dürfen. Und: Sie haben mehr Geld in der Tasche. Wenn Sie zuvor eine Schachtel am Tag geraucht haben, sparen Sie nun fast 2.000 Euro im Jahr. Fällt Ihnen auf, dass

hier Ihre guten Gründe für den Ausstieg wieder auftauchen?

Jetzt ist es an der Zeit, sich täglich die Vorteile des rauchfreien Lebens bewusst zu machen und die wiedergewonnene Freiheit zu genießen. Holen Sie tief Luft. Spüren Sie, wie fit Sie sich fühlen und wie gut Sie riechen. Sie können stolz auf sich sein. Sie haben viel geleistet. Schmieden Sie Nichtraucher-Pläne: Was wird jetzt alles möglich sein? Was werden Sie mit dem gesparten Geld unternehmen? Sie brauchen nicht gleich Bäume auszureißen. Wie wäre es denn, ein Bäumchen zu pflanzen und es beim Wachsen zu beobachten?

Was war Ihr schönstes Erlebnis, seit Sie aufgehört haben zu rauchen?



Die ersten
rauchfreien
Wochen

Wenn Sie sich vor Augen führen, was sich alles verbessert hat, fällt es Ihnen leichter, in schwierigen Situationen nicht schwach zu werden.

Lebensbereich

Mögliche positive Veränderungen

Gesundheit und Wohlbefinden

Erhöhte Fitness und Leistungsfähigkeit, Rückgang von Kurzatmigkeit und sonstigen Beschwerden der Atemwege, weniger Angst vor Lungenkrebs und anderen schweren Folgeerkrankungen.

Finanzen

Dauerhafte Einsparungen.

Soziale Aspekte

Vorbildfunktion in der Partnerschaft, für die Kinder, im Bekanntenkreis und im Beruf.

Keine heimlichen Rauchpausen mehr; keine Konflikte mehr wegen des Rauchens; kein schlechtes Gewissen, andere durch Tabakrauch zu schädigen.

Selbstbild

Das Gefühl von Freiheit; die Erfahrung, etwas erreicht zu haben, dass man sich vorgenommen hatte; stolz zu sein auf die eigene Leistung.

Überprüfen Sie Ihre Verlangens- situationen

In Vorbereitung auf den Rauchstopp haben Sie die kritischen Situationen ausfindig gemacht, die bei Ihnen gewöhnlich das Verlangen nach einer Zigarette auslösen. In einem zweiten Schritt haben Sie nach geeigneten Alternativen gesucht. Mittlerweile gab es einige Gelegenheiten, diese Strategien auszuprobieren. Sie werden festgestellt haben, dass es Ihnen in einigen Situationen relativ leicht gefallen ist, das Rauchverlangen zu überwinden, bei anderen Gelegenheiten war es dagegen überraschend schwer, standhaft zu bleiben. Machen Sie sich bewusst, welche Strategien am wirksamsten waren, denn ihnen kommt in den nächsten Wochen eine große Bedeutung zu. Die Lust zu rauchen kann Sie aus heiterem Himmel überraschen, aus diesem Grund sprechen Experten auch von „*Verlangensattacken*“.







Bleiben Sie
dauerhaft
rauchfrei



Zum guten Schluss

Das Programm neigt sich nun dem Ende entgegen, und Sie stehen auch als Nichtraucherin oder Nichtraucher auf eigenen Füßen. Ihr Alltag hat sich nach dem Rauchstopp entscheidend verändert. Sie haben viel gelernt und wissen, was Sie in kritischen Situationen tun können. Nutzen Sie diese Erkenntnisse und Erfahrungen. Eine letzte kleine Warnung: Sie werden vielleicht auch in Zukunft in manchen Situationen mit dem Verlangen nach einer Zigarette konfrontiert.

Doch denken Sie immer daran:

Das Verlangen verschwindet in der Regel genauso plötzlich, wie es auftaucht.

Entwickeln Sie ein neues Selbstbild

Das Ziel dieses Programms ist es, dass Sie sich dauerhaft als Nichtraucherin oder Nichtraucher begreifen. Tabakkonsum sollte in Zukunft keine Option mehr für Sie sein; Sie trauern „verpassten“ Zigaretten nicht mehr nach. Es ist wichtig, ein neues Selbstbild als Nichtraucherin oder Nichtraucher von sich zu entwerfen. Das wird anfangs nicht immer gelingen. Denken Sie einmal an Paare, die zum ersten Mal Eltern werden. Auch sie purzeln mehr oder weniger durch die ersten Erziehungsaufgaben,

bevor sie ein Gefühl dafür entwickeln, was es heißt, Eltern zu sein. Ähnlich unbeholfen fühlen sich Menschen, die viele Jahre geraucht haben. Es ist also ganz normal, dass sich das Leben ohne Zigaretten am Anfang noch ungewohnt anfühlt. Das lässt im Laufe der Zeit nach, und das Nichtrauchen wird zu einem ganz normalen Zustand. Irgendwann werden Sie sich selbst als Nichtraucherin oder Nichtraucher fühlen und die Zeit, in der Sie geraucht haben, als eine Ausnahme ansehen.

Alle Angebote im Überblick

Telefonberatung zur Rauchentwöhnung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):

01805 313131 *

Mo. – Do.: 10 – 22 Uhr, Fr. – So.: 10 – 18 Uhr

*kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk maximal 0,42 €/Min.

Online-Ausstiegsprogramm der BZgA:

www.rauchfrei-info.de

Rauchertelefon des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ):

0 62 21 42 42 00

Mo. – Fr.: 14 – 17 Uhr

Rauchertelefon Österreich:

0 810 810 013

Mo. – Fr.: 10 – 18 Uhr

Rauchstopplinie Schweiz:

0 848 000 181

Mo. – Fr.: 11 – 19 Uhr

Bestellnummer: 31350000

Bestelladresse: Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung, 51101 Köln

Fax-Bestellung: 02 21/89 92 – 257

Weitere Informationen im Internet unter:

www.bzga.de, www.rauchfrei-info.de

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA), Köln, im Auftrag des Bundes-
ministeriums für Gesundheit

Projektleitung: Iris Wurmbauer, BZgA, Köln
Dr. Daniel Klein, BZgA, Köln

Konzeption und Text: Peter Lindinger, Wissenschaft-
licher Aktionskreis Tabakentwöhnung (WAT) e.V.,
em-faktor, Stuttgart

Gestaltung: em-faktor, Stuttgart

Druck: Bonifatius, Paderborn

Auflage: 3.65.04.14

Alle Rechte vorbehalten.

Mehr Infos

Wenn Sie rauchen und jetzt damit aufhören möchten, unterstützen wir Sie gerne:

01805 313131 *

Telefonberatung zur Rauchentwöhnung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Mo. – Do.: 10 – 22 Uhr, Fr. – So.: 10 – 18 Uhr

*kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem Festnetz,
Mobilfunk maximal 0,42 €/Min.

Weitere Informationen und ein kostenloses Online-Ausstiegsprogramm finden Sie unter www.rauchfrei-info.de

