

Ich rauche.
Ich rauche nicht.
Ich werde ...

DHS
Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.

rauchfrei!

Informationen, Tests
und Tipps zum Thema Rauchen
oder Nichtrauchen



BARMER
GEK die gesund
experten



Die hausärztliche Praxis ist auch beim Thema Rauchen oder Nichtrauchen eine wichtige Anlaufstelle. Ihre Hausärztin bzw. Ihr Hausarzt wird Sie bei Bedarf gerne beraten und informieren und Sie auf dem Weg in die Rauchfreiheit unterstützen.

Rauchen Sie oder haben Sie erst vor kurzem aufgehört zu rauchen? Dann lädt Sie diese Broschüre ein, (noch) einmal ganz gezielt über die Vor- und Nachteile des Rauchens nachzudenken. Bitte wählen Sie zunächst aus, welche der fünf Aussagen auf der rechten Seite am ehesten auf Sie zutrifft. Sie gelangen so direkt zu dem Abschnitt dieser Broschüre, der für Sie im Moment besonders interessant sein dürfte.

-
- | | | |
|--|-------------|---|
| I. Ich rauche und denke zurzeit nicht darüber nach, damit aufzuhören. | Seite 2 – 3 | ▶ |
|--|-------------|---|
-
- | | | |
|--|-------------|---|
| II. Aufhören wäre schon gut, aber noch habe ich mich nicht entschieden. | Seite 4 – 7 | ▶ |
|--|-------------|---|
-
- | | | |
|--|--------------|---|
| III. Ich habe mir vorgenommen, bald mit dem Rauchen aufzuhören. | Seite 8 – 23 | ▶ |
|--|--------------|---|
-
- | | | |
|---|---------------|---|
| IV. Ich rauche seit einiger Zeit nicht mehr – und dabei soll es bleiben. | Seite 24 – 25 | ▶ |
|---|---------------|---|
-
- | | | |
|---|---------------|---|
| V. Ich habe eine Zeitlang nicht mehr geraucht, seit einiger Zeit rauche ich jedoch wieder. | Seite 26 – 28 | ▶ |
|---|---------------|---|
-

I. Sie rauchen und haben zurzeit nicht vor, das Rauchen aufzugeben.

Der Gedanke, mit dem Rauchen aufzuhören, enthält für Sie zu viele unangenehme Vorstellungen. Deswegen denken Sie zurzeit nicht an einen Rauchstopp.

Oft genannte Vorteile des Rauchens sind z. B. die Möglichkeit, sich mit Hilfe einer Zigarette bei Stress und Nervosität schnell entspannen zu können.

Längerfristig stellt das Rauchen aber zweifellos eine große Gefährdung für Ihre Gesundheit dar. Wir würden uns deshalb freuen, wenn Sie – z. B. anhand dieser Broschüre – Ihre Entscheidung für das Rauchen nochmals überdenken.

Die gesundheitlichen Vorteile eines Rauchstopps

Ein Rauchstopp lohnt sich, auch wenn Sie bereits seit vielen Jahren rauchen:

- **Nach 20 Minuten:** Puls und Blutdruck sinken auf normale Werte.
- **Nach 8 Stunden:** Der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut sinkt auf normale Höhe. Gleichzeitig steigt der Sauerstoffpegel.
- **Nach 24 Stunden:** Das Risiko von Herzinfällen verringert sich.
- **Nach 48 Stunden:** Die Nervenenden beginnen mit der Regeneration; Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich.
- **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 Anfälligkeit für Infekte geht zurück.
- **Nach einem Jahr:** Das Risiko, dass der Herzmuskel zu wenig Sauerstoff erhält, ist um die Hälfte zurückgegangen.
- **Nach 5 Jahren:** Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, ist um 50% gesunken. Ebenso ist das Risiko für Krebserkrankungen von Mundhöhle, Luft- und Speiseröhre um die Hälfte zurückgegangen.

- **Nach 10 Jahren:** Das Lungenkrebs-Risiko ist weiter gesunken bis auf normales Niveau. Zellen mit Gewebeveränderungen, die als Vorstufe eines Krebses aufzufassen sind, werden ausgeschieden und ersetzt. Auch das Risiko für weitere Krebsarten sinkt.
- **Nach 15 Jahren:** Das Risiko eines Herzinfarkts ist nicht höher als das eines Nichtraucherers bzw. einer Nichtraucherin.

Neue Beratungsangebote und Ausstiegshilfen

Vielleicht haben Sie früher schon einmal erfolglos versucht, mit dem Rauchen aufzuhören. Das sollte kein Grund sein, es nicht noch einmal zu versuchen. Denn mit jedem ernsthaften Ausstiegsversuch steigen die Erfolgchancen. Viele Ex-Raucherinnen und Ex-Raucher haben einen oder mehrere Rückfälle auf dem Weg zur Rauchfreiheit erlebt.

Wer heute einen Rauchstopp plant, kann zudem auf neue Beratungsangebote und Ausstiegshilfen zugreifen, die den Ausstieg aus dem Rauchen wesentlich erleichtern können. So bieten heute viele Ärztinnen und Ärzte gezielt Hilfe zur Raucherentwöhnung an. Die auf Seite 29 genannten Beratungstelefone, von den gesetzlichen Krankenkassen geförderte Kursangebote und ein Online-Ausstiegsprogramm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.rauchfrei-info.de) sind weitere Beispiele für Hilfeangebote (s. auch Seite 10).

Haben Sie diese Informationen neugierig gemacht? Dann laden wir Sie ein, im Abschnitt II (siehe Seite 4) dieser Broschüre zunächst mehr über die Vor- und Nachteile eines Rauchstopps zu erfahren.

Aufhören oder reduzieren?

Viele Raucherinnen und Raucher können sich (noch) nicht entschließen, vollständig mit dem Rauchen aufzuhören. Sie versuchen stattdessen, möglichst wenig zu rauchen. Rauchen stellt jedoch immer ein Risiko für die Gesundheit dar. Zwar ist das Krebsrisiko stark von der Zahl der täglich gerauchten Zigaretten abhängig, die Schäden für das Herz-Kreislauf-System sind jedoch viel weniger dosisabhängig. Auch sogenannte Leicht-Zigaretten sind keine Lösung. Die niedrigen Nikotin- und Kondensatwerte werden durch intensiveres Rauchen weitgehend wieder ausgeglichen. Nahezu alle Fachleute raten deshalb, das Rauchen in jedem Fall ganz aufzugeben. Den meisten Raucherinnen und Rauchern fällt das ohnehin leichter als ständiges Zählen und Maßhalten.

II. Sie denken hin und wieder darüber nach, das Rauchen aufzugeben.



Bis jetzt haben Sie jedoch noch keine Entscheidung getroffen. Sie sind vielleicht einerseits besorgt um Ihre Gesundheit, haben aber andererseits Angst vor den Entzugserscheinungen?

Sie ärgern sich über die Kosten des Rauchens, doch was wäre der nachmittägliche Kaffee ohne Zigarette? Manchmal stört es Sie selbst, dass Ihre Kleidung nach Rauch riecht, aber ...

Kurzum: Sie sind weder damit zufrieden, Raucherin bzw. Raucher zu sein, noch können Sie sich dafür entscheiden, einen Rauchstopp in Angriff zu nehmen.

Wenn Sie eine klare Entscheidung treffen möchten, ist es lohnenswert, sich das PRO und KONTRA Rauchen und Nicht-rauchen einmal genau anzusehen.

Die PRO- und KONTRA-Bilanz

In der folgenden Tabelle finden Sie häufig genannte Pro- und Kontra-Argumente. Wie wichtig sind diese Argumente für Sie? Welche ganz persönlichen Argumente sind darüber hinaus für Sie von Bedeutung? Ergänzen Sie die Liste.

Vergeben Sie

- × ● ● einen Punkt für weniger wichtige Argumente,
 - × × ● zwei Punkte für wichtige und
 - × × × drei Punkte für sehr wichtige Argumente
- und zählen Sie danach die Punkte auf jeder Seite zusammen.

PRO

Vorteile des Rauchens

▪ In Raucherrunden ist es besonders gemütlich.	● ● ●
▪ Gemeinsam rauchen verbindet.	● ● ●
▪ Ich habe Angst, dumm dazustehen, wenn ich es nicht schaffe.	● ● ●
▪ Wenn ich rauche, esse ich weniger.	● ● ●
▪ Wenn ich rauche, fühle ich mich sicherer.	● ● ●
▪ Mir schmeckt die Zigarette.	● ● ●
▪	● ● ●
▪	● ● ●

KONTRA

Nachteile des Rauchens

▪ Ich gerate schnell außer Atem.	● ● ●
▪ Ich habe Angst, an Krebs zu erkranken.	● ● ●
▪ Rauchen ist teuer.	● ● ●
▪ Rauchen erhöht das Osteoporose-Risiko.	● ● ●
▪ Rauchen schadet meinen Zähnen.	● ● ●
▪ Raucher bekommen eher Potenzprobleme.	● ● ●
▪ Ich bin sehr oft erkältet.	● ● ●
▪ Meine Kleidung riecht nach Rauch.	● ● ●
▪ Als Raucherin bzw. Raucher ecke ich bei immer mehr Gelegenheiten an.	● ● ●
▪ Rauchen lässt die Haut schneller altern.	● ● ●
▪ Ich bin ein schlechtes Vorbild für meine Kinder und gefährde ihre Gesundheit.	● ● ●
▪ Ich habe ein stark erhöhtes Herzinfarkt-Risiko.	● ● ●
▪ Es ist mir peinlich, vor der Tür zu stehen und zu rauchen.	● ● ●
▪	● ● ●
▪	● ● ●

PRO

Nachteile des Nichtrauchens

- | | |
|--|---------|
| ▪ Ich habe Angst vor dem Entzug. | ● ● ● ● |
| ▪ Ich werde an Gewicht zunehmen. | ● ● ● ● |
| ▪ In Raucherrunden werde ich außen vor sein. | ● ● ● ● |
| ▪ Alleine aufhören fällt mir schwer. | ● ● ● ● |
| ▪ | ● ● ● ● |
| ▪ | ● ● ● ● |
| ▪ | ● ● ● ● |

Gesamtpunktzahl PRO

KONTRA

Vorteile des Nichtrauchens (siehe auch Seite 4)

- | | |
|---|---------|
| ▪ Mein Krebs-Risiko wird stark sinken. | ● ● ● ● |
| ▪ Ich werde fitter sein. | ● ● ● ● |
| ▪ Wenn ich nicht mehr rauche, kann ich mehr Geld für andere Dinge ausgeben. | ● ● ● ● |
| ▪ | ● ● ● ● |
| ▪ | ● ● ● ● |
| ▪ | ● ● ● ● |

Gesamtpunktzahl KONTRA

Welche Seite wiegt für Sie schwerer?

„Für mich wiegt die PRO-Seite schwerer“

Da für Sie die Vorteile des Rauchens derzeit schwerer wiegen als die Nachteile, werden Sie vermutlich – zunächst – weiterrauchen. Zumindest so lange, bis Sie neue Erfahrungen machen oder neue Informationen erhalten, die Sie das Rauchen neu bewerten lassen.

Erfahrungsgemäß ist es häufig die Angst vor dem Entzug, welche einen Aufhörversuch verhindert. Sollte das auf Sie zutreffen, empfehlen wir Ihnen, auch den folgenden Abschnitt III (siehe Seite 8) dieser Broschüre zu lesen. Sie finden dort Hinweise auf Beratungsangebote und weitere Ausstiegshilfen, die helfen können, diese Hürde zu nehmen.

„Für mich wiegt die KONTRA-Seite schwerer“

Wenn für Sie die KONTRA-Seite schwerer wiegt, sind Sie dem endgültigen Ausstieg aus dem Rauchen einen großen Schritt nähergekommen. Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen und Hinweise, wie Sie Ihren Ausstieg aus dem Rauchen konkret planen und erfolgreich umsetzen können.

An dieser Stelle möchten wir Ihnen zunächst empfehlen, sich Ihre PRO- und KONTRA-Bilanz nochmals anzusehen.

Wählen Sie die drei Argumente gegen das Rauchen aus, die für Sie persönlich am wichtigsten sind:

1.

2.

3.

Dies sind Ihre drei wichtigsten Ausstiegsgründe – die Sie zu einem späteren Zeitpunkt in Ihren persönlichen 3x3-Plan gegen das Rauchen (siehe Mittelseiten) eintragen können.

Egal ob Sie sich dafür entschieden haben, weiterzurauchen, oder ob Sie einen Rauchstopp planen: Im Sinne Ihrer optimalen ärztlichen Betreuung ist es empfehlenswert, Ihre Entscheidung und Ihre Pro- und Kontra-Argumente mit Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt zu besprechen.

2 Hilfeangebote kennen lernen und geeignete Hilfen auswählen

Die Zeiten, in denen Raucherinnen und Raucher beim Ausstieg aus dem Rauchen auf sich alleine gestellt waren, sind vorbei. Tabakabhängigkeit gilt heute unter Fachleuten als chronische Krankheit, für die es wirksame Hilfe gibt. Dementsprechend wurde das Hilfeangebot in den vergangenen Jahren deutlich erweitert.

Die Beratungstelefone

An den Beratungstelefonen können Sie sich von einer fachkundigen Person individuell informieren und beraten lassen. Neben weiterführenden Tipps erhalten Sie dort z. B. die Adressen von Hilfeangeboten in Ihrer Nähe. Die Beratung ist bis auf die Gesprächsgebühren kostenlos und Sie können anonym bleiben. Die Telefonnummern und Beratungszeiten der bundesweit tätigen Beratungstelefone finden Sie auf Seite 29.

Selbsthilfehandbücher

Selbsthilfehandbücher enthalten neben ausführlichen Informationen rund um das Rauchen zahlreiche Hinweise und Arbeitsblätter, die den Ausstieg aus dem Rauchen begleiten und unterstützen. Die folgenden Selbsthilfehandbücher sind kostenlos bei den angegebenen Adressen erhältlich:

„Ja, ich werde rauchfrei.“

Praktische Anleitung für ein rauchfreies Leben“

Hg. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln,

Bestellnr. 31 350 000,

Bestellung online unter www.bzga.de

oder per E-Mail: order@bzga.de

oder per Post: BZgA, 51101 Köln

Batra, Anil; Buchkremer, Gerhard

„Nichtrauchen! Erfolgreich aussteigen in sechs Schritten.“

Stuttgart: Kohlhammer, 2011.

(Rat und Hilfe)

ISBN 978-3-17-021569-6

„Richtig aufatmen. Geschafft – Endlich Nichtraucher“

Hg. Deutsche Krebshilfe, Buschstraße 32, 53113 Bonn,

Tel. 0228 729 90-0

E-Mail: deutsche@krebshilfe.de

www.krebshilfe.de

Kurse zur Tabakentwöhnung

Volkshochschulen, Krankenkassen, Krankenhäuser, freie Praxen u. a. m. bieten Kurse zur Tabakentwöhnung an. Die Kosten für die Teilnahme werden meist von den Krankenkassen übernommen. Informationen über Kursangebote in Ihrer Nähe erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse oder im Internet unter <http://www.anbieter-raucherberatung.de/>. Die Kurse umfassen jeweils etwa sieben Gruppensitzungen. Über Kursangebote in Wohnortnähe informiert Sie Ihre Krankenkasse.

www.rauchfrei-info.de

Internet-Ausstiegsprogramm der BZgA

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat ein interaktives Ausstiegsprogramm eingerichtet. Ein großer Teil des Programms widmet sich positiven Alternativen zum Rauchen. Dazu gehören unter anderem Anleitungen zur Entspannung und für mehr körperliche Aktivität.

Nikotinpflaster, Nikotinkaugummis und andere Tabakersatzpräparate

Durch den Einsatz sogenannter Tabakersatzpräparate können die Entzugserscheinungen des Nikotins wie Schlafstörungen, Nervosität, Hunger oder Angst gemildert werden. Das bedeutet, dass man sich zunächst besser auf das Auflösen der psychischen Abhängigkeit konzentrieren kann. Ist das gelungen, muss dann das Tabakersatzpräparat abgesetzt werden, das ebenfalls körperliche und psychische Abhängigkeit hervorrufen kann. Empfohlen wird die Anwendung dieser Ersatzpräparate vor allem für starke Raucherinnen und Raucher, die eine körperliche Nikotinabhängigkeit entwickelt haben. Entsprechend den Vorgaben der Arzneimittelrichtlinien dürfen die Krankenkassen die Kosten für diese Mittel nicht erstatten.

Am häufigsten verwendet wird das Nikotinpflaster. Die Pflaster sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Nikotinkaugummis und Nikotinlutschtabletten sind in verschiedenen Stärken und Geschmacksrichtungen ebenfalls rezeptfrei in der Apotheke zu kaufen. Die Anwendung des rezeptpflichtigen Nikotinsprays kann bei einer besonders ausgeprägten Tabakabhängigkeit in Betracht kommen.

Tabakersatzpräparate sind – wie alle Medikamente – nicht frei von Nebenwirkungen und Risiken! Deshalb sollten Sie sich vor ihrer Anwendung von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt untersuchen und beraten lassen.

Geselligkeit und Feiern

Wird in geselligen Runden geraucht, fällt es vielen verständlicherweise besonders schwer, abstinenter zu bleiben. Vor allem wenn zusätzlich Alkohol getrunken wird. Es kann deshalb sinnvoll sein, solche Zusammenkünfte zu meiden, bis Sie sich in Ihrem Vorsatz etwas gefestigter fühlen.

Indem Sie anderen Ihren Entschluss mitteilen, nicht mehr zu rauchen, können Sie sich zusätzliche Unterstützung organisieren. Manchmal kann es aber auch zu Spannungen kommen nach dem Motto „Du bist jetzt immer so ungemütlich“ oder „Du bist wohl unter die Gesundheitsapostel gegangen“. Dahinter steckt oft die Unzufriedenheit, selbst (noch) zu rauchen. Sofern Sie darauf gelassen reagieren können, werden Sie den anderen schnell den Wind aus den Segeln nehmen. Fühlen Sie sich ernsthaft unter Druck gesetzt, ist es empfehlenswert, dies in einem offenen Gespräch zu klären.

Negative Stimmungen, belastende Lebensumstände

Nikotin wirkt leicht antidepressiv und angstlösend. Der Nikotinentzug fördert und verstärkt deshalb zunächst negative Stimmungslagen und Niedergeschlagenheit. Körperliche Bewegung, Gespräche und Aktivitäten können helfen, die Stimmung aufzuhellen. Halten die negativen Stimmungen und Gefühle jedoch über Wochen oder gar Monate an, sollten Sie darüber mit einer fachkundigen Person sprechen und nach möglichen Lösungen suchen.

Wenn Ihr Alltag belastet ist durch Probleme wie Einsamkeit, Trauer, Arbeitslosigkeit, Ehekonflikte etc., fällt Ihnen der Verzicht auf das Rauchen möglicherweise besonders schwer. Das ist nachvollziehbar. Ihnen ist aber auch bewusst, dass der Griff zur Zigarette nicht zu einer echten Verbesserung Ihrer Situation beiträgt. Deshalb gilt hier ebenfalls der Rat, fachkundige Beratung und Hilfe anzunehmen. Das offene Gespräch mit Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt ist ein erster Schritt, wenn Sie Ihre Lebenssituation nachhaltig verbessern möchten.

Fachkundige und verständnisvolle Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner finden Sie z.B. auch in den Lebens-, Ehe- und Familienberatungsstellen von Arbeiterwohlfahrt, Caritas, Diakonie und Paritätischem Wohlfahrtsverband. Eine wichtige Anlaufstelle bei persönlichen Problemen ist die Telefonseelsorge. Sie bietet kostenlose und anonyme Beratung rund um die Uhr und kann geeignete Beratungsstellen nennen: 0800 1110 111 und 0800 1110 222.

Mein 3x3-Plan gegen das Rauchen

Ich, _____, habe mich dafür entschieden, mit dem Rauchen aufzuhören. Dieser 3x3-Plan gegen das Rauchen wird mich dabei unterstützen.

Meine 3 wichtigsten Ausstieggründe sind:

1. _____
2. _____
3. _____

Meine 3 persönlichen Hochrisiko-Situationen sind:

1. _____
2. _____
3. _____

Meine 3 wichtigsten Verhaltensalternativen sind:

1. _____
2. _____
3. _____

Ich verpflichte mich, mindestens zwei der folgenden Ablenkungsmanöver zu unternehmen, wenn ich meine, es nicht mehr länger ohne Zigarette aushalten zu können:

- diesen Plan zur Hand zu nehmen
- auf die Uhr zu sehen und mindestens 6 Minuten zu warten
- 10 Mal tief durchzuatmen
- den Raum kurz zu verlassen

Einfach heraustrennen

folgende Person anzurufen bzw. ihr eine SMS zu schicken

Mein erster rauchfreier Tag wird der _____ sein.

--

Datum, Unterschrift

Momente starken Verlangens

Das Verlangen, rauchen zu wollen, kann in manchen Momenten fast übermächtig werden. Dieses starke Verlangen hält aber meist nur etwa sechs Minuten an und flaut danach wieder ab. Ausweichen, abhauen, aufschieben, ablenken lautet deshalb die Devise in diesen Momenten. Sie können sich beispielsweise vornehmen, erst noch ein Glas Wasser in kleinen Schlucken zu trinken, zehn Minuten spazieren zu gehen, eine Liste Ihrer Erledigungen für morgen zu schreiben, zehn Mal tief durchzuatmen, eine Freundin oder einen Freund anzurufen ...

Gedanken wie „Ich muss jetzt unbedingt rauchen“ oder „Das ist ja nicht zum Aushalten“ schwächen Ihren Willen. Sagen Sie sich lieber Sätze wie „Ich würde jetzt zwar gerne rauchen, aber in fünf Minuten sieht das wieder anders aus“ oder „Wenn ich jetzt standhaft bleibe, werde ich morgen stolz auf mich sein“. Nach wenigen Tagen treten die Momente starken Verlangens bereits viel seltener auf und Sie werden ihnen gelassener begegnen können.

Gewichtszunahme

Viele Raucherinnen und Raucher befürchten, dass der Verzicht auf das Rauchen ihr Gewicht steil nach oben klettern lässt. Durch bewusste Ernährung und ausreichend Bewegung gelingt es aber vielen Ex-Raucherinnen und Ex-Rauchern, eine Gewichtszunahme zu vermeiden. Kommt es tatsächlich zu einer Gewichtszunahme, liegt diese meist zwischen zwei und vier Kilogramm. Der Grund dafür ist die Normalisierung des Stoffwechsels. Aus gesundheitlicher Sicht ist eine solche mäßige Gewichtszunahme auf jeden Fall besser als weiterzurauchen. Dies gilt auch für bereits Übergewichtige.

Sollte eine starke Gewichtszunahme bzw. die Angst davor Ihre Ausstiegspläne gefährden oder gar durchkreuzen, könnte eine gezielte Ernährungsberatung hilfreich sein. Viele gesetzliche Krankenkassen bieten ihren Versicherten individuelle Ernährungsberatung und Kursprogramme zur Gewichtsreduktion an.

Ausführliche Informationen und Hinweise zur „Vorbereitung auf schwierige Situationen“ finden Sie u. a. in den oben erwähnten Selbsthilfehandbüchern (siehe Seite 10) und unter www.rauchfrei-info.de, dem Internet-Ausstiegsprogramm der BZgA.

Kennen Sie Ihre persönlichen „Hochrisiko-Situationen“?

„Hochrisiko-Situationen“ sind die Situationen, in denen es Ihnen vermutlich besonders schwerfallen wird, nicht zu rauchen. Das Führen eines Raucherprotokolls (siehe Mitte dieser Broschüre) kann Ihnen hierzu wichtige Hinweise geben.

Die Tabelle auf den folgenden Seiten soll Ihnen helfen, sich auf Ihre persönlichen Hochrisiko-Situationen vorzubereiten.

Jetzt nicht!

Typische Rauchsituation	→	Mögliche Alternativen
Ich rauche häufig, wenn ich morgens aufwache.	→	Es gibt keine Zigarettenschachtel neben dem Bett, sondern ein Glas Wasser.
Ich rauche immer, wenn ich mich über jemanden ärgere.	→	Ich versuche eine Entspannungsübung und spreche meinen Ärger aus.
Ich rauche fast immer nach dem Essen.	→	Ich stehe nach dem Essen zügig auf und putze mir die Zähne.
Ich rauche immer, wenn ich Kaffee trinke.	→	In der ersten Zeit werde ich keinen Kaffee trinken, sondern auf Tee umsteigen.

Beschreiben Sie nun mit einigen Stichworten die drei Situationen, in denen Ihnen der Verzicht auf das Rauchen vermutlich am schwersten fallen wird.

Wenn es Ihnen gelingt, für Ihre drei Hochrisiko-Situationen Alternativen zum Rauchen zu finden, sind Sie Ihrem Ziel, rauchfrei zu werden, ein gutes Stück näher gerückt.

Meine kritischen Situationen:	→	Meine Verhaltensalternativen:
1.	→	1.
2.	→	2.
3.	→	3.

Dies sind Ihre drei persönlichen Hochrisiko-Situationen – die Sie zu einem späteren Zeitpunkt in Ihren persönlichen 3x3-Plan gegen das Rauchen (siehe Mittelseiten) eintragen können.

IV. Herzlichen Glückwunsch. Sie haben Ihre erste rauchfreie Zeit hinter sich!

 Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen, die dazu beitragen können, dass Sie weiterhin erfolgreich bleiben.

Bleiben Sie wachsam

Wenn Sie die ersten rauchfreien Tage hinter sich haben, können Sie stolz auf sich sein! Erfahrungsgemäß fällt die erste Woche am schwersten. Danach werden die Momente und Situationen, in denen man „unbedingt“ rauchen möchte, deutlich seltener. Alte Gewohnheiten verlieren allmählich ihre Macht und das Nichtrauchen wird Ihnen von Tag zu Tag normaler erscheinen. Es wird jedoch vermutlich mehrere Monate dauern, bis Sie das Nichtrauchen als selbstverständlich empfinden.

Auch nach Monaten oder gar Jahren kann es vorkommen, dass Sie plötzlich große Lust haben, „mal wieder eine zu rauchen“. Dieser Versuchung sollten Sie aber unbedingt widerstehen. Die Gefahr, dass sich hieraus ein ernster Rückfall entwickelt, ist erfahrungsgemäß sehr hoch. Der Wunsch zu rauchen verfliegt dagegen schnell und kommt immer seltener wieder.

Ausweichen, Abhauen, Ablenken und Aufschieben lautet deshalb die Devise, wenn Sie das Bedürfnis zu rauchen überfällt.

Folgendes kann Ihnen helfen, den kritischen Moment zu bestehen:

- Ihren 3x3-Plan gegen das Rauchen* zur Hand nehmen
- auf die Uhr sehen und mindestens 6 Minuten warten
- 10 Mal tief durchatmen
- den Raum kurz verlassen
- eine vertraute Person anrufen bzw. ihr eine SMS schicken

Weitere persönliche Notfall-Regeln:

Belohnen Sie sich für Ihre Erfolge

Wie viel Geld sparen Sie dadurch, dass Sie nicht mehr rauchen? Es ist interessant, sich das einmal auszurechnen. Die Liste der kleinen und großen Extras, die Sie sich dafür leisten können, ist lang: Bücher, CDs, ein Parfüm, ein Kinobesuch, ein Abend in der Sauna, ein Ausflug in die Umgebung, Essen gehen ...

Eine andere Art, sich zu belohnen, ist das Eigenlob. Belohnen Sie sich selbst, indem Sie sich loben! Das mag ungewohnt sein, hat sich aber bewährt. Sagen Sie zu sich selbst Sätze wie:

- „Ich zeige Durchhaltevermögen.
Ich habe schon seit ... Tagen nicht geraucht.“
- „Ich kann stolz darauf sein, dass ich gestern Abend
in der Kneipe nicht geraucht habe.“

▪
▪
▪
▪

Nutzen Sie bei Bedarf weitere Ausstiegshilfen

Es ist möglich, dass Sie das Bedürfnis zu rauchen stärker und länger quält, als Sie dachten. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt darüber, wenn Sie sich anhaltend rückfallgefährdet fühlen. Möglicherweise ist es ratsam, weitere Ausstiegshilfen zu nutzen, wie z. B. einen Raucherentwöhnungskurs.

Im Abschnitt III (siehe Seite 8) dieser Broschüre finden Sie kurzgefasste Informationen über die verschiedenen Ausstiegshilfen und weitere Anregungen für den Umgang mit kritischen Situationen, in denen die Rückfallgefahr besonders groß ist.

Und wenn Sie doch einmal geraucht haben?

Dann ist längst noch nicht „alles verloren“. Die Zeit, in der Sie nicht geraucht haben, bleibt Ihr Erfolg und es liegt in Ihrer Hand, daran wieder anzuknüpfen. Im nächsten Abschnitt finden Sie einige Hinweise, die Ihnen dabei helfen können.

* Falls Sie bislang noch keinen Ausstiegsplan erstellt haben: Ein Formular für das Erstellen Ihres persönlichen 3x3-Plans gegen das Rauchen finden Sie auf den Mittelseiten dieser Broschüre.

V. Sie haben eine Zeitlang nicht mehr geraucht, seit einiger Zeit rauchen Sie jedoch wieder.



Kein Grund aufzugeben! Die Zeiten, in denen Sie nicht geraucht haben, bleiben Ihr Erfolg und es liegt in Ihrer Hand, daran wieder anzuknüpfen.

Sie haben immer eine weitere Chance

Viele Ex-Raucherinnen und Ex-Raucher haben mehrere Anläufe unternommen, bis es ihnen gelang, dauerhaft auf das Rauchen zu verzichten. Aus Untersuchungen weiß man, dass mit jedem ernsthaften Ausstiegsversuch die Chance auf eine dauerhafte Abstinenz steigt.

Selbstvorwürfe und negative Gedanken wie „Ich schaffe es ja doch nicht“ oder „Jetzt ist sowieso alles egal“ sind nicht hilfreich, sondern tragen eher dazu bei, dass Sie sich vollends in der Rückfall-Falle verfangen. Sagen Sie sich eher Sätze wie: „Ich werde aus diesem Rückfall lernen und das nächste Mal diese Situation ohne Zigarette bestehen.“

Gewohnheiten entwickeln sich nicht von heute auf morgen, sondern über einen längeren Zeitraum. Danach werden sie oft über viele Jahre beibehalten. Es ist daher verständlich, dass das Verändern bzw. Ablegen einer Gewohnheit oder gar Abhängigkeit wie das Rauchen ebenfalls längere Zeit in Anspruch nimmt. Man sollte daher realistisch sein und Geduld mit sich selbst haben bzw. sich selbst eine zweite, dritte, vierte, ... Chance geben.

Folgende Überlegungen und Hinweise können Ihnen helfen, einen Rückfall zu verarbeiten und Ihr Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Bitten Sie – sollten Sie dies bislang noch nicht getan haben – Ihre Hausärztin bzw. Ihren Hausarzt, Sie bei einem erneuten Rauchstopp zu unterstützen.

Aus Rückfällen lernen

Jeder Versuch, das Rauchen aufzugeben, bringt Erfahrungen mit sich, die Sie nutzen können. Denken Sie z. B. einmal darüber nach, was Ihnen besonders geholfen hat, einige Zeit abstinenz zu bleiben. Warum z. B. haben Sie nicht am ersten oder zweiten Tag etc. wieder geraucht?

Besonders hilfreich für mich war:

Denken Sie umgekehrt auch noch einmal intensiv an die Situation und an die Gefühle, die dazu führten, dass Sie wieder geraucht haben. Machen Sie sich eine möglichst klare und konkrete Vorstellung davon, was Sie das nächste Mal in einer ähnlichen Situation tun und sagen können, um nicht wieder zur Zigarette zu greifen.

Der Rückfall wurde besonders ausgelöst durch:

Das nächste Mal werde ich, anstatt zur Zigarette zu greifen, Folgendes tun:

Vielleicht erkennen Sie durch die Beschäftigung mit Ihrem Rückfall, dass Ihre Bindung an das Rauchen stärker ist, als Sie bisher glaubten. Dann wäre zu überlegen, ob Sie beim nächsten Versuch weitere Ausstiegshilfen einsetzen möchten.

Im Abschnitt III (siehe Seite 8) dieser Broschüre finden Sie kurzgefasste Informationen über die verschiedenen Ausstiegshilfen und Anregungen für den Umgang mit einigen Situationen, in denen die Rückfallgefahr erfahrungsgemäß besonders groß ist. Wenn Sie dies bisher noch nicht getan haben, kann Ihnen das Erstellen einer PRO- und KONTRA-Bilanz (siehe Seiten 4–7) neuen Antrieb und neue Erfolgszuversicht vermitteln.

Nehmen Sie ggf. noch einmal Ihren 3x3-Plan gegen das Rauchen zur Hand. Hat dieser Plan angesichts Ihrer neuen Erfahrungen weiterhin Gültigkeit? Wenn nicht, sollten Sie Ihren Plan entsprechend überarbeiten.* Wenn Sie anschließend noch festlegen, von welchem Tag an Sie nicht mehr rauchen werden, sind Sie wieder auf dem Weg in eine rauchfreie, gesündere Zukunft.

* Falls Sie bislang noch keinen Ausstiegsplan erstellt haben: Ein Formular für das Erstellen Ihres persönlichen 3x3-Plans gegen das Rauchen finden Sie auf den Mittelseiten dieser Broschüre.

Wir wünschen Ihnen
viel Erfolg und Durchhalte-
vermögen auf Ihrem
Weg zur Rauchfreiheit!

Weitere Informationen und telefonische Beratung:

BARMER GEK TELEDOKTOR*
0800 45 40 250**

Sie haben Fragen zu Ihrer Gesundheit, zu Medikamenten oder auch Therapien? Medizinische Experten beantworten Ihre Fragen rund um die Uhr an 7 Tagen in der Woche.

* Näheres zum Teledoktor siehe unter www.barmer-gek.de

** Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln
www.bzga.de

Postfach 91 01 52, 51071 Köln

BZgA-Telefonberatung zur Raucherentwöhnung
Telefon: 01805 313131 (kostenpflichtig, 0,14 €/Min. aus dem deutschen Festnetz. Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)
Montag bis Donnerstag von 10 Uhr bis 22 Uhr und
Freitag bis Sonntag von 10 Uhr bis 18 Uhr
www.rauchfrei-info.de

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)
www.dhs.de, Rubrik „Einrichtungssuche“
Postfach 1369, 59003 Hamm
Telefon: 02381 9015-0

Impressum

Herausgeber

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)
Postfach 1369, 59003 Hamm, Telefon: 02381 9015-0
info@dhs.de, www.dhs.de

Redaktion

Christa Merfert-Diete, DHS
Dr. Rüdiger Meierjürgen, BARMER GEK
Konzeption und Text: Petra Mader, Jena

Gestaltung

Volt Communication, Münster

Druck

Lensing Druck, Ahaus

Vollständig überarbeitete Neuauflage
2.30.10.11



Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.

Westenwall 4 | 59065 Hamm
Tel. +49 2381 9015-0
info@dhs.de | www.dhs.de

60395 1011