

Aufatmen

Erfolgreich zum Nichtraucher

Herausgeber:

Deutsche Krebshilfe e.V.

Thomas-Mann-Str. 40
53111 Bonn
Telefon: 0228/729900

Für die freundliche Unterstützung bei der
Erstellung dieser Broschüre danken wir
der Stiftung Warentest und der ZDF-Redaktion
„Gesundheit und Natur“.

Ausgabe 4/00
Druck auf chlorfreiem Papier

ISSN 0948-6763

Inhalt

Vorwort

Der Anfang war harmlos

Tabakrauch – die Krebsepidemie, die nach Geld und weiter Welt stinkt
Der wichtigste Einzelfaktor für Krebserkrankungen
Tabakgifte: von der Atemluft ins Blut
Auch Passivrauchen schadet
Der Körper verzeiht, wenn das Rauchen beendet wird – aber nicht ganz!

Ihr Weg zum Erfolg beginnt mit dem ersten Schritt
Bereiten Sie sich gut vor
Kein schwerwiegendes Problem: das Gewicht
Der Versuchung vorbeugen

Werden Sie aktiv!
Trickreich durchhalten

Erfolg hat Methode
Schlußpunkt-Methode
Fünf-Tage-Plan

Nichtraucher in 10 Wochen
Mit leichten Schritten zur letzten Zigarette
Akupunktur
Hypnose
Psychoanalytische Verfahren
Kurse für Herz-Kreislauf-Geschädigte

Wenn der Wille ins Wanken gerät
Arznei- und Hilfsmittel zur Raucherentwöhnung
Homöopathische Zubereitungen
Präparate mit chemisch definierten und pflanzlichen
Inhaltsstoffen
Andere Hilfsmittel
Nikotinpflaster

Leseempfehlungen

Sie sind der Gewinner!

Anhang: Bestandsaufnahme und
Zukunftsperspektiven

Die Deutsche Krebshilfe informiert
Informationen für Krebspatienten und Angehörige
Informationen zur Krebsvorbeugung und -früherkennung
Informationen über die Deutsche Krebshilfe
VHS-Videokassetten
Buchempfehlungen

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

es ist schwer, mit dem Rauchen aufzuhören. Es ist einfacher, sich dazu zu entschließen. Doch damit ist schon der erste wichtige Schritt getan.

Kaum eine andere gesundheitsbezogene Einzelmaßnahme kann mehr Menschenleben retten, mehr Krankheiten verhüten helfen als der Verzicht auf das Zigarettenrauchen.

In der Bundesrepublik Deutschland ist das Bronchialkarzinom bei Männern die häufigste Krebsart, und es rangiert auch in der Statistik über krebsbedingte Todesursachen an erster Stelle. Bedauerlicherweise werden durch veränderte Lebensgewohnheiten – und das heißt in diesem Fall vor allem Rauchgewohnheiten – auch bei Frauen seit Jahren stetig steigende Erkrankungszahlen registriert. Pro Jahr müssen in Deutschland rund 37.000 Menschen mit der Diagnose Bronchialkarzinom fertig werden. Bis zu 90 Prozent dieser Krebserkrankungen sind auf das Rauchen zurückzuführen...

Abgesehen vom persönlichen Gesundheitsrisiko, das jeder Raucher eingeht, sind sie oftmals wenig beliebte Zeitgenossen, und viele werfen ihnen mangelndes Verantwortungsgefühl vor. Von manchem Nichtraucher werden sie nur verständnislos als stinkende Belästigung betrachtet. Andere verwahren sich dagegen, gezwungenermaßen zum Passivrauchen verurteilt zu sein, und sehen dadurch ihre eigene ansonsten rauchfreie Gesundheit in Gefahr.

Irgendwie sind Sie sich dieser ganzen Tatsachen schon bewußt geworden, denn Sie halten diese Broschüre in Ihren Händen. Damit haben Sie schon viel erreicht. Aber Sie können noch mehr schaffen. Wir wollen Ihnen dabei

helfen, daß Sie den Mut und die Ausdauer haben, den Weg zu einer natürlicheren und bewußteren Lebensweise zu finden.

Diese Broschüre ist der richtige Wegweiser für Sie, denn sie zeigt Ihnen Wege, von der Sucht wegzukommen. Wege, die Sie allein oder mit anderen gehen können.

Nur eines müssen Sie mitbringen: den festen Willen, in Zukunft ohne Zigarette leben zu wollen. Und Sie werden es schaffen. Wir werden Ihnen dabei helfen, damit Sie gesund bleiben. Ihnen zuliebe. Dem Leben zuliebe.

Ihre Deutsche Krebshilfe

Der Anfang war harmlos

Es hat einmal ganz harmlos angefangen. Verwirrungen, Unsicherheit, Gefühle, Geheimnisse, Lebensdrang, Dazugehören: Erwachsenwerden. Irgendwann kam dabei fast zwangsläufig die Zigarette ins Spiel. „Du auch?“ Dazugehören – Erwachsenwerden. Sicher: Mut und Überwindung braucht man schon dazu. Aber schließlich fühlt man sich mit der Zigarette in der Hand akzeptiert und interessant, Unentschlossenen überlegen und scheinbar Überlegenen gleichberechtigt.

Später war die Zigarette ein „Accessoire“, das bei bestimmten Anlässen dazugehörte. Es versprach mehr Spaß und Genuß: nach dem guten Essen, bei fröhlichen Festen, nach einem erfrischenden Bad im Meer. Als „Gedankenstütze“ beim Lösen kniffliger Probleme oder bei wichtigen Gesprächen: Die Zigarette sollte der besseren Konzentration dienen.

Heute ist alles anders. Die Zigarette ist zum selbstverständlichen, ja notwendigen Begleiter geworden. Ebenso selbstverständlich hat man gelernt, mit den Begleiterscheinungen des Rauchens zu leben: mit dem morgendlichen Husten, den zittrigen Fingern, den Stichen in der Brust.

Begriffe wie Spaß und Genuß sind längst vergessen. Statt dessen drängt sich ein anderer langsam immer mehr ins Bewußtsein: Sucht. Dazugehören?

Natürlich wissen Sie um die Gefahren des Rauchens, Sie kennen die gesundheitlichen Risiken. Aber das gilt nur für die anderen – oder? Schlummert nicht ganz tief auch in Ihnen die Angst, daß eine ernsthafte Raucherkrankheit Sie einmal treffen könnte? Krebs zum Beispiel ... Dazugehören? Nein?

Wir wollen an dieser Stelle nicht den Zeigefinger heben, sondern Ihnen Realitäten aufzeigen, die deutlich vor Augen führen, wie sinnlos das Rauchen ist. In Deutschland führt diese Sucht jährlich mehrere zigttausend Menschen vorzeitig in den Tod.

Wer über viele Jahre zur Zigarette greift, nimmt schwere gesundheitliche Risiken auf sich. Die Spur der Tabakgifte zieht sich von Gefäßerkrankungen, Herzinfarkt und Raucherbein – besonders bei Raucherinnen, die die Pille nehmen – bis hin zu Impotenz und Unfruchtbarkeit. Vor allem aber sind im Tabakrauch über vierzig nachweislich krebserregende Stoffe enthalten. Bis zu neun von zehn Lungenkrebskranken sind Raucher. Erhöht ist auch das Risiko, an Kehlkopf-, Mund- und Zungenkrebs sowie Magen-, Blasen-, Nieren- und Gebärmutterkrebs zu erkranken.

Tabakrauch – die Krebs epidemie, die nach Geld und weiter Welt stinkt

Dieses Kapitel wurde mit freundlicher Genehmigung des Verlages entnommen aus: Herbert Kappauf/Walter M. Gallmeier, Nach der Diagnose Krebs – Leben ist eine Alternative, Hrsg. von der Deutschen Krebshilfe, Verlag Herder ISBN 3-451-23397-0.

Der wichtigste Einzelfaktor für Krebserkrankungen

Als der inzwischen verstorbene amerikanische Pionier der Thoraxchirurgie Alton Ochsner Anfang unseres Jahrhunderts in St. Louis Medizin studierte, trommelte der dortige Pathologieprofessor alle Studenten zu einer Obduktion eines Patienten mit Lungenkrebs zusammen. Eine so seltene Krankheit würden die Studenten vielleicht nie mehr sehen. 17 Jahre später als Chirurg wurde Professor Ochsner bei einer Lungenoperation zum zweiten Mal mit diesem Krankheitsbild konfrontiert, und nach einem weiteren halben Jahr machte er sich klar, daß er in diesem kurzen Zeitraum bereits acht weitere Patienten mit Lungenkrebs operiert hatte. Er suchte nach einer Erklärung für diese „Epidemie“ und stellte fest, daß alle diese Patienten starke Raucher waren, die mit dieser Gewohnheit im Ersten Weltkrieg begonnen hatten. 1950 wurde daraufhin die erste kontrollierte Untersuchung veröffentlicht, die Tabakrauchen mit der Entstehung von Lungenkrebs in Verbindung brachte.

Bereits einige Jahre später war dieser Zusammenhang durch weitere großangelegte systematische Studien eindeutig gesichert. Erstmals hatte aber bereits 1898 Dr. Rottmann in seiner Würzburger Doktorarbeit auf einen möglichen Zusammenhang von Tabak und Lungenkarzinomen aufmerksam gemacht. Vereinzelt weitere dahingehende Veröffentlichungen auch in Deutschland vor dem Zweiten Weltkrieg drangen nicht ins medizinische Bewußtsein, denn dafür war die Krankheit zu selten. Tabak war in Europa zwar schon mehr als 300 Jahre im Gebrauch, aber recht gering verbreitet und vorwiegend durch Pfeifen- und Zigarrenrauchen oder als Kau- und Schnupftabak, wodurch weit weniger Schadstoffe inhaliert wurden. 93 Prozent aller Zigarettenraucher, dagegen nur 26 Prozent der Zigarrenraucher und 20 Prozent der Pfeifenraucher inhalieren den Tabakrauch.

Seitdem Zigarettenrauchen während und nach dem Ersten Weltkrieg zunahm, hat sich die bis dahin seltene Lungenkrebserkrankung epidemieartig ausgebreitet und stellt inzwischen in fast allen entwickelten Ländern die absolut führende Krebsart und weltweit die häufigste Krebstodesursache überhaupt dar. In den verschiedenen Ländern bestehen zwar deutliche Häufigkeitsunterschiede zwischen städtischen Ballungsgebieten und ländlichen Regionen mit besserer Luftqualität, aber stets zeigt sich bei dieser Krebsart eine Geschlechtsverteilung, die den jeweils unterschiedlichen Rauchgewohnheiten von Männern und Frauen entspricht.

Schweden, Norwegen, Island und spanische Regionen um Granada oder Murcia weisen alle auf der europäischen Lungen- und Bronchialkrebslandkarte ein sehr niedriges Auftreten dieser Tumorart auf. Danach erkrankten dort Männer zwei- bis viermal seltener als in den Industrieregionen von Schottland, England, Mitteleuropa oder Niederschlesien an Lungenkrebs. Während aber in Spanien Lungenkrebs bei Männern etwa 16mal häufiger als bei Frauen festgestellt wird, haben sich skandinavische Frauen zu einem Risiko von 1:2,7 (Schweden) bis 1:1,4 (Island) „emanzipiert“. Selbst in den genannten industriellen Ballungsgebieten bleibt ein drei- bis zehnfacher Risikounterschied zu Lasten der Männer. Frauen in britischen Industrieregionen haben dennoch durchschnittlich ein annähernd gleiches Lungenkrebsrisiko wie skandinavische Männer.

Dadurch wird erhärtet, daß sich Tabakrauchen besonders krebsfördernd auswirkt, wenn gleichzeitig andere Luftschadstoffe einwirken. Diese krebserregende Wirkung wird zudem eindrucksvoll durch häufigen Alkoholkonsum verstärkt. Tabakrauch ist unbestritten gegenwärtig der wichtigste Einzelfaktor bei der Krebsentstehung. Er ist bei Männern für 20 - 30 Prozent, bei Frauen für 5 - 10 Prozent aller Krebserkrankungen verantwortlich.

Das individuelle Krebsrisiko steigt mit der Anzahl der täglich gerauchten Zigaretten und der Dauer der „Raucherkarriere“. Der Werbespruch „Wer raucht, hat mehr vom Leben“ bestätigt sich lediglich makaber im Sinne

von mehr Qualm und mehr Krebsrisiko. Nach einer vorsichtigen aktuellen Risikoeinschätzung ist Tabakrauch verantwortlich für:

- 60 – 90 % aller Lungen- und Bronchialkrebserkrankungen,
- 30 % aller Bauchspeicheldrüsenkrebserkrankungen,
- 30 – 70 % aller Blasenkrebskrankungen,
- 30 % aller Nierenkrebskrankungen.

In der Kombination von Tabakrauch und Alkohol liegt die Ursache von:

- 60 – 80 % aller Krebserkrankungen der Mundhöhle und des Rachens,
- 75 % aller Speiseröhrenkrebserkrankungen,
- 85 % aller Kehlkopfkrebserkrankungen.

Tabakrauch ist auch ein Risikofaktor für Gebärmutterhalskrebs, eine zahlenmäßige Gewichtung ist hier aber noch nicht möglich. Wissenschaftliche Daten lassen auch einen geringen Beitrag zur Entstehung von Leukämien vermuten, der aber noch nicht eindeutig gesichert ist. Das Raucherrisiko für Herz- und Gefäßkrankheiten soll hier nicht berücksichtigt werden.

Tabakgifte: von der Atemluft ins Blut

Wie ist diese Krebsentstehung durch Tabakrauch auch in Organen zu erklären, die nicht direkt vom „Dunst der großen weiten Welt“ eingenebelt werden können? Der Tabakrauch enthält mehr als 4000 chemische Verbindungen, entweder in fester oder gasförmiger Form. Der Großteil davon ist allgemein gesundheitsschädlich, zahlreiche dieser Stoffe sind wahrscheinlich, mindestens 43 erwiesenermaßen krebsauslösend. Entscheidend sind im Tabakrauch die bereits früher erwähnten Nitrosamine, Benzol, polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe, auch α -Naphthylamin, das durch Blasenkrebs bei Farbindustriearbeitern traurige Berühmtheit erlangt hat. Zudem finden sich in Tabakrauch auch Arsen, Teer, Formaldehyd, Metalle wie Nickel und Cadmium, genauso radioaktives Polonium, das eventuell allein für 1 Prozent der Lungenkrebsfälle verantwortlich ist.

Tabakrauch entspricht also strenggenommen keineswegs einem kanzerogenen Einzelfaktor, sondern ist vielmehr ein Modell für das fatale Zusammenwirken verschiedenster Schadstoffe. Etliche dieser Tabakrauchkarzinogene sind blutlöslich und werden über die Nieren ausgeschieden, wodurch sich die kanzerogene Wirkung gerade an den Harnwegen erklärt. Andererseits werden Tabakrauchkarzinogene über den Speichel geschluckt und schädigen die oberen Verdauungsorgane. Abbauprodukte lassen sich auch im Gebärmutterhals Schleim von Raucherinnen nachweisen.

Auch Passivrauchen schadet!

Inzwischen ist ein durchschnittlich etwa 40 Prozent erhöhtes Krebsrisiko von Nichtrauchern belegt, die sich viel in verrauchten Räumen aufhalten, also über ihre Atemluft „passiv“ mitrauchen. Für Deutschland bedeutet dies jährlich zumindest etwa 400 Lungenkrebskrankungen. Diese Zahl mag in Anbetracht von mehr als 35.000 Sterbefällen durch Lungenkrebs im Jahr gering erscheinen, sie entspricht aber ungefähr der Anzahl aller jährlich in Deutschland neu auftretenden kindlichen Leukämiefälle. Ehefrauen von starken Rauchern – mehr als eine Schachtel Zigaretten täglich – zeigten in einigen Untersuchungen sogar ein etwa dreifach gesteigertes Lungenkrebsrisiko. Eine höhere Empfindlichkeit ist auch bei Kindern wahrscheinlich, die sich in verrauchten Räumen aufhalten.

Raucher atmen nur etwa ein Viertel des gesamten Rauchs einer Zigarette ein – und teilweise wieder aus, den sogenannten Hauptstromrauch. Drei Viertel des Tabakrauchs wird zwischen den Zügen direkt als Nebenstromrauch in die Raumluft abgegeben. In diesem Nebenstromrauch ist die Konzentration von kanzerogenen Nitrosaminen aber beispielsweise mehr als hundertfach höher als im direkt inhalieren Hauptstromrauch. Die erhöhte Krebsgefährdung von Passivrauchern wird auch darin deutlich, daß sich wie bei Rauchern auch bei ihnen Abbauprodukte von Tabakgiften im Urin nachweisen lassen.

Das Lungenkrebsrisiko durch Tabakrauch ist deutlich abhängig von der Schadstoffmenge, die inhaliert wird. Es erhöht sich durchschnittlich gegenüber Nichtrauchern:

beim Passivrauchen	1,4 - (bis 3,4)fach
bei Pfeifen- und Zigarrenrauchern	3,7fach
Zigarettenrauchen bei 1 - 10 Stück täglich	4,6 - (bis 11)fach
Zigarettenrauchen bei 11 - 20 Stück täglich	18,6fach
Zigarettenrauchen bei 21 - 35 Stück täglich	31,6fach
Zigarettenrauchen bei mehr als 35 Stück täglich	43,6fach .

Offensichtlich spielt zusätzlich auch das Einstiegsalter in die „Raucherkarriere“ eine Rolle. Wird die qualmende Gewohnheit vor dem 15. Lebensjahr begonnen, so erhöht sich im Vergleich zu Rauchern, die erst nach dem 25. Lebensjahr zur regelmäßigen Zigarette greifen, das Lungenkrebsrisiko nochmals um das Fünffache. Filterzigaretten oder sogenannte Leichtzigaretten vermindern das Krebsrisiko nicht entscheidend. Die Schadstoffaufnahme verringert sich bei Filterzigaretten allenfalls um 20 Prozent, sogenannte „Leicht“zigaretten werden in der Regel mehr inhaliiert. Beim Rauchen von täglich 31 - 40 filterlosen Zigaretten wird ein 80fach erhöhtes Lungenkrebsrisiko angegeben.

Der Körper verzeiht, wenn das Rauchen beendet wird – aber nicht ganz!

Es ist auch nach jahrelanger Raucherkarriere nicht zu spät, mit der Gewohnheit – oder häufig wirklichen Sucht – aufzuhören. Sogar schwere Zellveränderungen der Bronchien, selbst oberflächliche Krebszellen, die noch nicht in tiefere Gewebeschichten eingedrungen sind, können sich zurückbilden, wenn der krebserregende Reiz ausbleibt. Wird das Rauchen beendet, so nimmt auch das über die Jahre vielfach erhöhte Krebsrisiko langsam wieder ab, das erhöhte Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt hingegen schneller. Nach etwa fünf Jahren ist das erhöhte Krebsrisiko bereits halbiert, nach fünfzehn Jahren hat der Körper weitgehend „vergessen“. Im Vergleich zu Personen, die nie geraucht haben, bleibt aber offensichtlich nach langer Raucherkarriere ein gering erhöhtes Krebsrisiko für alle Krebsarten bestehen. Dieser Befund stützt die früher erläuterten Vorstellungen, wie sich Körperzellen zu Krebszellen wandeln.

Untersuchungen gerade von älteren Rauchern belegen vermehrte depressive Beschwerden, die sich wenig mit den Werbesprüchen von „Lebensgefühl“ und „Ich rauche gern“ vertragen. Tabakrauchbedingte Krebskrankheiten sind zudem nur selten heilbar. Die Krebssterblichkeit würde durch eine deutliche Verminderung des Tabakkonsums weit mehr abnehmen als durch alle kleinen, oft sehr teuren Erfolge der Krebstherapie der letzten Jahre und alle Therapiefortschritte, die von den nächsten Jahrzehnten erhofft werden. Angesichts der Finanzkraft und des politischen Einflusses der Tabakindustrie ist aber trotz anderslautender Sonntagsreden eine wesentliche Änderung nicht zu erwarten.

Obwohl in Europa schätzungsweise 400.000 Menschen jährlich frühzeitig durch Rauchen sterben, gab die Europäische Union selbst in dem von ihr 1991 proklamierten und mit umgerechnet 21 Millionen DM unterstützten Jahr „Europa gegen den Krebs“ dem 148fachen Betrag (rund 2,4 Milliarden DM) zur Förderung des europäischen Tabakanbaus aus, so daß inzwischen sogar Anbauflächen außerhalb der traditionellen europäischen Tabakregion ausgeweitet werden. Obwohl die Europäische Union weltweit der größte Tabakimporteur ist, muß übrigens der subventionierte europäische Tabak wegen fehlender Nachfrage weitgehend zu Dumpingpreisen exportiert werden, zunehmend in Dritte-Welt-Länder, in denen uneingeschränkt für Tabakkonsum geworben werden darf und in denen tabakbedingte Krebsarten ungebremst zunehmen.

Jeder europäische, durch Tabakrauch bedingte Krebstote wird also faktisch mit mehreren tausend Mark aus öffentlichen Geldern subventioniert. Verglichen mit den Ausgaben für Programme, Jugendliche vom Rauchen abzuhalten und Raucher zu entwöhnen, wäre medizinisch weit mehr gewonnen, wenn öffentliche Gelder für die direkte oder indirekte Unterstützung des Tabakkonsums nicht mehr ausgegeben würden.

Ihr Weg zum Erfolg beginnt mit dem ersten Schritt

Es gibt zahlreiche Wege und Methoden zum Ziel, die wir in diesem Heft aufführen werden. Und noch eines: Mit dem Rauchen „Schluß“ machen, bedeutet nicht „Verzicht“. Im Gegenteil: Der Lohn Ihres Entschlusses wird ein aktives, dynamisches und gesundes Leben sein. Und dazu benötigen Sie vor allem eines: Ehrgeiz. Den Ehrgeiz, sich nicht von der Zigarette beherrschen und zerstören zu lassen, sondern mehr vom Leben haben zu wollen. Und Sie werden es schaffen.

Bereiten Sie sich gut vor

Auf Ihren Entschluß sollten Sie sich gut vorbereiten. Machen Sie sich Ihren Zigarettenkonsum und vor allem die Gründe bewußt, warum und in welchen Situationen Sie automatisch zur Zigarette greifen. Zu Ihrer Unterstützung haben wir im Anhang ein paar Vorschläge aufgelistet. Vielleicht rauchen Sie, um Unsicherheiten zu überspielen. Vielleicht auch als „Hilfe“ gegen den täglichen Streß, als Ablenkung, aus Genuß oder sogar aus Langeweile. Starke Raucher rauchen in jeder Situation und in jeder Stimmungslage. Ein Suchtraucher benötigt ungefähr jede halbe Stunde eine Zigarette. So ergibt sich ein „Grundbedarf“ von 25 bis 30 Zigaretten pro Tag. Sie sehen: Was man sich einmal ansteckt, ist sehr ansteckend – aber Sie werden es schaffen.

Hilfreich ist, die Zigaretten immer an einem für Sie unüblichen Platz aufzubewahren. Der „gedankenlose“ Griff zur Zigarette wird so erschwert. Fragen Sie sich bei jeder Zigarette, ob Sie sie auch wirklich aus Genuß rauchen. Kaufen Sie andere Zigarettenmarken. Und nie zweimal hintereinander dieselbe.

Beobachten Sie Ihren Zigarettenverbrauch. Eine gute Hilfe: Leeren Sie Ihren Aschenbecher nicht mehr aus. Sammeln Sie alle Gründe, die für das Aufhören sprechen, und schreiben Sie sie auf eine Liste (siehe Anhang). Jeden Abend vor dem Einschlafen wiederholen Sie einen dieser Gründe zehnmal.

Die erfolgreichste Art, mit dem Rauchen aufzuhören, ist der sofortige Rauchstopp. Hören Sie von einem Tag auf den anderen auf zu rauchen. Das klingt sehr einfach, doch auch hier hat der Erfolg Methode. Die Schlußpunkt-Methode. Zunächst ist es dafür wichtig, daß Sie den Zeitpunkt, an dem Sie aufhören wollen, sorgfältig planen. Sammeln Sie Ihre Willenskraft. Bereiten Sie sich innerlich auf die Aufgabe vor, die vor Ihnen liegt. Wählen Sie einen Zeitpunkt, an dem Sie streßfrei sind. Das müssen nicht unbedingt die Ferien sein. Am besten, Sie gewinnen einen Verbündeten. Entweder einen Nichtraucher, der Sie unterstützt, oder jemanden, der mit Ihnen aufhört.

Informieren Sie auf jeden Fall alle Ihre Freunde, Bekannten und Kollegen. Damit niemand wagt, Ihnen nochmal eine Zigarette anzubieten! Ein anderer Vorteil dieser Informationskampagne: Wenn Sie jetzt wieder anfangen zu rauchen, geben Sie vor allen zu, daß Sie es nicht geschafft haben. So erschweren Sie sich den Rückweg in die alte Gewohnheit. Ein anderer Trick, der in dieselbe Richtung zielt: Schließen Sie mit Ihren besten Freunden Wetten ab. Setzen Sie ruhig eine hohe Summe auf Ihre Willenskraft, am besten über einen Zeitraum von 6 Wochen. Ihr wichtigstes Motto lautet jetzt: Durchhalten.

Der Kampf ums Durchhalten ist noch nicht zu Ende, wenn Sie die ersten Tage überstanden haben. Und gerade die können es in sich haben: Vielen zittern die Hände, andere haben ein dumpfes Gefühl im Kopf oder sind schlecht gelaunt. Auch Hitzewallungen oder Lustlosigkeit können in den ersten Tagen der Nikotinabstinenz auftreten. Dieser Zustand dauert aber nur einige Tage. Manche ehemaligen Raucher klagen in der ersten Zeit nach dem Aufhören über Schwierigkeiten beim Luftholen, fühlen sich kurzatmig und stellen fest, daß das gewohnte (Ab-) Husten erschwert ist. Auch das sind ganz normale Begleiterscheinungen der ersten rauchlosen Zeit; sollten Sie dennoch beunruhigt sein, fragen Sie Ihren Arzt um Rat.

Kein schwerwiegendes Problem: das Gewicht

Der Stoffwechsel im Körper stellt sich, je nach Zigarettenbedarf, erst nach einigen Wochen auf die neue Situation um. Das heißt, der sonst durch das Nikotin beschleunigte Umbau von Fetten und Kohlenhydraten verlangsamt sich zunächst einmal. Hinzu kommt, daß Ex-Raucher noch wochenlang ständig Hunger verspüren, weil das Nikotin fehlt, das auch appetithemmend wirkt. So kann es sein, daß Sie im Durchschnitt vielleicht 1 – 2 Kilo zunehmen. Für Sie bedeutet das: Achten Sie auf Ihr Gewicht!

Für Ihren Körper bedeutet es das Einsetzen einer langen Erholungsphase. Der Abbau des Teers setzt sich sogar über Jahre hinweg fort. Die Folge ist ein ständig sinkendes Krebsrisiko. Nach etwa 15 Jahren sind Ex-Raucher den Nierauchern beinahe ebenbürtig. Halten Sie also durch. Stellen Sie konsequent Ihre bisherigen

Gewohnheiten um, die das Rauchen gefördert haben, und unternehmen Sie noch weitere Schritte in Richtung Gesundheit.

Der Versuchung vorbeugen

Vor allem seien Sie auf der Hut – die Versuchung lauert überall. Darum zur Unterstützung Ihres Entschlusses noch einige hilfreiche Tips: Beseitigen Sie schon am ersten Tag Ihrer neuen „Rauch-Freiheit“ alle Ihre Rauchtensilien. Zigaretten, Aschenbecher, Feuerzeuge, Streichhölzer werden weggeworfen oder versteckt. Rufen Sie bei sich zu Hause eine „rauchfreie Zone“ aus. Machen Sie nur nicht den Fehler, Ihr „Training“ stillschweigend zu absolvieren. Damit halten Sie sich nur eine Hintertüre offen. Sie sind jetzt ein engagierter Nichtraucher.

In den ersten Tagen ist Beschäftigung besonders wichtig: Beschäftigen Sie Ihre Hände mit Dingen zum „Herumspielen“, und beschäftigen Sie Ihren Mund mit etwas zum Kauen oder Knabbern. Halten Sie immer kalorienarme Kleinigkeiten wie Kaugummi, Pfefferminz, Karotten oder Äpfel griffbereit. Essen Sie in der ersten Zeit besonders Vollwertnahrung und vitaminreiche Kost, damit es nicht zu Verdauungsproblemen kommt. Zur besseren Entschlackung Ihres Körpers sollten Sie viel Mineralwasser und Fruchtsäfte trinken.

Werden Sie aktiv!

Wenn Sie es bis hierher geschafft haben, können Sie sich freuen. Spätestens jetzt sollten Sie auch Ihre Lebensgewohnheiten umstellen. Das hat zwei Vorteile: Erstens lenken Sie sich vom Rauchen ab, und zweitens lernen Sie, gerade ohne Zigarette Spaß zu haben.

Verwöhnen Sie sich. Gehen Sie aus. Gehen Sie Essen, Einkaufen, ins Museum, ins Kino oder ins Theater. Und suchen Sie bewußt die körperliche Bewegung. Jahrelang haben Sie Ihren Körper täglich vergiftet. Jetzt bauen Sie wieder auf. Und freuen sich an Ihrer neugewonnenen Leistungsfähigkeit. Belegen Sie Kurse in einer für Sie neuen Sportart oder treten Sie in einen Sportverein ein. Woher Sie das Geld für all diese Aktivitäten nehmen? Sie sparen es durch Nichtrauchen! Bei 25 bis 30 Zigaretten am Tag sind das rund 190,- bis 220,- Mark im Monat. Davon läßt sich so einiges unternehmen. Aufs Jahr hochgerechnet können Sie sich statt dessen eine 14tägige Urlaubsreise oder endlich die langersehnte Wanderausrüstung leisten. Vielleicht schaffen Sie sich ein gläsernes Sparschwein an, in das Sie Ihr „Zigarettengeld“ werfen. So haben Sie den Spareffekt vor Augen! Suchen Sie bewußt die Gesellschaft von Nichtrauchern. Sie werden sehen: Ohne Zigarette kann man das Leben mehr genießen.

Apropos genießen: Vielleicht ist es Ihnen gar nicht aufgefallen, daß das Nikotin Ihren Geschmacks- und Geruchssinn beeinträchtigt hat. Als Nichtraucher werden Sie Ihr Essen besser schmecken können und Blumenduft intensiver wahrnehmen. Sie können sich selbst „besser riechen“ und fühlen sich auch wohler in Ihrer Haut, die übrigens viel schöner und frischer wird.

Trickreich durchhalten

Belohnen Sie sich für Ihr Durchhaltevermögen. Schreiben Sie sich das Datum auf, an dem Sie sich entschlossen haben, bewußt und gesund zu leben und mit dem Rauchen aufzuhören. Feiern Sie Ihre Jubiläen! Sie haben es sich verdient. Planen Sie jeden Monat eine Aktivität an dem Datum ein, an dem Sie aufgehört haben, zu rauchen. Alle sechs Monate sollten Sie diesen Tag auch mit Freunden feiern. Vielleicht machen Sie sich schon einmal eine Liste von Dingen, die Sie gern tun möchten. Die Vorfreude auf diese Ereignisse stärkt Ihre Motivation, bei Ihrem Entschluß zu bleiben. Und Sie werden daran erinnert, daß Sie stolz auf sich sein können.

Gefahren, die Sie von Ihrem Entschluß abbringen können, gibt es viele. Erst mit der Zeit werden Sie geringer – wenn Sie gelernt haben, diesen Gefahren zu widerstehen. Vor allem müssen Sie lernen, nein zu sagen, wenn Ihnen jemand eine Zigarette anbietet. Denn manchmal genügt bereits ein einziger Zug, um alle Ihre Bemühungen zunichte zu machen. Üben Sie das Neinsagen, wenn Sie allein sind. Stellen Sie sich dazu Situationen vor, in denen Ihnen jemand eine Zigarette anbietet. Sie sagen dann ohne zu überlegen und ganz selbstverständlich: Nein danke.

In Stressituationen sollten Sie sich entspannen, ruhig atmen und zu innerer Ruhe finden (z. B. autogenes Training). Denken Sie an die Dinge, die Ihnen Freude bereiten. Denken Sie positiv. Machen Sie sich immer wieder bewußt, daß die Zigarette Ihnen Ihre Probleme nicht löst, daß Rauchen nicht beruhigt – im Gegenteil. Die Giftstoffe des Zigarettenrauchs erhöhen die Ausschüttung der Stresshormone Ihres Körpers – und die ohnehin schon gereizten Nerven flattern noch mehr.

Zigaretten kosten Ihre Nerven, Ihr Geld, Ihre Gesundheit, vielleicht sogar Ihr Leben – sonst nichts...

Erfolg hat Methode

Über 90 Prozent der Raucher geben an, eine allmähliche Senkung ihres Zigarettenkonsums nicht durchhalten zu können. Andererseits gelingt es nicht jedem, die Zigarette spontan für immer auszudrücken. Es gibt viele Methoden, mit deren Hilfe man zum Nichtraucher werden kann. Auf den nächsten Seiten haben wir die verschiedenen Entwöhnungsmethoden kurz beschrieben. Solche, bei denen man sofort aufhört, und solche, bei denen man Schritt für Schritt den Zigarettenkonsum vermindert. Suchen Sie sich aus, welche zu Ihnen paßt, und fordern Sie bei der angegebenen Adresse die entsprechenden Unterlagen an.

Ganz gleich, für welche Methode Sie sich entscheiden, wenn Sie an Kursen oder Behandlungen zur Raucherentwöhnung interessiert sind, sollten Sie sich zuerst an Ihre örtliche Krankenkasse wenden. Dort weiß man am besten, wann welche Kurse in Ihrer Umgebung angeboten und ob sie finanziell unterstützt werden. Und denken Sie bitte daran: Ohne Ihren festen Willen ist jede Methode mehr oder weniger sinnlos. Ihr persönlicher Entschluß, mit dem Rauchen aufzuhören, ist die Grundlage für ein gesundes, selbstbewußtes Leben.

Schlußpunkt-Methode

Sie hat die höchste Erfolgsquote aller Entwöhnungsmethoden. Durchführen kann man sie allein. Mit dieser Broschüre halten Sie bereits eine Anleitung zu dieser Methode in den Händen. Noch ausführlicher beschrieben wird die Schlußpunkt-Methode in der Broschüre „Ja, ich werde Nichtraucher“. Sie kann kostenlos bestellt werden bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Referat V 04, Ostmerheimer Str. 200, 51101 Köln oder direkt per Telefon unter 0221/8992283.

Dem Prinzip der Schlußpunktmethod entsprechend bietet auch der Deutsche Verein für Gesundheitspflege e.V., Senefelder Straße 15, 73760 Ostfildern, Telefon-Nr.: 01 72/6 50 70 69 den aktuellen Kurs „Endlich frei“ an. Er ist auf neun Abende in ca. drei Wochen angesetzt. Kursgebühr: DM 300,-.

Fünf-Tage-Plan

Diese älteste Entwöhnungsmethode stammt ursprünglich aus den USA. Wie bei der Schlußpunkt-Methode hört man bei ihr sofort mit dem Rauchen auf. Sie ist ein Gruppenprogramm, zu dem man sich anmelden muß. Es besteht aus fünf abendlichen Sitzungen an aufeinanderfolgenden Tagen. Nach dem ersten Treffen hört man auf zu rauchen. Die Methode setzt hauptsächlich auf die Einsicht in die gesundheitlichen Gefahren des Rauchens. Informieren Sie sich bei Ihrer örtlichen Krankenkasse. Kosten: DM 130,-.

Nichtraucher in 10 Wochen

Auch hier finden regelmäßige Gruppentreffen statt. Das Rauchen wird jedoch nicht sofort gestoppt, sondern soll allmählich reduziert werden. Diese Methode wurde von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung entwickelt. Auch hier gilt: Situationen meistern, sich körperlich ausgleichen. Sich für wichtige Dinge mehr Zeit nehmen. Bekämpft wird hier hauptsächlich das (erlernte) Rauchverhalten. Das Training wird von sehr vielen Stellen angeboten und kostet üblicherweise DM 130,-. Informationen bei den örtlichen Krankenkassen oder dem Institut für Therapieforschung, Parzivalstraße 25, 80804 München, Telefon-Nr.: 0 89/36 08 04 26.

Mit leichten Schritten zur letzten Zigarette

Dieses Programm ist eine Weiterentwicklung des Programms „Nichtraucher in zehn Wochen“. Der wichtigste Unterschied: Hier wird zusätzlich ein Fitnessprogramm angeboten. Außerdem ermöglicht es seinen Teilnehmern, nach Wunsch sofort oder auch erst allmählich mit dem Rauchen aufzuhören. Informationen darüber gibt es beim Institut für Therapieforschung, Parzivalstraße 25, 80804 München, Telefon-Nr.: 0 89/36 08 04 26.

Akupunktur

Durch Einstiche ins Ohrläppchen wird bei dieser Methode versucht, den Zigaretten ihren „Geschmack“ zu nehmen. Diese Methode soll gleichzeitig auch die Nebenwirkungen auffangen, die mit dem Rauchstopp verbunden sind. Sie wird sowohl von Ärzten als auch von Heilpraktikern angeboten. Den eigenen starken Willen vorausgesetzt, kann Akupunktur eine große Hilfe sein. Die erste Sitzung inkl. des Einführungsgesprächs kostet DM 80 bis DM 120, anschließende Folgesitzungen je DM 30 bis DM 50. Die Dauer der Behandlung ist individuell vom Patienten abhängig, erfahrungsgemäß sind drei Sitzungen ausreichend. Die Kosten sind vom Patienten im allgemeinen selbst zu tragen (bei Anfragen frankierten Rückumschlag beifügen).

Deutsche Ärztesgesellschaft für Akupunktur e.V.
Würmtalstr. 54, 81375 München, Tel. 0 89/7 10 05-0
Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e.V.
Alfredstr. 21, 72250 Freudenstadt, Tel. 0 74 41/21 51
Bund Deutscher Heilpraktiker e.V.
Südstr. 11, 48231 Warendorf, Tel. 0 25 81/6 15 50
Fachverband Deutscher Heilpraktiker e.V.
Maarweg 10, 53123 Bonn, Tel. 02 28/61 10 49
Freier Verband Deutscher Heilpraktiker e.V.
Erphostr. 23, 48145 Münster, Tel. 02 51/13 68 86
Freie Heilpraktiker e.V.
Sternwartstr. 42, 40223 Düsseldorf, Tel. 02 11/90 17 29-0

Hypnose

Die Hypnose ist ein suggestives Verfahren, das über die Veränderung des Bewußtseins versucht, Rauchfreiheit zu schaffen. Dieses nicht unproblematische Verfahren wird ebenfalls von Ärzten und Heilpraktikern durchgeführt, vielfach jedoch zur Raucherentwöhnung abgelehnt. Die Kosten betragen zwischen DM 70 und DM 150 und sind selbst zu tragen.

Deutsche Gesellschaft für Hypnose e.V.
Druffelsweg 3, 48653 Coesfeld, Tel. 0 25 41/7 00 08

Psychoanalytische Verfahren

– wie sie allgemein zur Therapie von Suchtkranken angewendet werden – haben sich in der Raucherentwöhnung nicht durchsetzen können. Denn die sozialen Probleme der Alkohol- und Heroinsucht, die durch psychoanalytische Verfahren hauptsächlich bekämpft werden, treten beim Rauchen nicht auf. Sogenannte aversive Verfahren zur Raucherentwöhnung versuchen, mit dem Rauchen unangenehme Gefühle zu verbinden. Ein Beispiel ist erzwungenes Kettenrauchen in einem engen, geschlossenen Raum bis zum Erbrechen. Solche Entwöhnungsmethoden sind gefährlich und sollten deshalb nicht angewendet werden.

Kurse für Herz-Kreislauf-Geschädigte

Als „Trainingskurs für den infarktgefährdeten Raucher“ wird die Schlußpunkt-Methode von Ärzten und Rehabilitationskliniken im ganzen Bundesgebiet angeboten. Dieses medizinisch orientierte Programm richtet sich ausschließlich an Herz- und Kreislaufpatienten und Übergewichtige (insbesondere nach einem Infarkt). Die Kosten

von etwa DM 300,- werden nach Anfrage evtl. von der Krankenkasse übernommen. Der Kurs arbeitet mit nikotinhaltenen Kaugummis und mit Entspannungstraining. Eine Verhaltenstherapie für infarktgefährdete Patienten ist eingegliedert. Informationen bei den örtlichen Krankenkassen oder direkt bei Boehringer Mannheim/Galenus Mannheim GmbH, Postfach 31 01 05, 68298 Mannheim, Telefon-Nr.: 06 21/7 59 35 69.

Wenn der Wille ins Wanken gerät

Auf den folgenden Seiten möchten wir Sie auch mit den zahlreichen Arzneimitteln zur Raucherentwöhnung bekannt machen, die heute auf dem Markt sind. Diese Medikamente können in einigen Fällen Symptome lindern oder auch eine moralische Hilfe darstellen. Dennoch gilt eine Faustregel für alle genannten Arzneimittel: Sie sind allenfalls eine Ergänzung zu einer Entwöhnungskur. Den notwendigen Willen zur Entwöhnung ersetzen sie nicht.

Handelsname (Hersteller) Darreichungsform	Herstelleraussagen/ Wirkprinzip	Kosten einer Packung in DM	Zusammensetzung
-------------------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------

Tropfen oder Ampullen zur Injektion mit homöopathischen Verdünnungen werden von Heilpraktikern – allein oder zusammen mit Akupunktur – angewendet und individuell auf eine Person eingestellt. Die Wirksamkeit ist schwer voraussagbar. Sie ist allenfalls individuell festzustellen.

Antinicotinum sine Tropfen Roewe-100 (Pharmakon)	Beanspruchte Wirk- prinzipien nach der homöopathischen Lehre	30 ml 21,60 100 ml 39,80	100 g enthalten: 550 mg Tabacum D20, 150 mg Lobelia inflata D30, 200 mg Robinia Pseud. D4, Ethanol 49,6 %
Robinia comp. (Wecoton) Ampullen	Beanspruchte Wirk- prinzipien nach der homöopathischen Lehre	10 Stück à 2 ml 40,33 50 Stück à 2 ml 168,41	2 ml Lsg., 1 Amp. enthält: 1,2 ml Tabacum D200, 0,4 ml Lobelia inflata D30, 0,4 ml Robinia pseudoacacia D4 Hilfsstoff Wasser
Robinia comp. (Wala) Ampullen		10 Stück à 1 ml 19,85 50 Stück à 1 ml 69,40	1 ml Lsg., 1 Amp. enthält: 100 mg Robinia pseudoacacia ferm 33e D5 100 mg Tabacum ferm 33b D5 100 mg Strychnos nux-vomica ferm 35b D9 100 mg Argentum nitricum D5 100 mg Natrium phosphoricum aquosum D9
Robinia-Komplex (Wecoton) Tropfen	Beanspruchte Wirk- prinzipien nach der homöopathischen Lehre	30 ml 20,96	100 ml enthalten: 200 mg Tabacum D200 500 mg Lobelia inflata D30 300 mg Robinia D4 Ethanol 50 Vol. %

Präparate mit chemisch definierten und pflanzlichen Inhaltsstoffen

Guaifenesin wird in Dosierungen von 200 bis 400 mg bis zu 6 mal täglich als Hustenmittel eingesetzt. Es soll auch beruhigend wirken. Campher und Eucalyptusöl wirken hautreizend. Innerlich sind sie als Hustenmittel angewendet worden. Thiamin und Ascorbinsäure sind Vitamine zur Behandlung von Mangelzuständen. Eine Wirksamkeit bei Nikotinentzug erscheint zweifelhaft. Auch als Hustenmittel nicht sinnvoll kombiniert.

Aus den Kaugummis wird kontrolliert Nikotin zugeführt und die Nikotinmenge allmählich verringert. Im Zusammenhang mit einer umfassenden Entwöhnungstherapie zur Unterstützung des Nikotinentzugs geeignet. Als alleiniges Mittel zur Entwöhnung im ambulanten Bereich wenig geeignet.

Nicobrevin N (Inter-Brevipharm) Kapseln	Gegen Nikotinabusus (Nikotinmißbrauch) und Expectorans (bei Raucherhusten) 4-Wochen-Kur nach einem festgelegten Dosierungs-Schem	48 Stück	69,65	Guaifenesin 20 mg, Campher 10 mg, Eucalyptusöl 10 mg, Thiamin nitrat 10 mg Ascorbinsäure 10 mg
Nicorette Rp* (Pharmacia Upjohn) Kaugummi	Nikotinentwöhnungs- mittel durch kontrollierte, reduzierte Nikotinzu- fuhr	12 Stück 24 Stück 96 Stück	7,50 14,50 52,65	Geschmacksrichtungen Classic Original, mint, Citrus Nikotin 2 mg, Hilfsstoffe
Nicotinell (Novarits GmbH) Kaugummi	Nikotinentwöhnungs- mittel durch kontrollierte, reduzierte Nikotinzu- fuhr	12 Stück 36 Stück 96 Stück	6,90 19,90 49,95	Geschmacksrichtungen fruit, mint Nikotin 2 mg, Hilfsstoffe

Andere Hilfsmittel

Die Firma verweist auf erfolgreiche wissenschaftliche Versuche in den USA. Im praktischen Versuch wurden jedoch die Zigarettenspitzen wegen Geschmacksbeeinträchtigung häufig abgelehnt.

Venturi (Venturi) Zigarettenspitzen	Vier Reduktions- stufen	44,90	Filtersystem
Nicorette Rp* (Pharmacia Upjohn) Nasal Spray 10 mg	Spray in jedes Nasen- loch einsprühen. Als Ersatz für nikotinhaltige Kaugummis oder Pflaster	10 ml 10 ml entspr. 100 Sprühstößen	Nikotin 10 mg Hilfsstoffe

Nikotinpflaster (24-Stunden-Pflaster)

Rauchentwöhnung durch Minderung der Entzugserscheinungen mittels der kontinuierlichen Freisetzung des Nikotins aus dem aufgeklebten Pflaster. Die Nikotinmenge wird schrittweise reduziert.

(Novartis GmbH)	7 Stück	14 Stück	21 Stück	28 Stück
Nicotinell TTS 10 7 mg / 24 h	34,99	64,95	92,95	118,95
Nicotinell TTS 20 14 mg / 24 h	38,95	69,99	99,95	133,90

Nicotinell TTS 30 21 mg / 24 h	42,90	76,95	109,30	145,90
(Hefa-Pharma)	<u>7 Stück</u>	<u>14 Stück</u>	<u>28 Stück</u>	
Nikofrenon 10 7 mg / 24 h	31,88	60,42	109,75	
Nikofrenon 20 14 mg / 24 h	35,55	66,53	121,39	
Nikofrenon 30 21 mg / 24 h	38,84	70,31	133,66	
(Pharmacia Upjohn)	<u>7 Stück</u>	<u>14 Stück</u>		
Nicorett 8,3 mg / 24 h	38,95			
16,6 mg / 24 h	38,95			
24,9 mg / 24 h	38,95	69,95		

Die Hersteller der Nikotinplaster weisen im Zusammenhang mit möglicherweise auftretenden Nebenwirkungen auf allergische Hautreaktionen hin. Sollten Sie unter Allergien leiden, sprechen Sie vor der Anwendung auf jeden Fall mit Ihrem Arzt.

Leseempfehlungen

Vielleicht möchten Sie sich nicht gleich zu einem Kurs einschreiben, sondern einfach nur mehr über die Methoden zur Raucherentwöhnung wissen. Dann könnte ein Buch die richtige Hilfe für Sie sein. Es gibt zahlreiche Schriften zur Raucherentwöhnung, von denen wir Ihnen an dieser Stelle nur eine angeben möchten. Da der Kauf eines Buches immer eine sehr persönliche Entscheidung ist und von vielen Faktoren beeinflusst wird, lassen Sie sich am besten im Fachhandel sachkundig beraten.

Eine einfache Methode, mit dem Rauchen Schluß zu machen, bietet das Buch von Allen Carr: „Endlich Nichtraucher! der einfachste Weg mit dem Rauchen Schluß zu machen“ 184 Seiten, Mosaik Verlag, 1998; DM 14,90. Der Autor beschreibt aus eigener Erfahrung, wie man innerhalb nur weniger Wochen und ohne Schockbehandlung zum Nichtraucher wird.

Weiterführendes kostenloses Aufklärungsmaterial für Entwöhnungswillige halten viele Krankenkassen in Form von Broschüren, Plakaten und anderen Materialien bereit.

„Informationen und Tips für das Miteinander in der Freizeit und am Arbeitsplatz“ bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Referat V 04, Ostmerheimer Str. 200, 51101 Köln oder direkt per Telefon unter 0221/8992283.

Übrigens: Die Ihnen vorliegende Broschüre entstand ursprünglich als Begleitheft zu der vierteiligen Sendung ZDF-info Gesundheit „Erfolgreich zum Nichtraucher“. Eine aktualisierte Fassung vom März 1998 liegt der Deutschen Krebshilfe als VHS-Videokassette vor und kann gegen eine Schutzgebühr von DM 20,- bestellt werden.

Als praktische Hilfe für zu Hause oder am Arbeitsplatz können Sie bei der Deutschen Krebshilfe einen Nichtraucher-aufsteller oder Nichtraucher-aufkleber bestellen. Schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an. Die Adresse:

Deutsche Krebshilfe e.V.
Thomas-Mann-Str. 40
53111 Bonn

Postfach 1467
53004 Bonn

Telefon: (Mo bis Do 9 -16 Uhr, Fr 9 - 15 Uhr)

Zentrale: 0228/72990-0
Härfefonds: 0228/72990-94
Informationsdienst: 0228/72990-95
Telefax: 0228/72990-11
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de

Leseempfehlungen

Vielleicht möchten Sie sich nicht gleich zu einem Kurs einschreiben, sondern einfach nur mehr über die Methoden zur Raucherentwöhnung wissen. Dann könnte ein Buch die richtige Hilfe für Sie sein. Es gibt zahlreiche Schriften zur Raucherentwöhnung, von denen wir Ihnen an dieser Stelle nur eine angeben möchten. Da der Kauf eines Buches immer eine sehr persönliche Entscheidung ist und von vielen Faktoren beeinflusst wird, lassen Sie sich am besten im Fachhandel sachkundig beraten.

Eine einfache Methode, mit dem Rauchen Schluß zu machen, bietet das Buch von Allen Carr: „Endlich Nichtraucher! der einfachste Weg mit dem Rauchen Schluß zu machen“ 184 Seiten, Mosaik Verlag, 1998; DM 14,90. Der Autor beschreibt aus eigener Erfahrung, wie man innerhalb nur weniger Wochen und ohne Schockbehandlung zum Nichtraucher wird.

Weiterführendes kostenloses Aufklärungsmaterial für Entwöhnungswillige halten viele Krankenkassen in Form von Broschüren, Plakaten und anderen Materialien bereit.

„Informationen und Tips für das Miteinander in der Freizeit und am Arbeitsplatz“ bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Referat V 04, Ostmerheimer Str. 200, 51101 Köln oder direkt per Telefon unter 0221/8992283.

Übrigens: Die Ihnen vorliegende Broschüre entstand ursprünglich als Begleitheft zu der vierteiligen Sendung ZDF-info Gesundheit „Erfolgreich zum Nichtraucher“. Eine aktualisierte Fassung vom März 1998 liegt der Deutschen Krebshilfe als VHS-Videokassette vor und kann gegen eine Schutzgebühr von DM 20,- bestellt werden.

Als praktische Hilfe für zu Hause oder am Arbeitsplatz können Sie bei der Deutschen Krebshilfe einen Nichtraucher-aufsteller oder Nichtraucher-aufkleber bestellen. Schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an. Die Adresse:

Deutsche Krebshilfe e.V.
Thomas-Mann-Str. 40
53111 Bonn

Postfach 1467
53004 Bonn

Telefon: (Mo bis Do 9 -16 Uhr, Fr 9 - 15 Uhr)
Zentrale: 0228/72990-0
Härfefonds: 0228/72990-94
Informationsdienst: 0228/72990-95
Telefax: 0228/72990-11
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de

Sie sind der Gewinner

Denken Sie immer daran: Der Lohn Ihres Einsatzes ist ein aktives, dynamisches und gesundes Leben. Sie sind ausgeglichener und viel positiver gestimmt. Vorbei ist die tägliche Jagd nach einem Päckchen Zigaretten und dem nötigen Kleingeld, vorbei die tägliche Hektik wegen der Öffnungszeiten von Kiosk oder Tankstelle. Statt dessen

haben Sie mehr Zeit und Ruhe für Ihre Familie, Ihre Freunde und Hobbies, mehr Energie für Ihre Arbeit, mehr Geld für sinnvollere Anschaffungen, mehr Vergnügen.

Viel zu selten macht man sich das großartigste aller Geschenke bewußt, das der Mensch bekommen hat: seine Gesundheit. Viel zu oft nehmen wir dieses Geschenk als selbstverständlich hin und gehen gedankenlos und unverantwortlich damit um. Um Ihre Gesundheit zu bewahren, sollten Sie ruhig einige Mühe in Kauf nehmen. Es lohnt sich.

Zu Ihrem Verantwortungsgefühl sich selbst und Ihren Mitmenschen gegenüber gratulieren wir Ihnen herzlich!

Ihnen zuliebe. Dem Leben zuliebe.

Anhang: Bestandaufnahme und Zukunftsperspektive

Weil es mir schmeckt
Weil meine Freunde/Freundinnen rauchen
Weil mein Partner/meine Partnerin raucht
Weil ich mich mit Zigarette sicherer fühle
Weil ich mich mit Zigarette erwachsener fühle
Weil _____

im Auto
im Zug
im Flugzeug
zu Hause
am Arbeitsplatz
im Restaurant
draußen

in Gesellschaft anderer
während ich warte
wenn ich mich langweile
wenn ich Entspannung suche
wenn ich mich gestreßt fühle
wenn ich Hunger habe
wenn ich unsicher bin
wenn ich aufgeregt bin
wenn ich traurig bin
wenn ich Alkohol trinke
beim Lesen
beim Fernsehen
nach dem Essen
nach dem Sport
direkt morgens nach dem
Aufwachen

Ich möchte wieder fit werden.
 Ich möchte den lästigen Husten loswerden.
 Ich möchte wieder eine schönere Haut haben.
 Ich möchte nicht mehr nach Rauch riechen.
 Ich möchte wieder richtig schmecken können.
 Ich möchte wieder richtig riechen können.
 Ich möchte gesund bleiben.
 Ich möchte meinen Kindern die verqualmte Luft nicht mehr zumuten.
 Ich möchte meinen Kindern ein nichtrauchendes Vorbild sein.
 Ich bin schwanger und möchte mein ungeborenes Kind nicht gefährden.
 Mein Partner/meine Partnerin hat auch aufgehört, und ich möchte ihn/sie nicht in Versuchung führen.
 Das Rauchen wird mir zu teuer.
 Ich möchte mein Geld für Sinnvolleres ausgeben. Ich spare auf: _____

am Aufhörttag _____
 nach 1 Woche _____
 nach 2 Wochen _____
 nach 3 Wochen _____
 nach 1 Monat _____
 nach 2 Monaten _____
 nach 3 Monaten _____
 nach 6 Monaten _____
 nach 1 Jahr _____

Die Deutsche Krebshilfe informiert

Die Deutsche Krebshilfe hält eine Vielzahl von Informations- und Aufklärungsbroschüren über Früherkennung und Prävention von Krebskrankheiten und über verschiedene Krebsarten bereit. Sie können diese Broschüren unter der auf S. 71 angegebenen Adresse bestellen. Die vor dem Broschürentitel stehende Nummer ist gleichzeitig die Bestellnummer.

Informationen für Krebspatienten und Angehörige

„Die blauen Ratgeber“ (ISSN 0946-4816)

- 01 Krebs – Wer ist gefährdet?
- 02 Brustkrebs
- 03 Gebärmutter- und Eierstockkrebs
- 04 Krebs im Kindesalter
- 05 Hautkrebs
- 06 Darmkrebs
- 07 Magenkrebs/Speiseröhrenkrebs
- 08 Gehirntumoren

09	Schilddrüsenkrebs
10	Bronchialkarzinom
11	Rachen- und Kehlkopfkrebs
12	Krebs im Mund-Kiefer-Gesichtsbereich
14	Bauchspeicheldrüsenkrebs
17	Prostatakrebs
20	Leukämie bei Erwachsenen
21	Morbus Hodgkin
28	Krebsschmerzen wirksam bekämpfen
29	Wegweiser zu Sozialleistungen
30	Hilfen für Angehörige

Informationen zur Krebsvorbeugung und Krebsfrüherkennung

„Präventionsratgeber“ (ISSN 0948-6763)

41	Gesund bleiben – Gesünder leben. Krebsprävention durch gesunde Lebensweise
42	Ratsam – 10 Regeln gegen den Krebs
43	Aufatmen – Erfolgreich zum Nichtraucher
44	Wertvoll – Gesunde Ernährung
47	Ausweis für die Krebsfrüherkennung
48	Nichtraucheraufsteller
49	Nichtraucheraufkleber

Informationen über die Deutsche Krebshilfe

61	Faltblatt Deutsche Krebshilfe
62	Faltblatt Deutsche KinderKrebshilfe
63	Zeitschrift der Deutschen Krebshilfe (ISSN 0949-8184)
64	Jahresbericht Deutsche Krebshilfe (ISSN 1436-0934)
65	Ihr letzter Wille
67	Bestellschein VHS-Videoratgeber
70	Engagement zeigen – Faltblatt Mildred-Scheel-Kreis
71	Spenden Sie Hoffnung – Faltblatt Trauerfallspenden
72	Schenken Sie Leben – Faltblatt Jubiläumsspenden
75	Programm der Dr. Mildred Scheel Akademie

VHS-Videokassetten

Die Filme werden gegen eine Schutzgebühr von DM 20,– abgegeben!

- Aufatmen – Erfolgreich zum Nichtraucher
- Brustkrebs – Diagnose, Behandlung, Nachsorge
- Lungenkrebs – Diagnose und Behandlung
- Männersache: Prostatakrebs – Diagnose, Behandlung, Erfahrungsberichte
- Männersache: Hodenkrebs – Diagnose und Behandlung
- Blasenkrebs – Diagnose und Behandlung
- Leukämie bei Kindern
- Leben mit Krebs
- Wunder sind möglich. Unerklärliche Heilungen

bei Krebs

CD-ROM

Enthält die Ratgebertexte, Auszüge aus den Videofilmen und eine Selbstdarstellung der Deutschen Krebshilfe.