

**Ja, ich werde rauchfrei!**

~~rauch~~ frei!



**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

rauchfrei!

**Beratungstelefon der BZgA zum Nichtrauchen:**

0 18 05/31 31 31 (12 Cent/Min.)

**Bestellnummer:**

31 350 000

**Bestelladresse:**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,  
51101 Köln

**Fax-Bestellung:**

02 21/89 92 - 257

**Weitere Informationen im Internet unter:**

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Der Einfachheit wegen verzichtet diese Broschüre auf die eigentlich korrekte Nennung der männlichen und weiblichen Form, also „Raucherinnen und Raucher“. Natürlich sind in der Regel beide Geschlechter angesprochen.

<b>2</b>	<b>Vorwort</b>
<b>4</b>	<b>Die Vorbereitung</b>
<b>4</b>	<i>Fakten zum Rauchen – und ihre Bedeutung für Sie persönlich</i>
<b>8</b>	<i>Rauchen als Abhängigkeit verstehen</i>
<b>14</b>	<i>Motivation und Erfolgszuversicht</i>
<b>18</b>	<i>Gründe für das Weiterräumen oder hinderliche Gedanken?</i>
<b>24</b>	<i>Vorteile des Nichtrauchens</i>
<b>32</b>	<i>Typische Rauchmuster – Die Raucherkarte</i>
<b>38</b>	<i>Die fünf Schritte zum Nichtrauchen</i>
<b>40</b>	<b>Die Planung des Ausstiegs</b>
<b>40</b>	<i>Der Einsatz von Nikotin und anderen Wirkstoffen zur Milderung der Entzugssymptome</i>
<b>44</b>	<i>Auswertung der Raucherkarten</i>
<b>46</b>	<i>In kleinen Schritten zum völligen Rauchverzicht oder lediglich den täglichen Konsum reduzieren?</i>
<b>48</b>	<i>Der Ausstiegstermin</i>
<b>50</b>	<i>Rauchen in Verlangenssituationen und möglichen Alternativen</i>
<b>54</b>	<i>Haben Männer andere Ausstiegsprobleme als Frauen?</i>
<b>56</b>	<i>Zusätzliche Unterstützungsmöglichkeiten</i>
<b>56</b>	<i>Persönliche Beratung am Telefon</i>
<b>56</b>	<i>Lebenspartner, Freunde oder Kollegen</i>
<b>58</b>	<i>Tipps für Lebensgefährten, Familienangehörige oder Freunde von Rauchern</i>
<b>60</b>	<b>Nach dem Ausstieg</b>
<b>61</b>	<i>Tipps für die ersten rauchfreien Tage</i>
<b>64</b>	<i>Den Alltag verändern</i>
<b>64</b>	<i>Sich selbst Gutes tun</i>
<b>66</b>	<i>Entspannung und Bewegung</i>
<b>72</b>	<i>Mit Gefühlen und Konflikten umgehen</i>
<b>76</b>	<i>Umgang mit Entzugsbeschwerden</i>
<b>78</b>	<i>Angst vor Zusatzpfunden</i>
<b>82</b>	<i>Nicht ganz geschafft?</i>
<b>86</b>	<b>Die ersten Wochen ohne ...</b>
<b>86</b>	<i>Was alles besser geworden ist</i>
<b>90</b>	<i>Überprüfen der Verlangenssituationen und Alternativen</i>
<b>94</b>	<b>Dauerhaft rauchfrei bleiben und eine Nichtraucher-Identität annehmen</b>
<b>98</b>	<b>Anhang</b>

# Vorwort

**Sehr geehrte, liebe Leserin,  
sehr geehrter, lieber Leser,**

wenn Sie diese Broschüre in den Händen halten und gerade aufgeschlagen haben, haben Sie bereits ein gutes Stück Arbeit hinter sich: Sie denken offensichtlich über eine mögliche Veränderung Ihres Rauchverhaltens nach! Was war denn genau der Auslöser dafür, jetzt über einen Ausstieg nachzudenken? Hat jemand aus Ihrem Bekanntenkreis vor kurzem aufgehört zu rauchen? Wurden Sie auf Ihre persönlichen Gesundheitsrisiken aufmerksam gemacht? Haben Sie festgestellt, dass Ihre körperliche Leistungsfähigkeit nachgelassen hat? Gab es in letzter Zeit häufiger Konflikte wegen des Rauchens? Sind Sie es leid, Monat für Monat fast 150 € für Zigaretten aufzubringen? Gab es eine schwere, rauchbedingte Erkrankung oder gar einen Todesfall in Ihrem Umfeld? Passt das Rauchen nicht zu Ihrer Rolle in Familie oder Beruf?

**Um sich gleich an einen aktiven Arbeitsstil zu gewöhnen, der für das Durcharbeiten dieses Ausstiegsprogramms – und den Erfolg beim Rauchstopp – notwendig ist, sollten Sie hier Ihre erste Eintragung machen. Die aktuelle Entscheidung für einen Ausstieg wurde bei mir ausgelöst durch:**

---

Mit dem bloßen Durchlesen dieser Broschüre ist es also nicht getan – Ihre aktive Mitarbeit ist unbedingt notwendig! Dazu gibt es immer wieder Programmteile zum Ausfüllen oder die Aufforderung, etwas noch einmal nachzuschlagen und umzuändern. Scheuen Sie sich nicht, selbst viele Anmerkungen in dieser Broschüre zu machen, an wichtigen Stellen farbig zu markieren und Teile herauszutrennen.

*Zum Zeitplan: In der ersten Woche sollten Sie diese Broschüre bis zum Ende des Kapitels „Die Planung des Ausstiegs“, also bis Seite 40, durcharbeiten. An drei Tagen in dieser Woche beobachten Sie Ihr Rauchverhalten mit Hilfe der „Raucherkarte“.*

*Ihr selbst gewählter Ausstiegstermin liegt in der zweiten Woche. Danach beschäftigen Sie sich mit dem Kapitel „Die ersten rauchfreien Tage“.*

*Achten Sie auch in den ersten Wochen als Nichtraucher auf Situationen, in denen das Verlangen nach einer Zigarette noch groß ist und überprüfen Sie, wie Ihre Alternativen und Bewältigungsstrategien für diese Situationen funktionieren.*


*Wir wünschen Ihnen Freude beim Durcharbeiten des Programms und einen erfolgreichen Ausstieg!*



# Die Vorbereitung

**Fakten zum Rauchen – und ihre Bedeutung für Sie persönlich**  
Tabakrauch enthält eine Vielzahl von Schadstoffen wie Kohlenmonoxid, Stickstoffoxide, Kadmium, Zink, Nickel, flüchtige Aldehyde, Benzole, polycyclische aromatische Kohlenwasserstoffe und Blei. Diese Schadstoffe verursachen weitreichende gesundheitliche Folgeschäden.





Zu den wichtigsten zählen 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, Erhöhung der Herzfrequenz und erhöhte Blutdruckwerte. Auch Erektionsstörungen, Impotenz und Unfruchtbarkeit können durch das Rauchen bedingt sein.

Die Berechnungen, wie viele Menschen jedes Jahr in Deutschland an den Folgen des Tabakkonsums sterben, schwanken zwischen 110.000 und 140.000 Rauchern, das sind täglich etwa 300 bis 400 Männer und Frauen.

Auf der ganzen Welt sind es Jahr für Jahr 4 Millionen Menschen. Die Hälfte dieser Todesfälle tritt in den mittleren Lebensjahren auf. Das Zigarettenrauchen verursacht somit mehr Todesfälle als AIDS, Alkohol, illegale Drogen, Verkehrsunfälle, Morde und Selbstmorde zusammen genommen – 22% aller Todesfälle bei den Männern und 5% bei den Frauen. Statistisch gesehen verliert jeder Raucher im Schnitt 8 Jahre seines Lebens, in Extremfällen bis zu 20 Jahren. Aber auch Nichtraucher, die häufig Tabakrauch in der Raumluft ausgesetzt sind, leiden unter Folgeschäden. 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 wichtigste durch Verhaltensveränderung vermeidbare Ursache für Krankheiten weltweit ist.**

*Was bedeuten diese möglichen Gefahren des Rauchens für Sie? Welche Risiken sind für Sie emotional bedeutsam? Stellen Sie sich vor, dass jeden Tag ein voll besetzter Jumbo-Jet mit mehr als 300 Passagieren über Deutschland abstürzen würde. Würden Sie trotzdem fliegen? Wie würden Sie sich dabei fühlen?*

*Die gesundheitlichen Gefahren werden hier so deutlich benannt, um die bevorstehende Verhaltensänderung für Sie attraktiv zu machen, und nicht deshalb, um Ihnen Angst einzuflößen oder den Genuss madig zu machen. Mit Ihrem Schritt, jetzt die Abstinenz anzustreben, können Sie das Risiko für all diese Erkrankungen maßgeblich senken!*





**Kreuzen Sie die gesundheitlichen Risiken an, die für Sie bedeutungsvoll sind:**

### **Kurzfristige Risiken für mich**

- Kurzatmigkeit und Verstärkung von Asthma
- Impotenz und Unfruchtbarkeit
- Erhöhte Kohlenmonoxid-Konzentration und damit schlechterer Sauerstofftransport im Blut
- Erhöhte Herzfrequenz
- Erhöhte Blutdruckwerte

### **Langfristige Risiken für mich**

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

### **Risiken für Personen in meiner Umgebung**

- Beeinträchtigt Wohlbefinden
- Krankheiten der Atemwege
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Lungenkrebs
- Erhöhung der Infektanfälligkeit für Bronchitis, Lungen- und Mittelohrentzündungen
- Verdoppelung der Häufigkeit des Auftretens asthmatischer Beschwerden
- Erhöhung des Risikos, am plötzlichen Säuglingstod zu sterben
- Blutdruckerhöhung

# Rauchen als Abhängigkeit verstehen

Regelmäßiges Rauchen macht abhängig, das haben Sie selbst wahrscheinlich schon oft bemerkt. Spüren Sie häufig ein starkes Verlangen zu rauchen, das erst verschwindet, wenn Sie sich eine Zigarette angesteckt und ein paarmal inhaliert haben? Rauchen Sie mit schlechtem Gewissen und denken dabei, dass Sie eigentlich lieber aufhören sollten? Sind auch ernsthafte Versuche aufzuhören gescheitert? Fühlen Sie sich körperlich unwohl, wenn Sie längere Zeit nicht geraucht haben?

## **Raucher haben auch von diesen Suchtphänomenen gesprochen:**

- sie sehen sich manchmal selbst als süchtig,
- sie empfinden einen „Beschaffungszwang“, wenn sich die Packung dem Ende neigt, oder einen „Vorratszwang“ und kaufen Zigaretten stangenweise,
- sie rauchen „vor“ oder „nach“, wenn sie längere Zeit nicht rauchen konnten,
- sie nehmen wider besseres Wissen Nachteile in Kauf.

## **Was aber bedeutet es, abhängiger Raucher zu sein?**

Die Abhängigkeit hat eine psychische und eine körperliche Komponente. Die psychische Abhängigkeit äußert sich beispielsweise darin, dass bei bestimmten Gelegenheiten, gewissen Situationen oder Stimmungen nur sehr schwer auf Zigaretten verzichtet werden kann. Das Auftreten von Entzugserscheinungen bei Ausstiegsversuchen ist ein Zeichen für die körperliche Abhängigkeit.



### **Zur psychischen Abhängigkeit**

Psychische Abhängigkeit lässt sich durch drei Sachverhalte charakterisieren:

1. die an bestimmte Auslösereize gebundene Verhaltensgewohnheit zu rauchen (zum Beispiel zum Kaffee oder beim Telefonieren),
2. das durch direkte, angenehme Folgen verstärkte Rauchverhalten (zum Beispiel Entspannung),
3. eine damit verknüpfte gedankliche Erwartungshaltung („wenn ich jetzt rauche, geht es mir besser“).

Sie haben sicher schon festgestellt, dass der Griff zur Zigarette in ganz bestimmten Situationen erfolgt, zum Beispiel nach dem Essen, am Feierabend beim Fernsehen in Verbindung mit Wein oder Bier, wenn Sie rauchende Freunde treffen usw. Rauchen kann durch eine Vielzahl von Situationen ausgelöst werden, manchmal erfolgt der Griff zur Zigarette sogar unbemerkt und man wundert sich dann, wo auf einmal die brennende Zigarette herkommt. So sind viele Situationen und Ereignisse, aber auch bestimmte körperliche Befindlichkeiten und seelische Stimmungen zu einem Signal geworden, eine Zigarette zu rauchen. Beim Rauchen stellen sich dann meist kurzfristige positive Konsequenzen wie Entspannung, Genuss, gesteigerte Konzentrationsfähigkeit oder Stressreduktion ein. Häufig lassen wir uns in unserem Verhalten von den kurzfristig angenehmen Folgen leiten und schenken möglichen negativen Spätfolgen kaum Beachtung. Diese mittel- und langfristigen Auswirkungen unseres Rauchverhaltens werden gerne verniedlicht, verdrängt oder als Schicksal („... den einen trifft es früher, den anderen später...“) betrachtet oder einfach in Kauf genommen.



*Kurzfristige Konsequenzen beeinflussen das Verhalten wesentlich stärker als langfristige: Die entspannende Wirkung einer Zigarette in einer Stresssituation ist eine solche positive kurzfristige Konsequenz, ebenso die stimulierende Wirkung bei der Empfindung von Langeweile. Kurzfristig spürbare Phänomene regulieren das Rauchverhalten stärker als die möglichen negativen Langzeitschäden wie zum Beispiel Lungenkrebs und Raucherbein.*

### **Zur körperlichen Abhängigkeit**

*Auch Ihr Körper hat sich im Laufe Ihrer „Raucherkarriere“ an das Nikotin in den Zigaretten gewöhnt. Wenn dann mit dem Rauchen aufgehört und dem Körper kein Nikotin mehr zugeführt wird, sind häufig Entzugserscheinungen wie starkes Rauchverlangen, Nervosität, Aggressivität, Schlafstörungen, depressive Stimmung usw. die Folge. Die Stärke dieser Entzugsbeschwerden ist von Raucher zu Raucher sehr unterschiedlich und lässt sich nur schwer vorhersagen. Vielleicht werden auch Sie für einige Zeit an Entzugserscheinungen leiden. Aber Sie können sicher sein, dass selbst die hartnäckigsten Entzugssymptome nach wenigen Wochen verschwunden sind.*

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

# Der Fagerström-Fragebogen zur Tabakabhängigkeit

**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 usw.), 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, mit 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 befolgen Sie die hier gegebenen Empfehlungen! Zusätzlich zu der Broschüre empfiehlt sich, die Verwendung medikamentöser Therapie mit einem Arzt oder Apotheker abzuklären.
- 8 – 10 Punkte:** Gleiches gilt für die sehr starke Abhängigkeit. Lassen Sie sich nie entmutigen und streben Sie weiter danach, auf das Rauchen zu verzichten. Beherzigen Sie die Ratschläge in dieser Broschüre. Arbeiten Sie diese sorgfältig durch. Auch Sie können die Abhängigkeit überwinden.  
Klären Sie mit einem Arzt oder Apotheker, ob auch eine medikamentöse Therapie für Sie in Frage kommt.

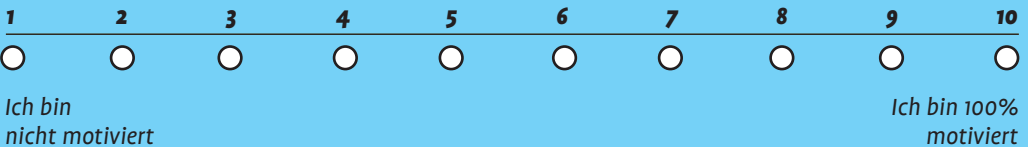


Rauchen als Abhängigkeit zu verstehen bedeutet nicht, hilflos oder ausgeliefert zu sein. Viele Erlebnisse und gescheiterte Aufhörversuche erscheinen sogar verständlicher, und es wird Ihnen klar, dass Sie die Veränderung des Rauchverhaltens vorübergehend zur „Chefsache“ machen sollten!

# Motivation und Erfolgsszuversicht

Zwei wichtige psychologische Faktoren, die mit dem Erfolg – oder auch Misserfolg – eines Ausstiegsversuches in Zusammenhang stehen, sind die Motivation und die Erfolgsszuversicht. Wie können Sie herausbekommen, wie stark die Motivation, mit dem Rauchen aufzuhören, bei Ihnen ausgeprägt ist? Ganz einfach, indem Sie die folgende Frage ehrlich beantworten:

**Auf einer Skala von 1 bis 10, auf der 1 bedeutet „überhaupt nicht motiviert, mit dem Rauchen aufzuhören“ und 10 bedeutet „100-prozentig motiviert“ – welchen Wert würden Sie sich im Moment selbst geben?**



**Ihre Motivationsstärke beträgt:**



Genauso verfahren wir bei der Ermittlung Ihrer Erfolgszuversicht. Wenn Sie sich jetzt entscheiden würden, mit dem Rauchen aufzuhören – wie zuversichtlich sind Sie, dass Sie es schaffen werden?

**Auf einer Skala von 1 bis 10, auf der 1 bedeutet „überhaupt nicht zuversichtlich, es zu schaffen“ und 10 bedeutet „100-prozentig zuversichtlich, es zu schaffen – welchen Wert würden Sie sich im Moment selbst geben?**



Ich bin überhaupt nicht zuversichtlich

Ich bin 100% zuversichtlich

**Ihre Erfolgszuversicht beträgt:**

Gehen wir nun einmal davon aus, dass Sie sich bei der Motivationsstärke den Punktwert **6** gegeben haben, was bedeutet, dass Sie etwas mehr als mittelstark motiviert sind. Es ist nicht weiter schlimm, dass Sie sich nicht den Wert **10** gegeben haben – wichtig ist, dass Sie eine ehrliche Einschätzung vornehmen. Viele Raucher haben ein zwiespältiges Verhältnis zu ihrem Rauchverhalten. Konkret heißt das, dass Raucher manchmal denken, „eigentlich rauche ich ganz gerne“, und bei anderer Gelegenheit, „eigentlich will ich nicht mehr rauchen“. Interessant sind dazu aber die Fragen auf den folgenden Seiten.



**Wie kommt es, dass Sie sich einen Wert von 6 und nicht einen Wert von 1 oder 2 gegeben haben?**

In Bezug auf die eigene Motivation sind Ihre Antworten gleichbedeutend mit den positiven Ausstiegsgründen (zum Beispiel: „Ich habe 6 eingetragen und nicht 1, weil ich merke, dass mein Wohlbefinden unter dem Rauchen leidet und das nicht so weitergehen soll.“). Sie werden diese „guten Ausstiegsgründe“ gleich noch auf einer Motivationsliste sammeln. Vorher sollten Sie sich noch über eine andere Frage Gedanken machen:

**Was müsste passieren, damit sich Ihre Motivationsstärke von 6 auf 9 erhöht?**

Benötigen Sie dazu noch mehr Informationen? Motivierende Tatsachen finden Sie an vielen Stellen in dieser Broschüre, speziell auch jeweils in den gelbfarbigen Kästchen mit der Überschrift „Gute Nachrichten“. Oder gibt es persönliche Meinungen und Einstellungen zum Rauchen, die Ihre Motivation bremsen? Weitverbreitete Irrtümer rund ums Rauchen finden Sie in den violett gefärbten Kästchen „Irrtümer“.

Schauen Sie jetzt noch einmal zurück auf den Wert, den Sie sich bei der Erfolgszuversicht gegeben haben. Auch hier war nicht zu erwarten, dass Sie eine 9 oder 10 eintragen. Wenn Sie sich den Wert 4, 5, 6 oder 7 eingetragen haben, ist es schon ausreichend. Ihre Einschätzung bekräftigt Ihre eigenen Fähigkeiten, die Abhängigkeit zu überwinden (zum Beispiel: „Ich habe 5 eingetragen und nicht 1, weil ich weiß, dass ich es zumindest für einige Zeit schaffen kann, wenn ich es wirklich will.“).



**Was müsste passieren, damit sich Ihre Erfolgszuversicht von 5 auf 8 oder sogar 9 erhöht?**

- *Fehlt es Ihnen dazu noch an weiteren Informationen zu wirksamen Ausstiegsmethoden?*
- *Haben Sie es schon mehrfach versucht und sind nach kurzer Zeit wieder rückfällig geworden?*
- *Haben Sie das Gefühl, abhängig zu sein und das Rauchen nicht mehr unter Kontrolle zu haben?*

*Bei vielen Rauchern hat sich das Rauchverhalten zu einem abhängigen Verhalten entwickelt. Aber das Wissen um die Stärke Ihrer Abhängigkeit kann auch eine zusätzliche Motivation darstellen, das Rauchen endgültig aufzugeben!*

# Gründe für das Weiterrauen oder hinderliche Gedanken?

## **Kennen Sie die folgenden Gedanken?**

„Wenn ich aufhöre, werde ich mich schlecht fühlen, nur noch ein Nervenbündel sein, aggressiv und ungenießbar. Meine Arbeit wird darunter leiden und mein Leiden wird groß und von langer Dauer sein. Wahrscheinlich werde ich es sowieso nicht schaffen und mich dann wie ein Versager fühlen; und wenn ich es tatsächlich schaffen sollte, werde ich bestenfalls zu einem lustfeindlichen, ungemütlichen, langweiligen und verbissenen Nichtraucher werden.“

Eine Tabakentwöhnung ist sicherlich nicht leicht. Der Weg zur Abstinenz ist kein lauschiger Spaziergang am Sommerabend, sondern eher ein Hürdenlauf. Aber viele Raucher haben diese Hürden gemeistert und sind heute wieder Nichtraucher. Die Hürden übrigens, die es zu überwinden gilt, werden im Verlaufe des Ausstiegsprozesses immer niedriger, und die Abstände zwischen diesen „Hürden“ werden immer länger ...



## **Warum sollten also gerade Sie eine „negative“ Ausnahme sein?**

Nicht alle oben beschriebenen Gedanken sind falsch. Es stimmt, dass Rauchen bei Stress entspannend wirken kann. Natürliche Entspannungsmaßnahmen sind allerdings viel wirkungsvoller und gesünder. Und Nichtraucher haben auch manchmal Stress und offenbar andere Möglichkeiten der Entspannung an der Hand. In dieser Broschüre werden Ihnen Grundlagen für ein Entspannungsverfahren vorgestellt, um mit Stress besser umzugehen.

*Und Ihre Bedenken, zu einem langweiligen und ungemütlichen Nichtraucher zu werden, können ebenfalls leicht entkräftet werden: Freuen Sie sich auf eine neue Gemütlichkeit, bei der Sie tun können, auf was Sie Lust haben, ohne dauernd an die nächste Zigarette denken zu müssen!*



Es geht in diesem Kapitel nicht in erster Linie um die Vorteile des Rauchens, sondern um die Gründe, die Sie bisher davon abgehalten haben, mit dem Rauchen aufzuhören.

Unten finden Sie mögliche Gründe, die bislang dafür gesorgt haben, dass Sie nicht aufgehört haben. Geben Sie bei jeder Äußerung an, wie stark Sie dieser zustimmen.

**1 bedeutet:** Ich stimme gar nicht zu

**4 bedeutet:** „Mittel“

**7 bedeutet:** Ich stimme voll und ganz zu

---

**Mir schmecken die Zigaretten**

---

**In schwierigen Situationen hilft mir das Rauchen**

---

**Ich rauche schon ganz leichte Zigaretten und tue damit doch schon etwas für meine Gesundheit**

---

**Ich habe zu wenig Willenskraft, um aufzuhören**

---

**Beim Rauchen kann ich mich gut entspannen**

---

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

---

**Ich habe Angst, zuzunehmen und dick zu werden**



**Bitte kreuzen Sie an:**

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bedenken Sie die kritischen Punkte – für sich selbst, aber auch einmal mit anderen Rauchern und ehemaligen Rauchern. Zum Beispiel das Argument, dass Ihnen die Zigaretten schmecken. Wie gut schmecken diese denn? Wie Ihr Lieblingsessen oder ein Stück Kuchen? Mit welchen Sinneszellen nehmen Sie den Geschmack von Zigaretten wahr? Schmecken Ihnen alle Zigaretten? Wenn Sie noch nie geraucht hätten, wie würde die Zigarette dann wohl schmecken?

Überdenken Sie dann noch einmal kritisch Ihre Gründe für das Weiterrauen. Sicher sind Ihnen Widersprüche aufgefallen, die gegen ein Weiterrauen sprechen. Ganz konnten Sie die Gründe für das Rauchen aber vielleicht nicht ausräumen.

Es ist nicht notwendig, dass Sie alle Punkte hundertprozentig widerlegen. Bleiben Sie dennoch mutig. Probieren Sie etwas Neues aus. Rauchen Sie bereits seit längerer Zeit weiter, obwohl Sie eigentlich aufhören wollten? Versuchen Sie ab sofort mal nicht zu rauchen, auch wenn die Lust zu rauchen manchmal noch da ist.

**Die gute Nachricht**

Ehemalige Raucher leben länger im Vergleich zu denen, die das Rauchen nicht aufgeben. Egal in welchem Alter – das Risiko eines vorzeitigen Todes verringert sich, und das schon kurz nach dem Rauchstopp!

Die bisher im Text genannten Gründe haben nicht exakt wiedergegeben, was Sie empfinden oder denken? Dann formulieren Sie Ihre Argumente hier mit eigenen Worten:

**Was mögen Sie,  
was finden Sie gut  
am Rauchen?**

>

---

---

---

---

---

---

---

---







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

>

---

---

---

---

---

---

---

---

*Wenn Sie diese beiden Listen nun zusammenfassen und eine Art Zwischenbilanz ziehen, kommen Sie dann schon zu einer klaren Entscheidung? Oder haben Sie das Gefühl, in einem echten Dilemma zu stecken und sich nicht zu einem nächsten Schritt entschließen zu können?*

# Vorteile des Nichtrauchens

## **Die gute Nachricht**

Nach dem Rauchstopp müssen Sie nicht lange warten, bis sich die ersten Verbesserungen einstellen. Die amerikanische Krebsgesellschaft hat die positiven körperlichen Veränderungen zusammengestellt:

### **Körperliche Veränderungen nach Rauchstopp**

**Nach 20 Minuten** Puls und Blutdruck sinken auf normale Werte, die Körpertemperatur in Händen und Füßen steigt auf die normale Höhe.

**Nach 8 Stunden** Der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut sinkt, der Sauerstoff-Spiegel steigt auf normale Höhe.

**Nach 24 Stunden** Das Risiko, einen Herzinfarkt zu bekommen, geht schon von diesem Zeitpunkt an leicht zurück.

**Nach 48 Stunden** Die Nervenenden beginnen mit der Regeneration. Geruchs- und Geschmacksorgane verfeinern sich. Sie können wieder besser riechen und schmecken.

**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 und körperliche Energiereserven werden vermehrt mobilisiert.



**Nach 1 Jahr** Das Risiko einer Koronarinsuffizienz (Sauerstoffmangel des Herzmuskels) sinkt auf die Hälfte des Risikos eines Rauchenden.

**Nach 5 Jahren** Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, verringert sich fast um die Hälfte. Das Herzinfarktrisiko sinkt in einem Zeitraum zwischen fünf und 15 Jahren auf das eines Nichtraucherenden. Das Krebsrisiko von Mundhöhle, Luft- und Speiseröhre ist nur noch halb so groß wie bei einem Rauchenden.

**Nach 10 Jahren** Das Lungenkrebsrisiko ist weiter gesunken. Es ist nicht mehr höher als bei einem Nichtraucherenden. Zellen mit Gewebsveränderungen, die als Vorstufe eines Krebses aufzufassen sind, werden ausgeschieden und ersetzt. Das Krebsrisiko von Mundhöhle, Luft- und Speiseröhre, Harnblase, Nieren und Bauchspeicheldrüse sinkt.

**Nach 15 Jahren** Das Risiko einer Koronarinsuffizienz ist nicht mehr höher als bei einem lebenslangen Nichtraucherenden.

*Ihre eigene Ausstiegsmotivation kann durch das Erstellen einer ganz persönlichen Motivationsliste noch verstärkt werden. Menschen, die gute Gründe haben, um mit dem Rauchen aufzuhören, haben größere Erfolgsaussichten. Gerade wenn sich Raucher in der Vorbereitung des Ausstiegs befinden, gewinnen die Vorteile des Nichtrauchens enorm an Bedeutung.*

**Formulieren Sie einen ganz persönlichen Nutzen, den das Nichtrauchen in den unterschiedlichen Bereichen Ihres Lebens bringt und fügen Sie diesen Nutzen hier ein:**

**Wenn ich rauchfrei bin, verbessert sich an meiner Gesundheit, dass ich**

---

---

---

**Wenn ich rauchfrei bin, verbessert sich an meiner sozialen Situation, dass ich**

---

---

---

**Wenn ich rauchfrei bin, verbessert sich an meiner finanziellen Situation, dass ich**

---

---

---

**Wenn ich rauchfrei bin, verbessert sich an meinem Selbstbild, der Meinung, die ich von mir selbst habe, dass ich**

---

---

---

**Wenn ich rauchfrei bin, verbessert sich an meiner körperlichen Leistungsfähigkeit, dass ich**

---

---

---

Fallen Ihnen noch andere, zusätzliche Vorteile ein? Denken Sie an Zigaretten-Zwangspausen, den Geruch nach Rauch in Haut und Haar, Zigaretten-Vorratshaltung oder Beschaffungszwang, Ängste vor schlimmen Erkrankungen, Streit und Konflikte, körperliche Übelkeit oder Vorwürfe an sich selbst.

### **Die gute Nachricht**

Die Tabaksteuer wurde zum 1. März 2004 noch einmal erhöht. Die derzeitigen Kosten für eine Schachtel Zigaretten machen es ganz einfach, die finanzielle Belastung – oder besser die finanziellen Einsparungen – zu berechnen: Eine Schachtel pro Tag entspricht genau 100 € im Monat, 2 Schachteln 200 € und 3 Schachteln 300 €.

Wenn Sie nach all diesen Überlegungen schließlich zu dem Ergebnis gekommen sind, es sei besser, den Ausstieg jetzt anzupacken, versuchen Sie doch, die für Sie entscheidenden Antworten auf die Frage „**Warum ich aufhöre?**“ in eine besonders einprägsame Formulierung zu fassen:

>

---

---

---

Verstärkt werden kann Ihre Motivation, wenn Sie weitere Formulierungen finden und diese beispielsweise am Badezimmerspiegel anbringen oder in der Geldbörse aufbewahren. Oder Sie schreiben jeweils eine Ihrer Antworten mit einem farbigen Filzstift auf einen Zettel und hängen ihn beispielsweise innen an Ihre Eingangstür, über das Bett, an den Fernseher oder über den Bildschirm des Computers. Hier sehen Sie drei Beispiele, wie solche Zettel aussehen könnten:

*Nichtrauchen  
macht  
unabhängig*

*Nichtrauchen  
bringt mir mehr  
Leben*

*Rauchfrei gebe ich  
mein Geld für  
richtig schöne  
Dinge aus*



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

Rauchen tötet – aber nicht schlagartig, sondern in den meisten Fällen langwierig, leidvoll und grausam. Verloren gehen genau die Lebensjahre, in denen genießen möglich ist, es gehen nämlich die Lebensjahre mit hoher Lebensqualität verloren.

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

Doch: Es lohnt sich in jedem Lebensalter. Wer beispielsweise mit 30 Jahren aufhört zu rauchen hat eine ähnliche Lebenserwartung wie diejenigen, die nie geraucht haben. Selbst ein Rauchstopp im Alter von 50 oder gar 60 Jahren senkt die Gefahr einer Erkrankung erheblich.

**Irrtum: Teer- und nikotinarme Zigaretten sind gesünder**

Der Körper nimmt sich, was er gewohnt ist! Erfahrungen haben gezeigt, dass Umsteiger von starken auf leichte Zigaretten nachher mehr rauchen oder tiefer inhalieren, um die bisher gewohnte Nikotinzufuhr beizubehalten. Dabei werden dann entsprechend sogar mehr Schadstoffe inhaliert. Daher sind Bezeichnungen wie „light“ und „mild“ für Zigarettenmarken auch verboten worden.





# Typische Rauchmuster – Die Raucherkarte



*In Deutschland rauchen Männer im Durchschnitt etwa 17, Frauen etwa 14 Zigaretten pro Tag. Diese „Durchschnittsraucher“ erleben in bestimmten Situationen starkes Verlangen, einen starken Drang nach einer Zigarette. Das können Situationen sein wie*

- > **in der Kneipe,***
- > **bei starker Arbeitsbelastung,***

- > **beim Warten,**
- > **nach dem Essen oder zum Kaffee,**
- > **wenn das Telefon klingelt.**

*Oder in bestimmten Stimmungen wie*

- > **Ärger und Wut,**
- > **Langeweile,**
- > **Niedergeschlagenheit,**
- > **starke Aufregung.**

*Sehr starke Raucher mit einem Tageskonsum von 40 oder mehr Zigaretten berichten allerdings häufig, dass sie zu allen Gelegenheiten rauchen.*

*Sie sollten einmal herausfinden, welche typischen Rauchmuster bei Ihnen vorliegen. Dabei helfen Ihnen die Raucherkarten. Nach dem Ausfüllen der Raucherkarte können Sie erkennen, zu welchen Zeiten, in welchen Situationen bzw. Stimmungen Sie geraucht haben. An den ausgefüllten Raucherkarten können Sie ablesen, wann Sie besonders viel rauchen. Versuchen Sie auch zu erfassen, wie wichtig die einzelne Zigarette für Sie ist. Eine Skala (von 0 = unwichtig bis 5 = sehr wichtig) erleichtert Ihnen die Einschätzung. An den Tagen, an denen Sie die Raucherkarte ausfüllen, sollte Ihr Rauchverhalten Ihren üblichen Rauchgewohnheiten entsprechen. Ihre jeweilige Eintragung sollte vor dem Anzünden der Zigarette erfolgen. Nur die letzte Spalte sollte nach dem Ausdrücken der Zigarette ausgefüllt werden. Sinnvoll ist es, in einer Woche an drei Tagen Buch zu führen, darunter zwei Werktage und ein Tag am Wochenende. Wenn Felder frei bleiben, ist das nicht tragisch.*

**Ein Beispiel, wie eine Raucherkarte geführt wird, finden Sie auf der folgenden Seite.**

# Raucherkarte (Beispiel)

Uhrzeit	Situation/Ort	Wie wichtig ist diese Zigarette?	Stimmung
		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
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	3	2
11:00	Arbeit	4	2
12:25	Pause	4	2
12:35	Pause	2	3
13:20	Arbeit	2	4
14:00	Arbeit	4	4
14:30	Arbeit	1	2
15:15	Arbeit	2	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 einer Raucherkarte ist gerade für Raucher mit einem hohen Tageskonsum eine etwas mühsame Arbeit – aber in jedem Fall eine lohnende Investition. Zu Beginn des Kapitels „Planung des Ausstiegs“ werden Sie lernen, wie sich Ihr individuelles Ausstiegsprogramm auf der Raucherkarte aufbauen lässt.

Besonderheiten	Erwartung an die Zigarette	Nach dem Rauchen: Wurde die Erwartung erfüllt?
		0 = gar nicht 1 = kaum 2 = eher nicht 3 = etwas 4 = sehr 5 = vollkommen
	<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>konzentrieren</i>	0
	<i>nachdenken</i>	1
	<i>Problem lösen</i>	3
	<i>nachdenken</i>	1
	<i>Gemütlichkeit</i>	4
	<i>abstressen</i>	5
	<i>abstressen</i>	1
	<i>wach bleiben</i>	3
	<i>Anregung</i>	3

**Wir haben auf der nächsten Seite eine und auf Seite 100 zwei weitere Raucherkarten beigelegt, die Sie einfach aus der Broschüre heraustrennen oder kopieren können.**



<b>Besonderheiten</b>	<b>Erwartung an die Zigarette</b>	<b>Nach dem Rauchen: Wurde die Erwartung erfüllt?</b>
		0 = gar nicht 1 = kaum 2 = eher nicht 3 = etwas 4 = sehr 5 = vollkommen

# Die fünf Schritte zum Nichtrauchen

**Zum Schluss dieses ersten Teils der Broschüre soll noch eine Standortbestimmung vorgenommen werden. Der Ausstiegsprozess umfasst fünf Schritte, wobei Sie die ersten beiden Schritte schon umgesetzt haben.**



**Schritt 1** Sie werden sich klar über Ihr gemischtes Verhältnis zum Rauchen. Sie erkennen die Gründe, die Sie bislang davon abgehalten haben, Ihr Rauchverhalten zu verändern und ergründen Ihre persönlichen Motive für den Einstieg in ein rauchfreies Leben.



**Schritt 2** Sie beobachten Ihr Rauchverhalten mit Hilfe der Raucherkarten und erkennen Ihr typisches Rauchmuster. In welchen Situationen bzw. Stimmungen rauche ich? An welchen Orten rauche ich? Zu welchen Zeiten, und wann besonders viel? Wann ist Rauchen etwas Besonderes, und warum gerade dann?



**Schritt 3** Sie bestimmen einen Termin, an dem Sie aufhören zu rauchen. Sie nutzen die Erkenntnisse aus Schritt 1 und Ihre Beobachtungen aus Schritt 2. Dann erarbeiten Sie sich Alternativen zum Rauchen in besonders schwierigen Situationen und üben diese Alternativen versuchsweise. Mit Schritt 2 und 3 sollten Sie sich in der nächsten Woche beschäftigen.





**Schritt 4** Das Neulernen des Nichtrauchens wird erleichtert, wenn Sie sich auf die positiven Veränderungen und Prozesse konzentrieren, die Sie erleben und die Sie mittel- und langfristig erwarten. Dies hält Ihre Entwöhnungsmotivation hoch. Und Sie wissen ja: Je größer Ihre Entwöhnungsmotivation, desto gewisser ist Ihnen der Erfolg! Sie machen zunehmend die Erfahrung, dass Sie nicht mehr rauchen müssen und stattdessen alternative Verhaltensweisen praktizieren. In Stresssituationen beispielsweise müssen Sie nicht mehr rauchen, um sich zu entspannen, sondern können eine Entspannungsmethode anwenden.



**Schritt 5** Sie bekommen ein Gefühl dafür, wie Sie ein Leben als Nichtraucher führen, in dem kein Platz mehr ist für eine Zigarette. Sie bleiben wachsam und können notfalls mit Ausrutschern oder Rückfällen wirksam umgehen. Sie haben eine Art neue Identität als Nichtraucher angenommen. Für die Phasen 4 und 5 sollten Sie etwa einen Monat Zeit einplanen.

# Die Planung des Ausstiegs



## **Der Einsatz von Nikotin und anderen Wirkstoffen zur Milderung der Entzugssymptome**

Zur Erleichterung des Entwöhnungsprozesses kann das Nikotin aus der Zigarette durch die medikamentöse Gabe von Nikotin ersetzt werden. Diese Nikotinersatztherapie mildert die Entzugssymptomatik.

Nicotinersatzpräparate geben Nikotin zwar langsamer und weniger befriedigend ab, aber auch sicherer und weniger suchterzeugend als Zigaretten, und sie enthalten – anders als Zigarettenrauch – keinen Teer, kein Kohlenmonoxid und keine der vielen im Tabakrauch enthaltenen krebserregenden Substanzen.

Wie wissenschaftliche Studien zeigen, kann die Nikotinersatztherapie die Erfolgchancen von entwöhnungswilligen Rauchern nahezu verdoppeln. Allerdings sind es die Raucher selbst, die die Änderung des Rauchverhaltens herbeiführen müssen.

### **Anwendungsempfehlungen für den Einsatz von Nikotin**

Die Anwendung der Nikotinersatztherapie ist einfach und bei sachgemäßer Anwendung für Raucher ungefährlich. Die Präparate sollten erst mit dem Beginn des Rauchverzichts benutzt werden. (Bei Nichtrauchern sollte Nikotin nicht zum Einsatz kommen.)


**Nikotinpflaster** Die Nikotinpflaster werden in drei Stärken angeboten und sollen 10, 20 oder 30 täglich gerauchte Zigaretten in 16 bzw. 24 Stunden ersetzen. Nikotinpflaster 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 gibt es in zwei Stärken (2 mg und 4 mg). Es sollte nur so lange langsam und vorsichtig gekaut werden, bis der Effekt von Nikotin spürbar wird. Sobald ausreichende Mengen an Nikotin abgegeben wurden, sollte es in der Bockentasche „geparkt“ werden. Nikotinkaugummis sind geeignet, wenn eine nur geringe bis mittelstarke Abhängigkeit vorliegt (weniger als 5 Punkte auf dem Fagerström-Test), also bei einem Tageskonsum von max. 15 Zigaretten, wenn nicht gleichmäßig geraucht wird, sondern bevorzugt unter bestimmten Bedingungen (bei Konflikten, in Gesellschaft, abends ...) oder zusätzlich zum Pflaster bei starker Abhängigkeit für die besonders kritischen Momente (Verlangensattacken).

**Nikotinlutschtablette** Bei der Lutschtablette wird das Nikotin durch einfaches Lutschen über einen Zeitraum von 20 bis 30 Minuten freigesetzt und über die Mundschleimhaut aufgenommen. Wird innerhalb von 30 Minuten nach dem Aufwachen die erste Zigarette geraucht, dann wird die 4 mg Lutschtablette empfohlen, ansonsten die 2 mg Lutschtablette. Die Nikotinlutschtablette ist geeignet bei mittelstarker bis starker Tabakabhängigkeit und relativ hohem, eher ungleichmäßigem Tageskonsum.

**Nikotinnasenspray** Nikotinnasenspray wird über die Nasenschleimhaut aufgenommen. Mit Nikotinnasenspray kann Nikotin sehr rasch und hoch dosiert zugeführt werden. Aus diesem Grund ist dieses Präparat für Raucher mit einem Tageskonsum von mehr als 30 Zigaretten, starker Nikotinabhängigkeit (mehr als 6 Punkte auf dem Fagerström-Test) oder bei unstillbarem Verlangen nach einer Zigarette geeignet.

**Die bisher genannten Präparate sind nur über die Apotheke erhältlich. Wegen eventueller Gegenanzeigen und Anwendungsbeschränkungen sollten Sie die Packungsbeilagen der Nikotinersatzpräparate sorgfältig durchlesen; wenn Sie Fragen haben, ist Ihr Arzt oder der Apotheker der richtige Ansprechpartner.**



**Bupropion** Neben der Nikotinersatztherapie gibt es noch einen zweiten, zur Behandlung der Tabakabhängigkeit zugelassenen Wirkstoff: Bupropion. Das Medikament ist verschreibungspflichtig, so dass die Behandlung nur in Zusammenarbeit mit einem Arzt möglich ist. Notwendig ist eine sorgfältige körperliche Untersuchung sowie die Feststellung, ob das Medikament aus medizinischer Sicht für den Einzelnen geeignet ist.



# Auswertung der Raucherkarten

**Analysieren Sie Ihre Raucherkarten.**

**Gehen Sie dabei nach folgendem Schema vor:**

- 1.** *Schauen Sie sich die Zigaretten, bei denen Sie eine hohe Wichtigkeit, also eine 4 oder 5 eingetragen haben, genauer an. Versuchen Sie, sich die gesamte Situation noch einmal ins Gedächtnis zu rufen. Wo waren Sie zu dem Zeitpunkt? Wie haben Sie sich gefühlt? Welche Gedanken gingen Ihnen durch den Kopf? Welche Erwartungen hatten Sie an diese Zigaretten? Überlegen Sie, was sich am einfachsten an der Gesamtsituation ändern lässt oder ob sich bestimmte „Rauchrituale“ eine Zeit lang ganz vermeiden lassen (zum Beispiel nicht auf den Balkon zu gehen, wenn Sie diesen häufig nur zum Rauchen betreten haben). Markieren Sie dieses Feld mit einem farbigen Stift. Dazu zwei Beispiele: Wenn Sie auf der Fahrt zur Arbeit im Auto ein oder zwei ganz wichtige Zigaretten rauchen, ist es nicht möglich, einfach nicht mehr zur Arbeit zu fahren. Ändern lässt sich aber die Stimmung, die Erwartung an die Zigarette oder vielleicht sogar das Verkehrsmittel – es fällt leichter, auf dem Fahrrad, in der Straßenbahn oder als Mitglied einer Fahrgemeinschaft auf das Rauchen zu verzichten! Wenn bei Ihnen Kaffeetrinken und Rauchen eng miteinander verknüpft ist und die Zigaretten zum Kaffee ganz wichtig sind, sollten Sie probeweise auf den Kaffee verzichten und auf Tee oder Kaffeeersatz umsteigen.*

- 2.** Gehen Sie die Raucherkarten ein zweites Mal durch und achten Sie diesmal auf die Zeiten, in denen Sie in relativ kurzen Abständen mehrere Zigaretten geraucht haben. Überlegen Sie auch hier, was sich am einfachsten an der Gesamtsituation ändern lässt, und markieren Sie dieses Feld mit einem Stift, diesmal in einer anderen Farbe. Dazu ein anderes Beispiel: Sie rauchen abends beim Fernsehen zwischen 21 und 22 Uhr drei Zigaretten, die Ihrer Einschätzung nach nicht besonders wichtig sind. Hier lässt sich die Aktivität, nämlich das Fernsehen ändern. Feierabendaktivitäten sollen entspannen und Spaß machen – im Kapitel „Sich selbst Gutes tun“ finden Sie Anregungen dazu. Wie wäre es zum Beispiel, wenn Sie sich eine Ihrer Lieblingsplatten oder CDs anhören?



Wir werden uns noch eingehender mit den möglichen Alternativen zum Rauchen beschäftigen; bei der Auswertung der Raucherkarte ging es in erster Linie darum, vorab schon einmal Ideen zu entwickeln, wie sich die eigenen Auslösesituationen für das Rauchen verändern oder eine Zeit lang meiden lassen.

# In kleinen Schritten zum völligen Rauchverzicht ...



*Dieses Ausstiegsprogramm empfiehlt das vorbereitete Absetzen der Zigaretten in einem Schritt. Sie haben aus Eigeninitiative den Entschluss gefasst, mit dem Rauchen aufzuhören, und wählen dazu auf Seite 48 einen festen Termin innerhalb der nächsten zehn Tage. Dieses Konzept, am Tag X völlig aufzuhören, wird auch bei anderen erfolgreichen Selbsthilfemaßnahmen angewendet.*

*Bei dem hier empfohlenen Absetzen in einem Schritt müssen Sie vor dem Ausstieg aus dem Rauchen nicht reduzieren, und gerade dieses Nicht-reduzieren-Müssen sorgt für eine angst- und stressfreie Atmosphäre. Sie können sich in aller Ruhe mit den Inhalten dieser Broschüre beschäftigen und an Ihrer persönlichen Strategie arbeiten.*

*Viele Raucher, die ihren Konsum deutlich reduziert haben oder reduzieren wollen, aber nicht ganz mit dem Rauchen aufhören wollen, haben dabei die besten Absichten. Sie wollen etwas für ihre Gesundheit tun. Auch wenn reduzierter Zigarettenkonsum generell positiv zu bewerten ist, bleibt das Ziel, die eigene Gesundheit dadurch verbessern zu wollen, zweifelhaft. Es ist eindeutig erwiesen, dass jeglicher Tabakkonsum schädlich ist.*

*Es ist eindeutig erwiesen, dass es keinen unschädlichen Tabakkonsum gibt. Die Überlebensrate der Raucher mit einem Konsum von 1–14 Zigaretten pro Tag sinkt ab dem 55. Lebensjahr im Vergleich zu den Nichtraucher deutlich ab. Neueste Studien zeigen, dass das Rauchen von nur 3 bis 5 Gramm Tabak das Herzinfarkttrisiko bei*



# ... oder lediglich den täglichen Konsum reduzieren?



Frauen mehr als verdoppelt und auch nicht-inhalierendes Rauchen („paffen“) ein bedeutendes Gesundheitsrisiko darstellt. Weil das Rauchverhalten vieler abhängiger Raucher im Wesentlichen durch das Bedürfnis nach Nikotin gesteuert wird, passen Raucher die Inhalationstiefe und -stärke diesem Bedürfnis an, um die erwünschte Nikotindosis aufzunehmen: Sie ziehen stärker an der Zigarette und inhalieren tiefer. Diese veränderte Rauchtechnik führt dazu, dass trotz eines deutlich reduzierten täglichen Zigarettenkonsums weiterhin gefährlich viele Schadstoffe aufgenommen werden. Die Reduktion bei den täglich gerauchten Zigaretten geht also nicht mit einer entsprechend reduzierten Schadstoffaufnahme einher.

Durch einen strengen Reduktionsplan steigt die Wichtigkeit der einzelnen Zigarette stark an; die wenigen verbleibenden Zigaretten bekommen plötzlich eine große Bedeutung. Und genau das Gegenteil ist unser Ziel!

Gar nicht mehr zu rauchen, also Abstinenz, fällt leichter als kontrolliertes Rauchen. Viele Raucher, die an Entwöhnungsprogrammen teilnehmen, empfinden eine schrittweise Reduktion eher erschwerend als erleichternd.

Wenn Sie dennoch vor dem eigentlichen Ausstiegstermin reduzieren wollen, strengen Sie sich dabei nicht zu sehr an, sondern rauchen Sie genug, um davon „satt“ zu werden.

**Eine Konsumreduktion ist keine echte Alternative zu einem Rauchstopp!**

# Der Ausstiegstermin

## **Mein erster rauchfreier Tag ist der:**

---

Sie sollten jetzt einen verbindlichen Ausstiegstermin festlegen. Die Erfahrung zeigt, dass ein Aufhörversuch innerhalb der nächsten zehn Tage die besten Erfolgsaussichten hat. Gibt es einen konkreten Tag, der Ihnen besonders günstig erscheint? Ist ein Wochentag besser als ein Wochenende?

Es ist durchaus möglich, dass Sie noch Zweifel haben, ob es wirklich klappt. Es ist nicht notwendig, dass alle Bedenken von vornherein ausgeräumt werden.

Es gibt Parallelen zwischen dem Ausstiegstermin und einem Prüfungstermin – auch dort steht zunächst der Termin, und dann wird intensiv an der Vorbereitung gearbeitet. Niemand kann vorhersehen, wie die Prüfung ausgeht, aber wenn man nicht antritt, kann man sie auch nicht bestehen!

### **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 abgerauchten Kippen in einem durchsichtigen Glas sammeln.
- Vereinbaren Sie einen Zeitrahmen – mindestens zehn Tage – mit sich selbst, wo Sie etwas „mehr Leidensbereitschaft“ aufbringen.
- Am Vorabend des ersten rauchfreien Tages: Rauchutensilien wie Zigaretten, Aschenbecher oder Feuerzeuge vernichten, wegwerfen, verschenken oder vergraben.
- Vereinbaren Sie jetzt schon einen Termin beim Zahnarzt, um sich die Zähne reinigen und polieren zu lassen.



# Rauchen in Verlangenssituationen und mögliche Alternativen

*Auf den Seiten 52/53 wird beschrieben, wann das Rauchverlangen sehr stark sein kann: Das sind die so genannten Signal- oder Auslösesituationen. Es gilt, diese Auslöser zu erkennen und sich dann in einem zweiten Schritt vorbeugend Alternativen zu überlegen, die statt des Rauchens ausgeführt werden können. Dabei kann der folgende Fragebogen helfen.*





	Ich rauche	fast nie	selten	häufig	fast immer
1	wenn ich mit Rauchenden zusammen bin				
2	wenn ich mich über jemanden ärgere				
3	wenn ich mich ängstlich fühle				
4	nach dem Essen				
5	sofort nach dem Aufwachen				
6	auf dem Weg zur Arbeit				
7	den ganzen Tag über gleichviel				
8	kurz vor dem Einschlafen				
9	auf der Straße				
10	bei Gesprächen mehr als sonst				
11	wenn ich jemanden rauchen sehe				
12	bei jeder sich bietenden Gelegenheit				
13	wenn ich Verlangen nach Zigaretten habe				
14	zum Kaffee				
15	wenn ich Wein oder Bier trinke				
16	wenn ich nervös bin				
17	wenn ich etwas Tolles geleistet habe				
18	wenn ich mich mit einem schwierigen Problem beschäftige				
19	wenn ich niedergeschlagen bin				
	in anderen Situationen:				
20					
21					
22					
23					
24					
25					



Im nächsten Schritt geht es darum, für die einzelnen Auslösesituationen andere Verhaltensweisen als Alternativen zu benennen. Wichtig ist hier, dass diese Alternativen praktikabel und einfach in den Tagesablauf zu integrieren sind. An einigen einfachen Beispielen soll das Prinzip erläutert werden.

### **Typische Rauchsituationen**

### **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*

Wenn es Ihnen gelingt, drei Ihrer schwierigsten Situationen zu beschreiben und dazu passend jeweils eine geeignete Alternative zu finden, sind Sie für spätere Rückfallgefahren in diesen Situationen gut gerüstet.

**Meine kritischen Situationen**

**Meine Auswahl an Verhaltensalternativen**

Meine kritischen Situationen	Meine Auswahl an Verhaltensalternativen

- 3.** Sie bestimmen einen Termin, an dem Sie aufhören zu rauchen. Sie nutzen die Erkenntnisse aus **Schritt 1** (Seite 44) und Ihre Beobachtungen aus **Schritt 2** (Seite 45). Dann erarbeiten Sie sich Alternativen zum Rauchen in besonders schwierigen Situationen und üben diese Alternativen versuchsweise.

# Haben Männer andere Ausstiegsprobleme als Frauen?

**Es ist bekannt, dass die Motivation zu rauchen unterschiedlich ist und der Erfolg oder Misserfolg eines Ausstiegsversuchs bei Männern und Frauen von unterschiedlichen Faktoren abhängt.**

Manche Frauen rauchen vor allem wegen der aufmunternden Wirkung. Das vertraute Ritual beim Rauchen, die Lust an der Handhabung der Zigarette und das Gemeinschaftserlebnis spielen bei Frauen eine größere Rolle als die Wirkung des Tabaks auf das Gehirn. So rauchen sie weniger Zigaretten pro Tag und erreichen geringere Abhängigkeitswerte.

Männer scheinen nach dem Rauchstopp über mehr Ablenkungsstrategien zu verfügen. Die Rückfallgefahr bei Frauen scheint auch vom Menstruationszyklus abhängig zu sein; so erleben Frauen in der zweiten Phase des Zyklus ein starkes Rauchverlangen und heftigere Entzugssymptome. Möglicherweise führt die ungünstige Befindlichkeit in dieser Zyklusphase in Kombination mit der zusätzlichen Belastung durch den Nikotinentzug häufiger zu einem Rückfall.

Als Behandlungsziel der Entwöhnung von Frauen wird ein angemessener Umgang mit Belastungssituationen wie Arbeiten oder Stress (s. unter „Entspannen und bewegen“ Seite 66) und die Sicherstellung sozialer Unterstützung im Freundes- und Bekanntenkreis angestrebt (s. unter „Zusätzliche Unterstützungsmöglichkeiten“ Seite 56). Männer sollten einen angemessenen Umgang mit Symptomen wie Grübeln, Unsicherheit und Unruhe erlernen, um einen Rückfall zu vermeiden (s. unter „Tipps für die ersten rauchfreien Tage“ ab Seite 61, zum Beispiel Aufmerksamkeitsverlagerung).





# Zusätzliche Unterstützungsmöglichkeiten



In dieser Broschüre finden Sie viele Informationen und Hilfen, mit denen sich Ihre Erfolgchancen im Vergleich zu einem Ausstiegsversuch ganz ohne Unterstützung deutlich erhöhen. Aber: Es kann gar nicht genug Unterstützung geben – deshalb finden Sie hier Hinweise auf persönliche Beratungsmöglichkeiten und Tipps zur Sicherstellung von sozialer Unterstützung durch Lebenspartner, Freunde oder Kollegen.

## **Persönliche Beratung am Telefon**

Telefonische Raucherberatung bietet einige Vorteile: Sie können von zu Hause aus Kontakt aufnehmen, der Service ist leicht verfügbar und gut zugänglich. Eine individuelle Beratung, die auf die Bedürfnisse eines Einzelnen zugeschnitten ist, ist am Telefon ebenfalls möglich.



Die Telefonberatung zur Raucherentwöhnung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist unter der Nummer

**0 18 05/31 31 31** (12 Cent/Min.) zu erreichen.

Die Telefonberatung verfügt auch über Adressen von speziell ausgebildeten Kursleitern, die möglicherweise in der Nähe Ihres Wohnorts Tabakentwöhnungskurse anbieten.

## **Lebenspartner, Freunde oder Kollegen**

(Diese Hinweise sind für Frauen besonders wichtig.)

Suchen Sie nach Unterstützung in Ihrem Umfeld und nehmen Sie diese in Anspruch!

Dazu ist es notwendig, zunächst einmal die hilfreichen anderen zu identifizieren. Das sind zunächst die Familie und der Freundeskreis.



Diese können aber nur dann zu einer Quelle der Unterstützung werden, wenn sie über zwei Dinge Bescheid wissen:

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

Wie bittet man Freunde, Familienmitglieder und Arbeitskollegen um Unterstützung? An Ihren Partner sollten Sie möglichst spezifische Wünsche und Vorschläge richten, ob und inwieweit er sich um Ihren Ausstieg kümmern soll. Ein Beispiel:

„Ich möchte gerne rauchfrei werden, und ich glaube, dass ich dazu viel eigene Kraft und auch etwas Unterstützung brauche.

Es würde mir zum Beispiel helfen, wenn ich in schweren Zeiten einfach anrufen/vorbeikommen könnte und wir ab und zu etwas unternehmen könnten, damit es mir nicht so schwer fällt (spazieren/wandern/schwimmen/Rad fahren ...)“

Vom Lebenspartner kann man auch einen vorübergehenden „Überziehungskredit“ beantragen, 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 Nichtraucher stabilisiert hat, wird dieser Kredit wieder ausgeglichen.



**Die folgenden Zeilen richten Sie an Ihren Partner oder sonstige Helfer:**

---

---

---

# Tipps für Lebensgefährten, Familienangehörige oder Freunde von Rauchern

## „Ich helfe mit“

Ihr Partner ist einzigartig – deshalb kann es auch keine Patentrezepte geben, wie Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin beim Rauchstopp unterstützen können. Sprechen Sie miteinander; fragen Sie nach, was Sie tun können, um zu helfen. Wichtiger als das Befolgen einzelner Verhaltensregeln ist Ihre Haltung insgesamt. Geben Sie Ihrem Partner Vertrauen, Rückhalt und einen Überziehungskredit! Damit ist gemeint, dass Sie in der Übergangsphase Bereitschaft signalisieren, erst einmal etwas für Ihren Partner zu tun, ohne auf eine Gegenleistung zu warten. Über kurz oder lang wird dieser vorübergehende Kredit wieder ausgeglichen. Wir wollen Ihnen allerdings nicht verheimlichen, was frischgebackene Nichtraucher in der Regel als besonders hilfreich empfinden. Diese Tipps gelten gleichermaßen für rauchende wie nichtrauchende Partner.

### **Als hilfreich haben ausstiegswillige Partner folgende Verhaltensweisen bezeichnet:**

- dabei zu helfen, an Ersatz für Zigaretten zu denken und zu benutzen,
- etwas gemeinsam zu unternehmen, um nicht ans Rauchen denken zu müssen,
- Freude über den Aufhörversuch auszudrücken,
- das Aufhören gemeinsam zu feiern,
- zum Durchhalten zu ermutigen,
- zuversicht zu äußern, dass es diesmal klappt,
- zur Entscheidung zu gratulieren, es mit dieser Methode anzupacken,
- dabei zu helfen, sich in Stresssituationen oder bei Gereiztheit zu beruhigen.

**Als ganz und gar nicht hilfreich werden die folgenden Verhaltensweisen eingestuft:**

- zu fordern/darum zu bitten, mit dem Rauchen aufzuhören ohne konkretes Hilfsangebot,
- sich über „mangelndes Durchhaltevermögen“ zu äußern,
- die Bemerkung zu machen, dass Rauchen eine schlechte Angewohnheit sei,
- daran zu zweifeln, dass der Aufhörversuch erfolgreich verläuft.

Sollte es der Fall sein, dass Ihr Partner aufhört und Sie weiterrauchen, geht es in erster Linie darum, gemeinsam Regeln zu finden, die die veränderten Bedingungen berücksichtigen. Lassen Sie bitte keine Zigaretten oder Zigarettenschachteln im gemeinsamen Wohnbereich herumliegen. Was sind Sie gerne und freiwillig bereit zu tun, um Ihrem jetzt (bald) nichtrauchenden Partner entgegenzukommen? Oder könnten Sie sich vorstellen, dass Ihr Zuhause eine rauchfreie Zone wird?



## *Nach dem Ausstieg*





### **Tipps für die ersten rauchfreien Tage**

*Sie haben den Absprung geschafft und Sie sind jetzt bereits Nichtraucher. Damit haben Sie einen weiteren wichtigen Schritt in Richtung auf ein rauchfreies Leben geschafft. Zu dieser Leistung kann man Sie herzlich beglückwünschen.*

*Den allermeisten Rauchern bleibt das Ausstiegsdatum sehr lange im Gedächtnis, manche werden diesen Tag nie vergessen.*

*Die ersten Tage nach dem Absprung sind sehr spannend und können gefühlsmäßig eine richtige Berg- und Talfahrt sein. Vielleicht schwanken Sie auch zwischen Freude und Erleichterung einerseits sowie Unsicherheit und Unbehagen auf der anderen Seite.*

**Folgende Tipps können in den ersten Tagen als Nichtraucher besonders hilfreich sein:**

- Waschen Sie alle Ihre Kleidungsstücke, um den Geruch nach Rauch herauszubekommen. Kaufen Sie frische Blumen.
- Gehen Sie zum Zahnarzt (den Termin haben Sie schon vereinbart) 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“. Wenn Sie sich zum Beispiel einen schicken Schal wünschen, der 30 Euro kostet und Sie pro Tag etwa 25 Zigaretten geraucht haben, haben Sie sich den Schal in einer Woche „verdient“.
- Halten Sie sich am ersten Tag mit langen Spaziergängen, Kino, Schwimmen oder Rad fahren auf Trab.
- Bleiben Sie vorübergehend weg von anderen Rauchern, die Ihren Ausstieg gefährden könnten. Und seien Sie vorsichtig mit Alkohol. Er weicht das Durchhaltevermögen auf!



Auch an den ersten rauchfreien Tagen werden Sie Lust haben, zu rauchen; das Rauchverlangen ist noch vorhanden. Es wäre ein großer Fehler, sich dann vorzustellen, wie schön es wäre und wie gut es täte, jetzt nur eine Zigarette zu rauchen! Stattdessen können Sie Ihre Aufmerksamkeit von der Zigarette abwenden; je schneller Sie die Aufmerksamkeit abwenden, desto weniger wird sich das Rauchverlangen ausbreiten.



*Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit bei Verlangen nach einer Zigarette davon ab – es hilft Ihnen nicht weiter, sich auszumalen, wie schön etwas wäre, das Sie nicht mehr machen wollen! Richten Sie Ihre Gedanken auf etwas anderes; zum Beispiel darauf, welche Vorteile Ihnen das Nichtrauchen bringt.*

*Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes gelenkt haben, können Sie ein Bewältigungsverhalten Ihrer Wahl ausführen: eine kurze Entspannungsübung, ein Stück Gemüse knabbern, einen Schluck trinken, mit jemand über das Nicht-Rauchen reden oder an den nächsten Urlaub denken.*



# Den Alltag verändern

## **Sich selbst Gutes tun**

*In der ersten Zeit nach dem Ausstieg machen viele die Erfahrung, dass sie in Gedanken häufig beim Rauchen sind und dieser Zeit regelrecht nachtrauern – als ob „damals“, als sie noch rauchen durften, alles gut und schön war. Das stimmt natürlich nicht. Aber: Eines der bekannten Entzugssymptome ist eine schlechte Stimmung. Und diese Stimmung wird nicht dadurch besser, dass Sie sich immer wieder damit beschäftigen, wie gut die Stimmung früher als Raucher war. Damit Ihnen dies nicht passiert, sollten Sie vorab planen, wie Sie lustvolle Aktivitäten in Ihren Alltag einbauen. Deshalb sollten Sie sich angenehmen Tätigkeiten zuwenden, Tag für Tag. Sie müssen nicht auf Spaß verzichten, wenn Sie nicht mehr rauchen.*



**Hier finden Sie einige Beispiele;  
ergänzen Sie diese Aufzählung durch eigene Ideen!**

- Etwas Kreatives unternehmen
- Den nächsten Urlaub planen
- Etwas besonders Feines zu essen kochen
- Ein ausgefallenes Kleidungsstück kaufen
- Ein Magazin zu einem interessanten Thema lesen
- Einem alten Freund einen Brief schreiben
- Ein Thermalbad/ einen Badetempel 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
- Eine Lieblingsplatte/CD hören
- Sich gegenseitig selbst erlebte Geschichten erzählen
- Sich in einem Fitnessstudio für ein Probetraining anmelden
- Einen Ort aufsuchen, der eine besondere Bedeutung für Sie hat

**Eigene Ideen für  
lustvolle Aktivitäten:**

---

---

---

---

---

# Entspannung und Bewegung

Von vielen wird Rauchen als entspannend empfunden, vor allem in Stresssituationen. Haben Sie das bei der Auswertung Ihrer Raucherkarte erkannt? Wenn es Ihnen gelingt, andere Methoden zum Stressabbau zu erlernen und anzuwenden, fällt Ihnen ein Nein zur Zigarette in schwierigen Momenten erheblich leichter. Psychisches Wohlbefinden und körperliche Befindlichkeit werden durch die Entspannung gefördert. Wer zum Beispiel Möglichkeiten der Muskelentspannung übt, kann auch bei anderen Belastungsgefühlen gelassener reagieren. Natürlich gibt es auch andere weniger aufwendige Möglichkeiten, sich im Alltag zu entspannen. Das kann ein Spaziergang, ein heißes Bad, eine heiße Dusche oder ein Saunabesuch sein.

Bei der progressiven Muskelentspannung werden Muskelgruppen des Körpers in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt und anschließend entspannt. Das Hauptgewicht der Übung liegt auf der Entspannung, die nach dem Lockern und Loslassen der Anspannung besonders intensiv erlebt wird.

## **Die gute Nachricht**

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Volkshochschule oder Krankenkasse nach Entspannungskursen innerhalb eines Gesundheitsprogramms. Häufig handelt es sich dabei um das Autogene Training oder ein Muskelentspannungsverfahren nach Jacobsen. Beide sind sehr empfehlenswert.

*Sie möchten mit der Entspannung schon vorher anfangen und nicht auf den nächsten Kursbeginn warten? Kein Problem. Die progressive Muskelentspannung ist leicht erlernbar, so dass Sie sie mit Hilfe der folgenden Anleitung selbständig zu Hause durchführen können.*





### **Ablauf der Muskelentspannung**

*Jede der folgenden Muskelgruppen wird nacheinander jeweils ca. 5–7 Sekunden angespannt und dann ca. 30–40 Sekunden bewusst entspannt. Zu Beginn ist es notwendig, in Ruhe, besonders häufig und regelmäßig zu trainieren. Mit fortschreitender Fähigkeit zur Entspannung werden die Übungen immer weiter verkürzt, so dass am Ende nur noch ein geringer Zeitaufwand erforderlich ist.*

## **Reihenfolge der Muskelgruppen und Art der Anspannung:**

### **Hand und Unterarm Oberarm**

#### **Hände und Arme**

- Faust ballen, Unterarm anspannen
- Ellenbogen auf die Unterlage drücken oder Ellenbogen beugen

### **Stirn Augen und Nase Mund und Kiefer**

#### **Gesicht**

- Augenbrauen heben, Stirn runzeln
- Augen zusammenkneifen, Nase rümpfen
- Zähne aufeinander beißen, Mundwinkel nach hinten ziehen und Zunge gegen den Gaumen drücken

### **Nacken und Hals**

#### **Nacken bis Bauch**

- Kinn in Richtung Brust ziehen und gleichzeitig verhindern, dass das Kinn die Brust berührt (Muskeln der vorderen durch die hinteren Nackenteile gegenhalten, bis ein leichtes Zittern spürbar wird)/oder Kopf auf die Unterlage drücken
- Schultern hochziehen
- Runder Rücken, Schultern nach vorne ziehen, Oberkörper nach vorne bewegen, Rückenmuskulatur anspannen/oder Rücken wölben, hohles Kreuz
- Tiefer Atemzug und Luft anhalten, Brustmuskulatur anspannen
- Bauch hart machen (Muskeln gegenhalten)/oder Bauch einziehen

### **Schultern Rücken**

### **Brust Bauch**

#### **Beine und Füße**

### **Oberschenkel Wade und Fuß**

- Oberschenkel hart machen
- Fuß in Richtung Kopf beugen, Wadenmuskulatur anspannen

**Nach der Übung können Sie die Entspannung eine Weile genießen und dabei ruhig und tief ein- und ausatmen. Sprechen Sie dazu lautlos die Worte „ganz ruhig“.**

Um gesund zu sein oder zu werden, braucht der Körper Aktivität und Ruhe. Im Alltag können Sie Ihr Wohlbefinden durch kurze Bewegungsphasen wie Treppen steigen und Gymnastik, aber genauso durch kurze Entspannungspausen (tief durchatmen, an etwas Schönes denken, Entspannungsübung) herstellen. Diese Pausen helfen, konzentriert und leistungsfähig zu bleiben – und sorgen auch für den notwendigen Abstand, wenn der Kopf raucht. In akuten Stresssituationen ist es eine große Hilfe, angestaute Energie in körperliche Bewegung umzusetzen.

Dazu 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. Fühlen Sie Ihr neues Gleichgewicht, indem Sie mit jedem Atemzug so viel Sauerstoff aufnehmen, wie Sie bei der aktuellen Anstrengung zur Versorgung Ihres Körpers benötigen. Fangen Sie heute damit an; grübeln Sie nicht lange darüber nach, ob Sie wirklich Lust haben.





# Mit Gefühlen und Konflikten umgehen

*Das Rauchen hat Ihnen geholfen, sich emotional zu regulieren. Durch das Rauchen einer Zigarette konnten Sie Ihre gefühlsmäßige Verfassung in eine angeblich positive Richtung verändern. Sie hatten den Eindruck, dass unangenehme Gefühle wie Angst, Ärger, Aggressivität, Langeweile, Unruhe, Wut, Trauer oder Unsicherheit durch den Griff zur Zigarette etwas abgeschwächt wurden. Vielleicht haben auch positive Gefühle wie Freude, Aufregung, Stolz, Gemütlichkeit die Lust auf eine Zigarette erzeugt. Schönes wurde vermeintlich noch schöner, wenn dazu geraucht wurde.*

*Aber: Gefühle müssen nicht durch die Droge Nikotin reguliert, sondern wollen erlebt werden! Manchmal will ein unangenehmes Gefühl einfach nur ausgehalten werden, und unsere Aufgabe besteht darin, dieses unangenehme Gefühl vorbeigehen zu lassen. Ein angenehmes Gefühl wie Freude oder Stolz müssen Sie nicht mit einer Zigarette vernebeln, sondern können es ausleben, beispielsweise indem Sie sich mitteilen, das Gefühl beschreiben, jemanden umarmen usw.*

*Es muss Sie nicht beunruhigen, wenn Sie leicht aufbrausen: Sprechen Sie die Menschen in Ihrer Umgebung, die es betrifft, an und bitten Sie diese – wie Ihren Partner – darum, Ihnen in den ersten rauchfreien Tagen ein bisschen mehr Verständnis entgegenzubringen als sonst. Vielleicht möchten Sie sich, wenn sie das Größte überstanden haben, mit einem schönen Essen oder einem gemeinsamen Kinobesuch revanchieren.*



*Vielleicht haben Sie früher auch häufiger zur Zigarette gegriffen, wenn es Konflikte gab oder Sie sich über jemanden geärgert haben. Können Sie heute als Nichtraucher damit anders umgehen? Zunächst einmal sollten Sie sich darüber klar werden, was Ihnen unangenehm ist, was Sie an einer Situation stört.*





*Fühlen Sie sich ungerecht behandelt, wächst Ihnen alles über den Kopf oder stört Sie das rücksichtslose Verhalten eines anderen? Als Nächstes müssen Sie sich darüber klar werden, welches Ihr Ziel ist, was Sie erreichen möchten.*

*Und schließlich müssen Sie sich Lösungen überlegen, wie Sie dieses Ziel erreichen können. Bei zwischenmenschlichen Konfliktsituationen kann man sich zum Beispiel lautstark und kampfeslustig zeigen – und wird meist auf eine aggressive Gegenreaktion stoßen. Das Ziel wird damit aber nicht erreicht.*

*Eine andere Möglichkeit besteht darin, den Ärger für sich zu behalten, ihn hinunterzuschlucken und ansonsten still zu bleiben. Auch das führt Sie nicht zum Ziel, sondern verstärkt eher noch die Anspannung.*

*Die dritte Möglichkeit schließlich: Sagen Sie, was Sie stört und was Sie von dem anderen erwarten. Werden Sie dabei nicht laut, aber so deutlich, dass Sie gut zu hören sind. Benutzen Sie keine beleidigenden oder verletzenden Formulierungen.*

*Üben Sie diese neue Form der Konfliktlösung einmal im Stillen. Stellen Sie sich dazu vor, Sie warten auf dem Bahnsteig eines großen Bahnhofs auf Ihren Zug. Sie haben auf einer Bank Platz genommen. 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 einmal laut und aggressiv und einmal still und ohne jegliche Äußerung reagieren. Und zuletzt sprechen Sie aus, was Sie stört und was Sie sich wünschen!*

# Umgang mit Entzugsbeschwerden

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, sind aber oft nach sieben bis zehn Tagen deutlich abgeschwächt oder auch verschwunden. Entzugssymptome fallen bei jedem Raucher höchst unterschiedlich aus, und es ist nicht vorhersehbar, welche Symptome mit welcher Intensität sich bei Ihnen bemerkbar machen werden. Auch wenn Sie eine medikamentöse Unterstützung für den Rauchverzicht verwenden, können Entzugsbeschwerden auftreten und das Durchhalten erschweren. Sie werden in der ersten Ausstiegsphase aber nicht ununterbrochen unter Entzugssymptomen leiden und können sich bereits mit einfachen und wirksamen Empfehlungen Erleichterung verschaffen.

## **Die häufigsten Entzugsbeschwerden sind:**

### **> Das können Sie dagegen tun:**

## **Erhöhte Reizbarkeit und Frustration**

- > Familie, Freunde und Kollegen informieren und um etwas Verständnis bitten; eine Wiedergutmachung anbieten
- > Entspannungsübung
- > Sportliche Betätigung
- > Entspannungstee trinken

## **Müdigkeit und Abgespanntheit**

- > Kleine Pausen am offenen Fenster
- > Früh zu Bett gehen

### **Starkes Rauchverlangen**

- Rauchtensilien, Zigaretten, Aschenbecher, Feuerzeuge vernichten
- Rauchfreie Zonen aufsuchen
- *Tun Sie das, was das Rauchen erschwert: Gartenarbeit, Fitnessgymnastik, Sport, Sauna, Autowaschen, Duschen ...*
- *Schneiden Sie einen Trinkhalm auf Zigarettenlänge zu und inhalieren Sie – Luft!*
- *Lenken Sie sich ab*

### **Gier auf Essen**

- Viel trinken
- Geschnittenes Gemüse bereithalten
- *Fettfreie Snacks und zuckerfreie Bonbons oder Kaugummis*
- *Einzelne Nahrungsmittel bewusst genießen*

### **Konzentrationsstörungen**

- *Verlegen Sie wichtige Arbeiten auf Zeiten ohne Konzentrationsstörungen*
- *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*

### **Niedergeschlagenheit**

- *Setzen Sie positive Gedanken ein: Sie haben sich freiwillig entschlossen, Nichtraucherde/r zu sein, und haben dafür viele gute Gründe*
- *Legen Sie sich einen Tagtraum zu; beispielsweise können Sie Ihren Traumurlaub planen: Arbeiten Sie weiter an diesem Plan, wenn die Gedanken an Zigaretten Sie in Gefahr bringen*

# Angst vor Zusatzpfunden

Die meisten Raucher nehmen zu, wenn sie aufhören zu rauchen. Eine durchschnittliche Gewichtszunahme von 2 bis 4 Kilogramm stellt ein zu vernachlässigendes Gesundheitsrisiko dar im Vergleich zu den drohenden Gesundheitsschäden, wenn fortgesetzt weitergeraucht wird. Tolerieren Sie deshalb auch eine moderate Gewichtszunahme. Es macht wenig Sinn, sich täglich auf die Waage zu stellen und sich wegen einer Gewichtszunahme im Gramm-Bereich zu grämen. Legen Sie stattdessen von vornherein fest, wie viele Zusatzpfunde Sie sich erlauben.

**Irrtum:** Rauchen macht schlank. Rauchen macht definitiv nicht schlank. Bei 4000 untersuchten Personen gab es keine Anzeichen für einen Zusammenhang zwischen Rauchen und Abnehmen.





**Verantwortlich für den Gewichtsanstieg ist die vermehrte Aufnahme von Kalorien und der Wegfall von Nikotin und seiner beschleunigenden Wirkung auf den Stoffwechsel.**

Auf ihr Gewicht bedachte Raucher sollten nicht nur darauf achten, dass sie nicht mehr Kalorien zu sich nehmen; zusätzlich müssen die etwa 200 Kilokalorien, die ohne Nikotin weniger verbrannt werden, auf andere Art abgebaut werden. Treppen steigen, tägliche Einkäufe zu Fuß oder mit dem Fahrrad, Abendspaziergänge statt Fernsehabende und Tanzen gehen sind einige Möglichkeiten zum Ankurbeln des Stoffwechsels.

Nach dem Rauchstopp ist dringend von einer Diät abzuraten. Während einer Diät erhält der Körper laufend die Information, dass er sich quasi in einer Notsituation befindet, in der ein vorrangiges Ziel darin besteht, Reserven zu mobilisieren und Umsatz zu reduzieren. Ist diese künstlich herbeigeführte Notsituation vorbei, bleibt der Kalorienverbrauch noch eine Zeit lang reduziert. Hinzu kommt, dass der Körper sich weiter bemüht, Reserven für die nächste Notsituation anzulegen. Auf der psychischen Ebene passiert Ähnliches: Verbotenes gewinnt immer mehr an Attraktivität. Der massiv unterdrückte Wunsch nach bestimmten Nahrungsmitteln macht sich dann in unkontrollierbaren Gelüsten bemerkbar, die nicht selten in dammbruchartigen Fressattacken enden.







*Es macht erheblich mehr Sinn, bewusst zu essen und das Essen zu genießen, statt sich mit Diäten zu kasteien. Speisen Sie also mit wachen Sinnen und nicht nur nebenbei. Isst man nebenbei oder in Hektik und schlingt das Essen hinunter, hat man viel weniger das Gefühl der Sättigung und Zufriedenheit.*

*Regelmäßiges Essen in 3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten ist günstiger als andere Aufteilungen. So kann der Körper die Kalorien am besten verbrennen, die Leistungsfähigkeit bleibt erhalten und das Körpergefühl ist besser als bei zwei großen Mahlzeiten. Zum Überlisten von Heißhungerattacken kann bei den Mahlzeiten auch Kinderbesteck benutzt werden. Bei Lust auf ungesunde Nahrungsmittel ist es besser, diese bewusst zu essen und dabei auf das Körpergefühl zu achten.*



# Nicht ganz geschafft?

Trotz sorgfältiger Vorbereitung und aktiver Mitarbeit an diesem Ausstiegsprogramm ist natürlich nicht auszuschließen, dass es zu einem Rückfall kommt. Falls dies bei Ihnen der Fall sein sollte, machen Sie sich bitte Folgendes klar: Es ist nicht alles vorbei, wenn Sie wieder geraucht haben. Sie haben gute Chancen, wieder abstinent zu werden, wenn das Rauchen noch nicht wieder zu einem normalen Verhalten geworden ist. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es nicht ganz geklappt hat. Sie sollten wissen, dass die meisten erfolgreichen Exraucher mehr als einen Anlauf genommen haben. Im Falle eines Ausrutschers bzw. Rückfalles sollte analysiert werden, wie es zu diesem Ereignis kam. Achten Sie auf die persönlichen Gründe (Gefühle, Gedanken und körperliche Befindlichkeit) und die äußeren Umstände.

## **Beispiele für Rückfallbedingungen**

### **Äußere Umstände**

Andere Rauchende anwesend, Party/Fest, Zigarettenangebote, Zigarettenfund, Vorrat an Zigaretten

### **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, Ermüdung, Hunger, Alkoholkonsum, Kaffeekonsum



Versuchen Sie, den Auslöser für den Ausrutscher zu erfassen.  
Was war los, was haben Sie denn gefühlt oder gedacht, bevor Sie die Zigaretten besorgt oder die Zigarette angesteckt haben?  
Was könnten Sie das nächste Mal in exakt der gleichen Situation anders machen?

**Die äußere Situation, in der ich wieder geraucht habe**

>

**Meine Gedanken, bevor ich wieder geraucht habe**

>

**So habe ich mich gefühlt, bevor ich wieder geraucht habe**

>

**Das kann ich das nächste Mal anders machen**

>

*Sie werden erkennen, dass es eine ganz bestimmte Situation war, bei der einige ungünstige Bedingungen zusammengekommen sind. Auch gefühlsmäßige oder mentale Faktoren haben eine Rolle gespielt. Wenn es bloß ein Ausrutscher war, wo Sie nur eine oder zwei Zigaretten geraucht haben, sollten Sie nicht so hart mit sich ins Gericht gehen. Auch die allerersten ein oder zwei Zigaretten haben aus Ihnen noch keinen Raucher gemacht; genauso wird dieser kleine Rückschlag aus Ihnen nicht wieder zwangsläufig einen Raucher machen.*

*Wichtig ist jetzt, dass Sie sich wieder 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 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 hilft es Ihnen wahrscheinlich, wenn sie sich vor Augen führen, dass es darum geht, lediglich eine Zigarette nicht zu rauchen – nämlich die nächste!*



# Die ersten Wochen ohne ...



## **Was alles besser geworden ist**

*In der ersten Zeit hatten Sie das Gefühl, vor allem wegen der Entzugsproblematik unter dem Nichtrauchen zu leiden. Aber im Verlauf der zweiten Woche hat sich das gesamte Befinden deutlich gebessert. Jetzt ist es an der Zeit, sich täglich über die wiedergewonnene Freiheit zu freuen und sich immer wieder die Vorteile bewusst zu machen. Genießen Sie es, tief Luft zu holen, sich fit zu fühlen und gut zu riechen. Klopfen Sie sich selbst für diese tolle Leistung auf die Schulter. Schmieden Sie Nichtraucher-Pläne: Was wird Ihnen jetzt mit größerem Wohlbefinden möglich? Was werden Sie mit dem Filetstück Ihres Geldes unternehmen? Sie brauchen nicht gleich Bäume auszureißen. Wie wäre es denn, ein Bäumchen zu pflanzen und es beim Wachsen zu beobachten?*





*Bereits in der ersten Woche als Nichtraucher erleben wir zwei gegenläufige Prozesse: Auf der einen Seite die Schwierigkeiten, das Verlangen, eventuelle Entzugssymptome, Abhusten, erhöhte Gereiztheit, die noch ungewohnte Situation, auf eine lieb gewordenen Gewohnheit verzichten zu müssen, das Gefühl, dass einem etwas Wichtiges fehle usw.*

*Auf der anderen Seite stehen die positiven Veränderungen und Prozesse. Wenn Sie nicht mehr rauchen, werden Sie sich fitter und leistungsfähiger fühlen; eine Reihe von Symptomen wird sich rasch verbessern. Die Angst, später wegen des Rauchens eine schlimme Krankheit zu erleiden, wird reduziert. Darüber hinaus lohnt es sich aus finanziellen Gründen. In der Regel verbleiben wenigstens 1.000 Euro netto mehr pro Jahr, die Sie für andere Vergnügungen ausgeben können. Konflikte mit dem Ehepartner und mit Kollegen fallen weg; für Ihre Kinder (Partner, Patienten, Schüler, Mitarbeiter ...) können Sie jetzt besser ein Vorbild sein. Sie können wieder überall hingehen, ohne sich im Vorfeld darüber Gedanken machen zu müssen, wo Sie dort denn schnell mal rauchen können. Fällt Ihnen auf, dass hier Ihre guten Gründe für den Ausstieg wieder auftauchen?*

*Manchen Exrauchern fällt es schwer, neben den fühlbaren Schwierigkeiten auch die positiven Veränderungen wahrzunehmen. Dabei kann jedoch folgende Fragestellung helfen: Was war das schönste Ereignis seit der Beendigung meiner Raucherkarriere?*

*Wenn man sich vor Augen führt, was alles besser geworden ist nach dem Aufhören, findet man sich leichter mit dem neuen Dasein als Nichtraucher zurecht. Welches sind die positiven Veränderungen, die Sie bei sich selbst feststellen können?*



<b>Lebensbereich</b>	<b>Mögliche positive Veränderungen</b>	<b>Positive Veränderungen bei mir selbst</b>
<b>Gesundheit und Wohlbefinden</b>	Erhöhte Fitness und Leistungsfähigkeit, Rückgang von Symptomen wie Kurzatmigkeit und sonstigen Beschwerden der Atemwege, weniger Angst vor Lungenkrebs und anderen schweren Rauchfolgen.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Materielle Kosten</b>	Dauerhafte Einsparungen von in der Regel 1000 Euro oder mehr „netto“ pro Jahr.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Soziale Aspekte</b>	Übernahme der Vorbildfunktion in der Partnerschaft, für Kinder, im Bekanntenkreis und im Beruf. Keine Konflikte wegen des Rauchens; keine schlechten Gefühle mehr, andere durch Tabakqualm zu schädigen.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Selbstbild</b>	Das Gefühl, wieder frei zu sein; zu erfahren, dass man erreichen kann, was man sich vornimmt; stolz zu sein auf die eigene große Leistung.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

# Überprüfen der Verlangenssituationen und Alternativen



*In der Vorbereitung auf den Ausstieg haben Sie Ihre persönlichen Signal- oder Auslösesituationen für Rauchverlangen erkannt und geeignete Alternativen zum Rauchen erarbeitet. Diese neuen Verhaltensweisen hatten jetzt ja schon Gelegenheit, ihre Tauglichkeit und Effektivität unter Beweis zu stellen.*

*Diesen Verhaltensalternativen in Verlangenssituationen kommt in den nächsten Wochen eine große Bedeutung zu. Denn: Die Lust zu rauchen kann Sie aus heiterem Himmel ohne Vorwarnung und fast blitzartig überfallen, weshalb manchmal auch von „Verlangensattacken“ die Rede ist.*

*Sie finden in dieser Broschüre an vielen Stellen Vorschläge für alternative Verhaltensweisen. Sie können auch andere ehemalige Raucher fragen, was diese denn unternommen haben, um in der ersten Ausstiegsphase mit dem Rauchverlangen umzugehen. Je mehr unterschiedliche Alternativen Sie haben, desto besser sind Sie auch für überraschende Verlangensattacken gerüstet.*

*Wenn Sie in den letzten Tagen nicht geraucht haben, werden Sie festgestellt haben, dass es Ihnen in manchen Situationen relativ leicht gefallen ist, aufs Rauchen zu verzichten. In anderen Situationen war es allerdings überraschend schwierig, standhaft zu bleiben.*

*Um in Zukunft noch besser auf solche Verlangenssituationen reagieren zu können, ist es hilfreich, sich schon vorab zu überlegen, wie eine kritische Situation bewältigt werden kann. Es ist erheblich einfacher, eine vorher überlegte Strategie anzuwenden, als sich in der Situation selbst spontan etwas einfallen zu lassen.*

### **Hier finden Sie noch einmal einige Beispiele:**

- *Kurz aus der Situation gehen, bis das Verlangen nachlässt.*
- *Rauchfreie Zonen aufsuchen.*
- *Aktivitäten ausüben, die das Nichtrauchen leicht machen: Gartenarbeit, Fitnessgymnastik, Autowaschen, Duschen, Sport, Kino, Sauna.*
- *Schneiden Sie einen Trinkhalm auf Zigarettenlänge zu und inhalieren Sie – Luft.*
- *Kleine Pausen am offenen Fenster.*
- *Aufmerksamkeit vom Rauchen abwenden.*
- *Viel Wasser und ungesüßten Tee trinken.*
- *Erinnern Sie sich daran: Sie haben sich freiwillig entschlossen, nicht mehr zu rauchen.*
- *Schauen Sie auf die bereits spürbaren positiven Veränderungen.*
- *Machen Sie sich klar: Das Verlangen geht vorüber, ob Sie rauchen oder nicht!*
- *Benutzen Sie eine Munddusche bzw. Mundspülung.*



Suchen Sie jetzt für die Situationen in näherer Zukunft eine passende Bewältigungsstrategie. Greifen Sie dabei auf Ihre eigenen Erfahrungen, die in dieser Broschüre enthaltenen Vorschläge, aber auch auf die Erfahrungen anderer erfolgreicher „Aussteiger“ zurück!





<b>Kritische Situation</b>	<b>Meine Bewältigungsstrategie</b>
>	
>	
>	
>	
>	
>	
>	
>	
>	

# Dauerhaft rauchfrei bleiben und eine Nichtraucher-Identität annehmen



Wenn es in der Zwischenzeit zu einem Rückfall gekommen ist, machen Sie sich bitte noch einmal Folgendes klar: Damit ist nicht das ganze Ausstiegsprojekt gescheitert! Sie haben nach wie vor gute Chancen, wieder abstinent zu werden, wenn Sie noch nicht in Ihr altes Rauchverhalten zurückgefallen sind und das Rauchen noch nicht wieder zu einem normalen Verhalten geworden ist. Gehen Sie noch einmal zurück zu dem Kapitel „Nicht ganz geschafft?“.

Das Programm neigt sich dem Ende zu, und Sie werden nun bald Nichtraucher ohne Programmbegleitung sein und bleiben. Der Alltag, die Tagesordnung hat sich durch die Verhaltensänderung vom Rauchen zum Nichtrauchen deutlich verändert. Sie haben viel gelernt, was sie jetzt anwenden können, wenn Sie wieder eine Gefahr wittern sollten, schwach zu werden. Nutzen Sie all diese neuen Erkenntnisse.

Trotz dieses veränderten Alltags werden Sie immer wieder mit Rauchverlangen konfrontiert. Der Drang hat nachgelassen, sich aber nicht in Luft aufgelöst. Das Verlangen nach einer Zigarette hält nur kurze Zeit an, um dann wieder zu verschwinden. Dabei kommt es darauf an, in diesen kritischen Momenten das Richtige zu tun und eine Alternative zu finden.

Noch etwas kann Ihnen helfen, auch auf der Langstrecke Nichtraucher zu bleiben, nämlich der Aufbau einer neuen Identität oder eines neuen Selbstbildes als Nichtraucher.





*Wenn Sie früher schon einmal versucht haben, mit dem Rauchen aufzuhören, haben Sie sich dort als Nichtraucher gefühlt oder als Raucher, der gerade nicht raucht? Es kann ein wenig unangenehm sein, wenn das Verhalten und das eigene Selbstbild nicht zusammenpassen.*

*Es gibt grundsätzlich zwei Möglichkeiten, diese Widersprüchlichkeit aufzulösen. Die eine Möglichkeit besteht darin, sich wie ein genesender Süchtiger zu fühlen, der jederzeit wieder rückfällig werden kann. Das Selbstbild entspricht hierbei dem eines stets wachsamem Exraucher, der die Anspannung des Nichtrauchens mehr oder weniger als Dauerstress akzeptiert.*

*Die andere Möglichkeit: Sie legen sich ein Selbstbild als Nichtraucher zu, der die Unbehaglichkeit des Nichtrauchens als vorübergehenden Genesungsprozess betrachtet. Das Ziel dieses Programms ist, Sie dabei zu unterstützen, sich als richtiger Nichtraucher zu sehen, für den Rauchen keine wählbare Möglichkeit mehr darstellt und der sich daran auch nicht stört.*

*Die Nachbetreuung hier in diesem Programm dient also nicht nur der Stabilisierung der Abstinenz, sondern auch dem Erwerb des neuen Nichtraucher-Selbstbildes.*

*Denken Sie einmal an Paare, die zum ersten Mal Eltern werden. Auch diese jungen Eltern purzeln mehr oder weniger durch die ersten Erziehungsaufgaben, bevor sie natürliches Gefühl für die Elternschaft entwickeln. Ähnlich unbeholfen fühlen sich Menschen, die viele Jahre geraucht haben oder sich gar nicht richtig zurückerinnern können an eine Zeit, in der sie noch nicht geraucht haben.*



*Es ist also ganz normal, dass sich das Nichtrauchen anfangs noch etwas ungewohnt anfühlt. Das lässt im Lauf der Zeit nach und Sie werden bald ein Gefühl dafür entwickeln, dass Nichtrauchen zu einem ganz natürlichen Zustand geworden ist. Es ist sogar zu vermuten, dass Sie sich irgendwann einmal als Nichtraucher fühlen werden und die Zeit, in der Sie geraucht haben, als die Ausnahme ansehen.*

## **Empfehlungen zum Weiterlesen:**

Arbeitskreis Tabakentwöhnung (1997)

- **Nichtrauchende in 6 Wochen: Ein Selbsthilfeprogramm für alle, die das Rauchen aufgeben wollen.**

Ratingen, Preuss

Mohl, Hans (1995)

- **Rauchen? Der erfolgreiche Ausstieg.**

Berlin, Springer Verlag

Rihs, M. & Lotti, H. (1993)

- **Frei vom Rauchen. Gezielt aufhören – und das Leben neu genießen.**

Bern, Verlag Hans Huber

Becker, H. (1995)

- **Aktion Nichtraucher! Wege zur Suchtüberwindung.**

Marburg, Hartmut Becker

Unland, H. (2000)

- **Der Raucher-Ratgeber: Nichtraucher werden und bleiben.**

München, CIP-Medien

Lindinger, P. (2000)

- **Nichtrauchen und trotzdem schlank. Die Methode mit Köpfchen.**

Frankfurt, Fischer Taschenbuch-Verlag

**Persönliche Beratung erhalten Sie bei:**

Beratungstelefon zum Nichtrauchen der Bundeszentrale  
für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

> **0 18 05/31 31 31** (12 Cent/Min.)

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

Rauchertelefon des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ),  
Heidelberg

> **0 62 21/42 42 00**

Mo – Fr: 15 – 19 Uhr





**Herausgeber:**

Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung (BZgA), Köln, im Auftrag des  
Bundesministeriums für Gesundheit und  
Soziale Sicherung

**Projektleitung:**

Peter Lang, BZgA, Köln

**Konzeption und Text:**

Peter Lindinger,  
Deutsches Krebsforschungszentrum, Heidelberg  
PD Dr. Anil Batra,  
Universitätsklinikum Tübingen

**Gestaltung:**

bild-werk, Dortmund

**Druck:**

Westermann, Braunschweig

**Auflage:**

2.250.10.04

Alle Rechte vorbehalten.



**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

~~rauch~~frei!

**Beratungstelefon der BZgA  
zum Nichtrauchen:  
0 18 05/31 31 31 (12 Cent/Min.)**



**BZgA**

**Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung**