



Ich rauche
nicht mehr

4

Ziel Nichtrauchen Ein Weg in fünf Etappen, um das Rauchen aufzugeben.

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Mit einer Serie von 6 Heften möchten wir Ihnen helfen, Ihre Rauchgewohnheiten unter die Lupe zu nehmen, sie besser zu verstehen und vielleicht das Rauchen ganz aufzugeben.

Nichtraucherin oder Nichtraucher wird man selten «einfach so», von heute auf morgen. Dazu gehört eine gewisse Bereitschaft. Und nicht alle sind gleichermassen bereit dazu. Der Entschluss muss reifen. In der Regel verläuft dieser Weg über mehrere Etappen.

Rauchen ist eine sehr individuelle Angelegenheit. Die 6 Hefte der Serie «Ziel Nichtrauchen» gehen auf Ihre persönliche Situation und Ihre Gewohnheiten ein. Sie können auch selbst bestimmen, wieviel Zeit Sie sich für eine Etappe geben wollen.

Die folgende Checkliste zeigt Ihnen, wo Sie sich auf dem Weg mit dem Ziel Nichtrauchen befinden und welche Broschüre für Sie die richtige ist.

Wir wünschen Ihnen viel Glück auf Ihrem Weg!

CHECKLISTE	
Der Weg zum Nichtrauchen verläuft über fünf Etappen. Wo stehen Sie?	Lesen Sie das Heft ...
<ul style="list-style-type: none">● Ich habe zurzeit nicht die Absicht, das Rauchen aufzugeben. Sicher nicht in den nächsten sechs Monaten.	<i>Etappe 1: Ich rauche</i>
<ul style="list-style-type: none">● Ich möchte in den nächsten sechs Monaten versuchen, das Rauchen aufzugeben.	<i>Etappe 2: Aufhören wäre schon gut...</i>
<ul style="list-style-type: none">● Ich will in den nächsten vier Wochen das Rauchen aufgeben und möchte wissen, wie ich es am besten anpacke.	<i>Etappe 3: Ich plane den Ausstieg</i>
<ul style="list-style-type: none">● Ich habe vor weniger als sechs Monaten das Rauchen aufgegeben.	<i>Etappe 4: Ich rauche nicht mehr</i>
<ul style="list-style-type: none">● Ich habe vor mehr als sechs Monaten aufgehört und möchte nicht rückfällig werden.	<i>Etappe 5: Ich bleibe dabei!</i>
<ul style="list-style-type: none">● Ich schaffte es eine Zeitlang, nicht zu rauchen, vor kurzem habe ich aber wieder damit angefangen.	<i>Rückfall: was tun?</i>

Ihre ersten Tage ohne Zigarette! Sie dürfen stolz darauf sein, dass Sie so weit gekommen sind!

Achten Sie darauf, dass Sie immer mit etwas beschäftigt sind und sich auch ohne Zigarette wohlfühlen.

Unternehmen Sie all das, was Sie speziell für den Tag «X» geplant haben.

Für jeden der ersten vierzehn rauchfreien Tage gilt:

- Tun Sie immer etwas, beschäftigen Sie sich.
- Machen Sie einen grossen Bogen um Zigaretten.
- Belohnen Sie sich täglich.



WOMIT MÜSSEN SIE HEUTE UND MORGEN RECHNEN?

Wenn Sie wissen, was heute und in den folgenden Tagen auf Sie zukommt, sind Sie gewappnet und können auch schwierige Situationen meistern:

- Entzugserscheinungen
- Lust auf eine Zigarette
- körperliche Anzeichen der Erholung

Konzentrieren Sie an jedem dieser Tage darauf, **heute** nicht zu rauchen. Machen Sie sich keine Sorgen und Gedanken, wie Sie es morgen und übermorgen schaffen! Als «Nichtraucher von Tag zu Tag» kommen Sie leichter über die Runden.

Nachstehend geben wir Ihnen Tipps, wie man einige typische Entzugserscheinungen erfolgreich mildern oder beseitigen kann.

ENTZUGSERSCHEINUNGEN

Falls Sie Entzugserscheinungen spüren, gibt es verschiedene Möglichkeiten, diesen Symptomen zu begegnen. Im Übrigen klingen die Symptome nach wenigen Tagen ab und verschwinden schliesslich ganz.

Sie sind nervös, angespannt, reizbar

- Legen Sie eine Pause ein, lassen Sie Ihre Tätigkeit für einen Moment liegen.
- Verlassen Sie für eine Weile den Ort, an dem Sie sich gerade aufhalten.
- Erinnern Sie Ihre Umgebung daran, dass Sie daran sind, sich das Rauchen abzugewöhnen.
- Atmen Sie tief durch.



Sie haben Mühe, sich zu konzentrieren

- Legen Sie eine Pause ein.
- Machen Sie einen kleinen Spaziergang.
- Teilen Sie Ihre Arbeit in übersichtliche Portionen auf.

Sie schlafen schlecht, können nicht einschlafen

- Verzichten Sie auf Kaffee, Tee, Cola.
- Trinken Sie vor dem Zubettgehen ein Glas Wasser oder warme Milch.

Sie haben Kopfschmerzen

- Versuchen Sie, sich zu entspannen.
- Verschaffen Sie sich genügend Schlaf und Ruhezeiten, legen Sie eine Siesta ein.
- Bewegen Sie sich, gehen Sie an die frische Luft.

Sie leiden unter Verstopfung

- Essen Sie viel frische Früchte.
- Konsumieren Sie mehr Lebensmittel mit viel Ballaststoffen: Gemüse, Vollkornprodukte...
- Trinken Sie genügend Flüssigkeit: Wasser, Fruchtsäfte...
- Sorgen Sie für genügend körperliche Bewegung.

Erfahrungsgemäss verdoppeln nikotinhaltige Ersatzprodukte die Chancen, nach dem Rauchstopp nicht rückfällig zu werden. Einige sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, andere müssen von der Ärztin/vom Arzt verordnet werden. Wenn Sie bis jetzt darauf verzichtet haben, können Sie immer noch Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder in der Apotheke fragen, was für Sie am geeignetsten ist.

LUST AUF EINE ZIGARETTE

Dieser Augenblick kommt früher oder später. Das fast unstillbare Verlangen nach einer Zigarette droht für einen Moment, Ihre ganze Vorbereitung, Ihren ganzen grossen Entschluss über den Haufen zu werfen.

Bleiben Sie standhaft! Nehmen Sie Zuflucht zu einem der folgenden bewährten Tricks:

Etwas anderes tun: Entfliehen Sie der Situation. Lenken Sie sich ab. Machen Sie einen kleinen Spaziergang, gehen Sie an die frische Luft, duschen Sie.

Abwarten: Wenn Sie die Lust auf eine Zigarette packt, warten Sie fünf Minuten lang ab und denken dabei ans Nichtrauchen. Die kurze Zeit genügt, um das Verlangen zum Verschwinden zu bringen.

Tief durchatmen: Atmen Sie tief durch die Nase ein, halten Sie den Atem während drei Sekunden an und lassen Sie die Luft langsam wieder ausströmen. Die Übung einige Male wiederholen.

Wasser trinken: Holen Sie in aller Ruhe ein Glas, füllen Sie es. Trinken Sie nur kleine Schlucke, behalten Sie das Wasser jeweils drei Sekunden im Mund, bevor Sie es hinunterschlucken.

Beschäftigen Sie Ihren Mund: Mit einem Apfel, einem Bonbon, mit Kaugummi, mit einem Zahnstocher. Putzen Sie die Zähne. Singen Sie.

Beschäftigen Sie Ihre Hände: Machen Sie irgendwelche Notizen, erledigen Sie eine kleine Hausarbeit.



Was tun Sie, wenn Sie plötzlich von einem unbändigen Verlangen nach einer Zigarette überfallen werden?

1.
2.
3.
4.
5.

KÖRPERLICHE ANZEICHEN DER ERHOLUNG

Wenn Sie sich ruhelos fühlen, energiegeladen sind, manchmal husten müssen, ist das ganz normal. Mehr noch: All das sind Anzeichen dafür, dass sich Ihr Körper regeneriert und gesünder wird.

Wenn man mit Rauchen aufhört, erholt sich der Körper erstaunlich rasch:

- Bereits 20 Minuten nach der letzten Zigarette sinkt der durch das Nikotin erhöhte Blutdruck, die Herzschlagfrequenz und die Körpertemperatur gleichen sich derjenigen eines Nichtraucher an.
- Bereits nach acht Stunden erhöht sich der Sauerstoffgehalt im Blut, der überhöhte Blutdruck nimmt ab.
- Nach einem Tag arbeiten Ihre Lungen wieder besser, Sie sind leistungsfähiger und weniger kurzatmig, das Herzinfarktrisiko ist bereits kleiner.
- Nach zwei Tagen entfaltet sich der eingeschränkte Geruchs- und Geschmackssinn wieder.
- Nach drei Tagen ist die Atmung merklich besser, mit Husten entfernt Ihr Körper den überflüssigen Schleim aus den Atemwegen. Das Treppensteigen und andere körperliche Anstrengungen fallen leichter.
- Nach drei Monaten ist die Blutzirkulation wieder besser. Im gleichen Zeitraum kann sich die Lungenkapazität um 30 Prozent erhöhen.
- Nach einem Jahr Nichtrauchen hat sich Ihr Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, halbiert. Ihre Lebenserwartung ist höher geworden.
- Nach 10 Jahren ist das Lungenkrebsrisiko nur noch doppelt so gross, wie bei Personen, die nie geraucht haben. Bei Rauchenden ist es 20 Mal höher.
- Nach 15 Jahren ist das Herzinfarktrisiko auf normale Werte abgesunken, wie wenn Sie nie geraucht hätten.

BEGEGNEN SIE DEN SELBSTZWEIFELN

Auch wenn Sie durchaus entschlossen sind, nicht mehr zu rauchen, können sich ab und zu Selbstzweifel einschleichen. Plötzlich sind Sie von Ihrem Entschluss nicht mehr so überzeugt.

Solche Unsicherheiten nach einer Entscheidung sind normal. Besonders bei einem Entschluss, mit dem man sein Verhalten einschneidend verändert, schlagartig etwas beiseite lässt, das jahrelang zu einem gehörte, alltäglich war. Das Rauchen aufzugeben ist ein besonders hartes Stück Arbeit.

Treten Sie jener inneren Stimme entgegen, die Ihren Entschluss in Zweifel zieht. Ganz einfach, indem Sie ihr eine angemessene Antwort geben. Nach dem Motto, dass man jedes Problem auch von einer andern Seite betrachten kann. **Beispiele:**

Die innere Stimme	Ihre Antwort
Das ist zu schwierig für mich, das stehe ich nicht durch!	Natürlich ist es nicht einfach. Aber ich bin gut auf diese schwierigen Tage vorbereitet. Weshalb sollte ich nicht schaffen, was Millionen andere Leute fertiggebracht haben?
Rauchen ist eine Gewohnheit, die ich nicht loswerde.	Gewohnheiten erlernt man. Was ich mir angewöhnt habe, kann ich mir auch wieder abgewöhnen.
Für das Aufhören habe ich den falschen Zeitpunkt gewählt.	Den richtigen, idealen Zeitpunkt gibt es nicht. Es wäre auch später nicht einfacher. Warum also nicht jetzt?
Mir fehlt ganz einfach die nötige Willensstärke. Ich schaffe das nicht.	Zum Aufhören gehört nicht nur Willensstärke. Man muss auch wissen wie. Diese Fertigkeiten beherrsche ich, wende sie konsequent an und schaffe es!
Wenn ich aufhöre zu rauchen, nehme ich zu und werde dick.	Es gibt vernünftigeres Schlankheitsmittel als Zigaretten. Zum Beispiel genügend Bewegung und gesundes Essen. Wenn ich die schwierige Aufgabe schaffe, mir das Rauchen abzugewöhnen, sollte es doch auch möglich sein, ein paar Pfunde loszuwerden!

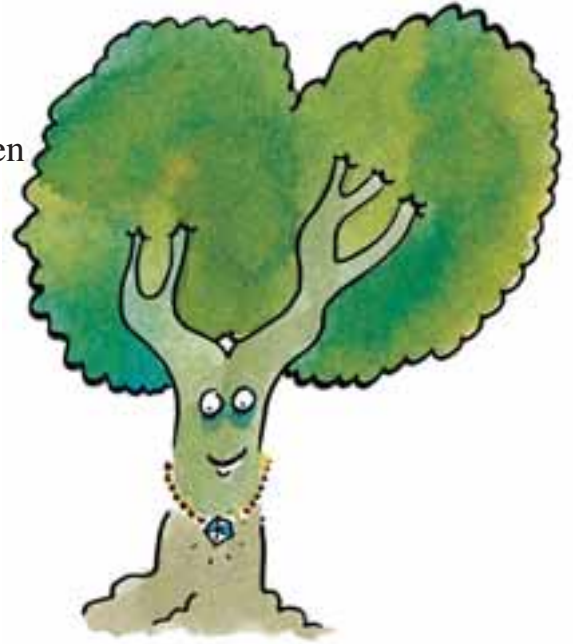
GÖNNEN SIE SICH AB UND ZU ETWAS BESONDERES

Eigentlich machen Sie sich ja bereits mit dem Nichtrauchen ein ganz grosses Geschenk. Aber so richtig, in vollem Umfang merkt man das erst, wenn die ersten Wochen des Abgewöhnens vorüber sind. Dabei ist Ihre Leistung in diesen Tagen doch ganz beachtlich und verdient eine Belohnung.

Gönnen Sie sich daher ab und zu etwas Schönes. Diese Selbstbelohnungen müssen nicht teuer sein, aber doch den Rahmen des Alltäglichen sprengen und Ihnen Freude bereiten.

Zum Beispiel:

- ein Taschenbuch, eine Zeitschrift, eine CD kaufen
- einmal richtig ausschlafen
- etwas für Ihr Hobby anschaffen
- ausgiebig Musik hören
- einen Wochenendausflug machen
- sich eine neue Frisur schneiden lassen
- ein langes, beruhigendes Schaumbad nehmen
- eine Delikatesse essen



Es tut ganz gut, sich selbst ein bisschen auf die Schulter zu klopfen.

BLEIBEN SIE AUF DER HUT!

Auf die ersten Tage und Wochen, die Sie rauchfrei verbracht haben, dürfen Sie stolz sein und sich darüber freuen.

Wie schade wäre es, diesen Erfolg wieder zunichte zu machen! Dieser Gefahr können Sie begegnen, indem Sie sich auf kritische Momente, auf Anfechtungen vorbereiten. Vor allem drei Situationen sind es, in denen Sie in Versuchung geraten könnten, wieder zur Zigarette zu greifen:

- in Gesellschaft von Raucherinnen und Rauchern
- in labilen Stimmungslagen
- wenn Sie in alte Gewohnheiten zurückfallen

VORSICHT: HIER WIRD GERAUCHT

Wo geraucht wird, in Gesellschaft von Raucherinnen und Rauchern, kann die Versuchung gross werden, eine Zigarette anzuzünden. Das Nächstliegende wäre natürlich, solche Orte konsequent zu meiden. Aber das ist in vielen Fällen weder durchführbar noch sinnvoll. Was tun, wenn die besten Bekannten, gute Freunde oder gar die Partnerin oder der Partner rauchen? Es gibt nur eine Lösung: Überlegen Sie sich sehr genau, wie Sie der Rückfallgefahr in solchen Situationen begegnen wollen. *Einige Tipps:*

- Gehen Sie unnötigen Begegnungen mit Rauchenden aus dem Weg. Der Geruch von Tabakrauch oder zu sehen, wie jemand eine Zigarette anzündet, kann verführerisch sein. Halten Sie sich wo immer möglich in Nichtraucherzonen auf, im Restaurant, im Zug, in Pausenräumen...
- Bitten Sie Raucherinnen und Raucher, in Ihrer Wohnung, in Ihrem Auto, an Ihrem Arbeitsplatz nicht zu rauchen.
- Trinken Sie keinen oder nur wenig Alkohol. Alkohol macht unvorsichtig und kann Sie dazu verführen, eine Zigarette anzuzünden.
- Lassen Sie sich von Rauchenden nicht beeinflussen, beirren oder überreden. Blocken Sie solche Attacken sofort ab. Lassen Sie keinen Zweifel aufkommen. Mit einem freundlichen, aber bestimmten «Nein danke, ich rauche nicht!»



Notieren Sie in der folgenden kleinen Liste, in welche kritischen Situationen mit Raucherinnen und Rauchern Sie geraten können und wie Sie jeweils die Gefahr beseitigen wollen:

Kritische Situationen mit Rauchenden	Meine Gegenmassnahmen
1.
2.
3.

VORSICHT: STIMMUNGSTIEF

Wenn man sich nicht besonders gut fühlt, besteht die Gefahr, sich mit einer Zigarette zu «trösten». Das kann passieren, wenn Sie gestresst sind, verärgert, verängstigt, deprimiert, wenn Sie sich Sorgen machen.

Bereiten Sie sich auf solche Situationen vor. Einige Tipps:



- Entspannen Sie sich, lösen Sie sich aus der Umklammerung: Hören Sie Musik, plaudern Sie mit jemandem, bewegen Sie sich, atmen Sie tief durch.
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit stressige Situationen und Konflikte.
- Sorgen Sie für genügend Schlaf.
- Reden Sie mit Ihren Angehörigen, Freunden, mit der Person, die Sie als Ex-Raucherin oder Ex-Raucher begleitet. Gefühle, die man zum Ausdruck bringt, bekommt man besser in den Griff.

- Bleiben Sie aktiv, beschäftigen Sie sich immer mit etwas, planen Sie Ihren Tagesablauf.
- Erinnern Sie sich daran, dass Sie schon manches andere Stimmungstief schadlos überstanden haben.

Notieren Sie in der folgenden Liste, mit welchen kritischen Stimmungslagen Sie rechnen müssen und wie Sie damit umgehen wollen:

Kritische Stimmungslagen	Meine Gegenmassnahmen
1.
2.
3.

VORSICHT: ALTE GEWOHNHEITEN

Sie haben das Rauchen über lange Zeit zu einem Bestandteil Ihres Alltags gemacht. Dabei sind viele Gewohnheiten entstanden, die Ihnen beim Aufhören zum Verhängnis werden können. *Einige Tipps:*

- Rufen Sie sich in Erinnerung, was bei Ihnen den Griff zur Zigarette auslöst. Vermeiden Sie solche Situationen, denken Sie sich Alternativen aus.
- Ändern Sie nach Möglichkeit die Gewohnheiten, die früher unausweichlich mit Rauchen verknüpft waren.
- Machen Sie einen weiten Bogen um Zigaretten. Haben Sie wirklich alle Raucher-Utensilien aus Ihrer Umgebung entfernt?
- Trinken Sie wenig oder keinen Kaffee und Schwarztee, seien Sie vorsichtig mit alkoholischen Getränken. Trinken Sie Wasser oder Fruchtsäfte, gehen Sie öfter an die frische Luft.
- Stehen Sie nach einer Mahlzeit auf, putzen Sie die Zähne, machen Sie einen kleinen Spaziergang.
- Lassen Sie sich von der plötzlichen Lust auf eine Zigarette nicht beeinflussen. Benützen Sie ein nikotin-haltiges Medikament.
- Belohnen Sie sich ab und zu für Ihre Leistungen beim Aufhören.
- Sagen Sie sich immer wieder, dass Sie jetzt Nichtraucherin oder Nichtraucher sind.



Notieren Sie in der folgenden Liste, mit welchen alten Gewohnheiten Sie rechnen müssen und wie Sie dabei vermeiden wollen, zu einer Zigarette zu greifen:

Kritische Situationen bei alten Gewohnheiten	Meine Gegenmassnahmen
1.
2.
3.

UND WENN SIE TROTZ ALLEM EINE ZIGARETTE GERAUCHT HABEN ?

Das heisst noch nicht, dass Sie gescheitert sind. Machen Sie sich keine Vorwürfe, gehen Sie aber auch nicht leichtfertig darüber hinweg.

Überlegen Sie sich in aller Ruhe, welche Umstände zu diesem «Ausrutscher» geführt haben. Ein zweites Mal wird Ihnen das nicht mehr passieren. Lesen Sie auch nochmals nach, welche Gegenmassnahmen Sie in kritischen Situationen treffen wollen (Seiten 8-11).

Was Sie auf keinen Fall tun dürfen: Die Flinte ins Korn werfen und wieder mit Rauchen anfangen. Sie haben es geschafft, einige Zeit nicht zu rauchen. Diese Leistung ist Grund genug, soviel Selbstvertrauen zu haben, um auf dem begonnenen Weg weiterzumachen. Betrachten Sie sich weiter Nichtraucherin oder als Nichtraucher.

Machen Sie weiterhin einen grossen Bogen um Zigaretten und Orte, wo geraucht wird. Rufen Sie sich alle Gründe in Erinnerung, die fürs Nichtrauchen sprechen!

UND WENN SIE WIEDER REGELMÄSSIG ZU RAUCHEN BEGONNEN HABEN ?

Wenn Sie wieder zu rauchen begonnen haben und deswegen enttäuscht oder wütend sind, ist das mehr als verständlich. Aber lassen Sie sich nicht entmutigen! Die meisten Ex-Raucherinnen und Ex-Raucher haben mehrere Anläufe gebraucht, um endgültig rauchfrei zu werden. Aus einem gescheiterten Versuch lernt man, was man beim nächsten Mal besser machen muss, und erhöht so die Erfolgchancen beim neuen Anlauf.

Überlegen Sie sich, was alles zu Ihrem Rückfall geführt hat. Legen Sie gleich einen neuen Tag fest, an dem Sie das Rauchen wieder einstellen wollen.

Sie sind so weit gekommen, eine Zeitlang nicht zu rauchen. Sie sind nicht mehr die gleiche Raucherin, der gleiche Raucher wie früher. Nach alledem, was Sie inzwischen gelernt haben, stehen Ihre Chancen gut, dass Sie beim nächsten Mal erfolgreich über die Runden kommen!

Lesen Sie das Heft 6 aus der Serie «Ziel Nichtrauchen»: «Rückfall: was tun?»

**WEITERE INFORMATIONEN, MATERIALIEN ZUM
THEMA SOWIE ADRESSEN VON BERATUNGSSTELLEN
FINDEN SIE UNTER:**

- www.at.schweiz.ch
- www.letitbe.ch
- www.lung.ch
- www.swisscancer.ch

Herausgeberin und Copyright©

Krebsliga Schweiz, Bern 2005

Konzeption und Text

Georges Bretscher, GBKommunikation,
Oberrohringen
Eva Martin-Diener, Institut für Sozial-
und Präventivmedizin, Universität

Zürich

Illustration

Pécub

Druck

Atze AG, Bern

Bezugsadresse

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention AT
Effingerstrasse 40
3001 Bern
Tel 031 389 92 46
Fax 031 389 92 60
www.at-schweiz.ch
info@at-schweiz.ch
Januar 2005

Ausgabe

Die Krebsliga Schweiz dankt dem Bundesamt für Gesundheit, der Gesundheitsförderung Schweiz, der Lungenliga Schweiz, der Lungenliga Zürich und Nicorette für ihre Unterstützung.

Wir danken dem Canadian Council on Smoking and Health, Ottawa (Canada), für das Ueberlassen von Selbsthilfeunterlagen.



krebsliga schweiz

Überreicht durch: