



**Rückfall:  
was tun?**

**6**

**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 ...

- |  |  |
|--|--|
| ● Ich habe zurzeit nicht die Absicht, das Rauchen aufzugeben. Sicher nicht in den nächsten sechs Monaten.    | <i>Etappe 1: Ich rauche</i>              |
| ● Ich möchte in den nächsten sechs Monaten versuchen, das Rauchen aufzugeben.                                | <i>Etappe 2: Aufhören wäre schon gut</i> |
| ● 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>  |
| ● Ich habe vor weniger als sechs Monaten das Rauchen aufgegeben.   | <i>Etappe 4: Ich rauche nicht mehr</i>   |
| ● Ich habe vor mehr als sechs Monaten aufgehört und möchte nicht rückfällig werden.                          | <i>Etappe 5: Ich bleibe dabei!</i>       |
| ● Ich schaffte es eine Zeitlang, nicht zu rauchen, vor kurzem habe ich aber wieder damit angefangen.         | <i>Rückfall: was tun?</i>                |

**S**ie haben sich entschlossen, das Rauchen aufzugeben. Sie haben eine Zeitlang tatsächlich nicht geraucht und in diese Anstrengung einiges investiert. Irgendwann ist die Versuchung übermächtig geworden. In einer kritischen Situation haben Sie eine Zigarette angezündet. Eine Zweite, Dritte folgte. Nun rauchen Sie wieder.

Es ist verständlich, wenn Sie deswegen enttäuscht sind. Vielleicht empfinden Sie das Ganze sogar als Niederlage, als Versagen, als Zeichen der Schwäche, vielleicht machen Sie sich sogar Vorwürfe deswegen.

Dass Sie das Ziel Nichtrauchen dennoch nicht aus den Augen verloren haben, beweist gerade die Tatsache, dass Sie diese Zeilen lesen.

Geben Sie den negativen Gefühlen nicht zuviel Raum. Damit ändern Sie nichts daran, dass Sie wieder rauchen. Sie hindern sich nur daran, einen vernünftigen Entschluss zu fassen und die Lage realistisch einzuschätzen:

- Waren meine Bemühungen alle umsonst?
- Was genau ist missglückt?
- Was muss ich besser machen?
- Ich versuche es nochmals!

## **SIE SIND WEITER GEKOMMEN, ALS SIE DENKEN!**

*Im Augenblick sehen Sie nur, dass Sie wieder rauchen. Aber werfen Sie doch einmal einen Blick zurück auf das, was Sie geleistet haben. Diese Leistungen zählen immer noch und sind nicht verloren:*

- Sie haben sich irgendwann zum Entschluss durchgerungen, das Rauchen aufzugeben. Es ist bemerkenswert und zeugt von Entschlusskraft, wenn man mit einer starken Gewohnheit brechen will.
- Sie haben sich Schritt für Schritt zum Ziel Nichtrauchen vorgetastet und sich dabei besser kennengelernt. Das zeugt von Engagement und systematischem Vorgehen.
- Sie haben auf eine ganze Reihe Zigaretten verzichtet. Wenn Sie zum Beispiel früher ein Päckchen pro Tag geraucht haben und drei Tage ohne Zigaretten ausgekommen sind, haben Sie mindestens 60 mal der Versuchung zu rauchen widerstanden. Von Versagen kann da nicht die Rede sein.

*Mit anderen Worten: Sie bringen alles mit, was es dazu braucht, das Rauchen aufzugeben.*

In einer oder mehreren kritischen Situationen waren Sie aber zuwenig vorbereitet oder Ihre Gegenmassnahmen haben sich als ungeeignet oder zu wenig wirksam erwiesen. Im Voraus konnten Sie dies nicht wissen, auf alles kann man sich beim besten Willen nicht vorbereiten.



Wenn Sie so wollen, befinden Sie sich auch in bester Gesellschaft: Im Durchschnitt benötigen alle Raucherinnen und Raucher vier bis fünf Anläufe, bis sie das Ziel Nichtrauchen endgültig erreichen.

Nun geht es also darum, aus Ihren Erfahrungen etwas zu lernen, die richtigen Schlüsse zu ziehen und sich neue Massnahmen auszudenken.

## ÜBERPRÜFEN SIE IHRE BISHERIGEN ANSTRENGUNGEN

In einem oder mehreren Punkten hat sich Ihre persönliche Strategie gegen das Rauchen als ungenügend erwiesen.



Analysieren Sie zuerst einmal den Rückfall selbst:  
*In welchen Situationen haben Sie die ersten drei Zigaretten Ihres Rückfalls geraucht?*

Zigarette Nr.	Wochentag, Uhrzeit	Anwesende Personen	Stimmung oder Grund für die Zigarette	Was unternahm ich, um der Versuchung zu entgehen?
1				
2				
3				

Wie hätten Sie sich - im nachhinein betrachtet - erfolgreicher gegen die Versuchung wehren können?

<b>Zigarette Nr. 1</b>	
<b>Zigarette Nr. 2</b>	
<b>Zigarette Nr. 3</b>	

Drei Mal der Versuchung zu erliegen, wäre an sich noch kein Grund, wieder mit Rauchen anzufangen. Irgendwelche Gründe oder irgendwelche ungünstige Umstände müssen dazu geführt haben:

*Warum ist es nicht bei diesen ersten drei Zigaretten geblieben?*

.....

.....

Diese kurze Analyse zeigt Ihnen kritische Punkte in Ihrer Abwehrstrategie auf. Überlegen Sie sich, was Sie beim nächsten Mal vermeiden oder ändern müssen.

Auf den folgenden Seiten möchten wir Sie nochmals auf typische Risikosituationen aufmerksam machen. Sicher stoßen Sie dabei auf die eine oder andere Idee, die Ihre Erfolgsschancen bei einem neuen Versuch erhöht.

## **AUF AUSLÖSER RICHTIG REAGIEREN**

Wie jede Raucherin und jeder Raucher haben auch Sie persönliche Rauchgewohnheiten entwickelt. Ganz bestimmte Situationen lösen bei Ihnen den Griff zur Zigarette aus.

Auf diese Auslöser müssen Sie vorbereitet sein und richtig reagieren. Grundsätzlich stehen Ihnen dabei drei Strategien zur Verfügung. Sie können ...

- ... den Auslöser umgehen.

*Zum Beispiel keinen Kaffee trinken, wenn das Kaffeetrinken bis jetzt immer mit Rauchen verbunden war.*

- ... die Routine durchbrechen.

*Zum Beispiel nach dem Essen sofort aufstehen und an die frische Luft gehen, wenn Sie Mahlzeiten bis jetzt immer mit einer Zigarette beendet haben.*

- ... den Auslöser überdecken.

*Zum Beispiel in einen Apfel beissen, wenn Sie plötzlich die Lust auf eine Zigarette überfällt.*

Es gibt ganz typische Situationen, in denen Auslöser auftauchen und bei denen Vorsicht am Platz ist:

- Orte, wo geraucht wird
- Stimmungstief
- alte Gewohnheiten
- Nikotinhunger
- Gewichtsprobleme



## **VORSICHT: HIER WIRD GERAUCHT**

Wo geraucht wird, kann die Versuchung gross werden, eine Zigarette anzuzünden. Aber was tun, wenn die besten Bekannten, gute Freunde oder gar die Partnerin oder der Partner rauchen? Es gibt nur eine Lösung: Überlegen Sie sich im Voraus sehr genau, wie Sie der Rückfallgefahr in solchen Situationen begegnen wollen.

- 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.
- Bitten Sie Rauchende, in Ihrer Wohnung, in Ihrem Auto, an Ihrem Arbeitsplatz nicht zu rauchen.
- Trinken Sie keinen oder nur wenig Alkohol. Alkohol macht unvorsichtig und könnte Sie dazu verführen, eine Zigarette anzuzünden.
- Lassen Sie sich von Rauchenden nicht beeinflussen oder überreden. Reagieren Sie mit einem freundlichen, aber bestimmten «Nein danke, ich rauche nicht!...»

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

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

## VORSICHT: STIMMUNGSTIEF

Wenn man gestresst ist, verärgert, verängstigt, besorgt oder deprimiert, besteht die Gefahr, sich mit einer Zigarette zu «trösten».



- Entspannen Sie sich, atmen Sie tief durch, gehen Sie an die frische Luft.
- Vermeiden Sie unnötige Stress-Situationen und Konflikte.
- Sorgen Sie für genügend Schlaf.
- Reden Sie mit einem Menschen, dem Sie vertrauen.
- Sagen Sie sich, dass Sie schon manches andere Stimmungstief überstanden haben.
- Trinken Sie keinen oder nur wenig Kaffee, Schwarztee, Alkohol...

Mit welchen Stimmungstiefs müssen Sie rechnen? Wie wollen Sie darauf reagieren?

Stimmungstiefs	Meine Gegenmassnahmen
1. ....	.....
2. ....	.....
3. ....	.....

## VORSICHT: ALTE GEWOHNHEITEN

Das Rauchen ist über lange Zeit zu einem Bestandteil Ihres Alltags geworden. Die Macht der Gewohnheit könnte Sie zum Rauchen verführen.

- Ändern Sie Gewohnheiten, die früher mit Rauchen verknüpft waren.
- Trinken Sie keinen oder nur wenig Kaffee, Schwarztee, Alkohol...
- Machen Sie nach einer Mahlzeit einen kurzen Spaziergang.
- Duschen Sie gleich nach dem Aufstehen, wenn Sie jeweils früher zuerst eine Zigarette angezündet haben.
- Suchen Sie sich in Arbeitspausen eine andere Beschäftigung als Rauchen.

*In welchen Situationen, bei welchen Tätigkeiten haben Sie üblicherweise geraucht? Was wollen Sie stattdessen tun?*

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

## VORSICHT: NIKOTINHUNGER

Plötzlich überfällt Sie ein fast unstillbares Verlangen nach einer Zigarette. Diese kritische Situation kann gefährlich werden.

- Warten Sie ab, beschäftigen Sie sich sofort mit etwas. Das Verlangen klingt schon nach wenigen Minuten ab.
- Lenken Sie sich ab, verlassen Sie den Raum, gehen Sie ins Freie, duschen Sie.
- Atmen Sie tief durch, machen Sie eine Entspannungsübung.
- Trinken Sie langsam ein Glas Wasser oder Fruchtsaft.





- Beschäftigen Sie Ihren Mund: mit einem Apfel, Bonbon, Kaugummi, putzen Sie die Zähne.
- Beschäftigen Sie Ihre Hände: Notieren Sie irgendetwas, putzen Sie die Brille, erledigen Sie eine kleine Hausarbeit.

*Mit welchen Massnahmen können Sie dem vorübergehenden Nikotinhunger am besten begegnen?*

1. ....
2. ....
3. ....

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.

## VORSICHT: GEWICHTSPROBLEME

Viele Leute befürchten eine Gewichtszunahme, wenn sie das Rauchen aufgeben. Meistens hält sich die Zunahme aber in Grenzen. Sie können auch aktiv dafür sorgen, dass Sie keine echten Gewichtsprobleme bekommen. Zusatznutzen:

*Diese Massnahmen kommen Ihrer Gesundheit insgesamt zu Gute und lenken Sie erst noch vom Rauchen ab.*

- Bewegen Sie sich, beginnen Sie ein eigentliches Bewegungsprogramm: mehrmals wöchentlich je eine halbe Stunde zügig spazieren, velofahren, schwimmen...
- Treppensteigen anstatt den Lift benutzen, Velo- statt Autofahren.
- Nur essen, wenn Sie wirklich hungrig sind.
- Zucker, Süssigkeiten, versteckte Fette und Alkohol meiden.
- Täglich frisches Obst und Gemüse essen.
- Den täglichen Nahrungsbedarf auf fünf kleine Mahlzeiten verteilen.



## Was wollen Sie unternehmen, um Gewichtsproblemen vorzubeugen?

1. ....	
2. ....	
3. ....	

## ICH VERSUCHE ES NOCHMALS!

Wenn Sie dieses Heft lesen, sind Sie wahrscheinlich bereits entschlossen, nochmals einen Versuch zu wagen. Führen Sie sich die Tragweite Ihres Entschlusses nochmals vor Augen, indem Sie all die Gründe auflisten, die Sie zum Aufhören bewegen:

- der Raucherhusten verschwindet, ich atme leichter
- bereits ein Jahr nach dem Aufhören ist mein Herzinfarkttrisiko nur noch halb so gross
- nach zehn Jahren ist das Lungenkrebsrisiko um die Hälfte vermindert
- meine Lebenserwartung steigt um Jahre
- meine Anfälligkeit für Erkältungen und Atemwegserkrankungen wird kleiner
- auch die Kinder sind weniger erkältet
- meine Leistungsfähigkeit steigt, ich fühle mich frischer
- Essen und Trinken schmecken wieder besser, meine Nase nimmt mehr Gerüche wahr
- ich habe einen frischeren Atem, einen besseren Teint, keine verfärbten Zähne mehr
- die Kleider und die Wohnung stinken nicht mehr nach Rauch
- ich habe mehr Geld für anderes zur Verfügung
- ich fühle mich freier, stärker
- .....
- .....
- .....



## Halten wir fest:

- Das Ziel Nichtraucher zu bleiben halten Sie immer noch für erstrebenswert.
- Sie haben das Ziel bei Ihrem letzten Versuch nur knapp verfehlt.
- Sie haben aus dem Rückfall etwas gelernt und werden dieselben Fehler nicht noch einmal machen.
- Sie wissen, wie Sie in kritischen Situationen reagieren wollen.

Mit anderen Worten: Sie sind für einen neuen Anlauf ganz gut gerüstet, um einiges besser als beim letzten Mal.

Schieben Sie Ihren Entschluss nicht auf die lange Bank. Der Tag, an dem Sie aufhören wollen, sollte innerhalb der nächsten 30 Tage liegen. Denken Sie daran, dass der ideale Zeitpunkt zum Aufhören nie kommt.

## LETZTE VORBEREITUNGEN

### Legen Sie den Tag «X» fest, an dem Sie aufhören wollen

Wählen Sie einen Tag, an dem Sie nicht gestresst sind, an dem Sie etwas tun, das Ihnen Spaß macht. Einen Tag, an dem nicht viele Situationen zu erwarten sind, die zum Rauchen verführen könnten:

**Ich höre am ..... auf zu rauchen.**

## SCHLIESSEN SIE EINEN NICHTRAUCHER-VERTRAG AB

Wenn Sie Ihren Entschluss schriftlich fixieren, verstärken Sie Ihr Engagement.

Fragen Sie ausserdem eine Freundin, einen guten Freund oder jemanden aus der Familie, ob er oder sie Ihnen bei Ihrem Vorhaben helfen will. Erklären Sie dieser Begleitperson, welche Hilfe Sie erwarten, und bitten Sie sie, den Vertrag mit zu unterzeichnen:



## Mein Nichtraucher-Vertrag

Ich will am ..... (Tag/Monat) das Rauchen völlig aufgeben.

Meine Hauptgründe dafür sind:

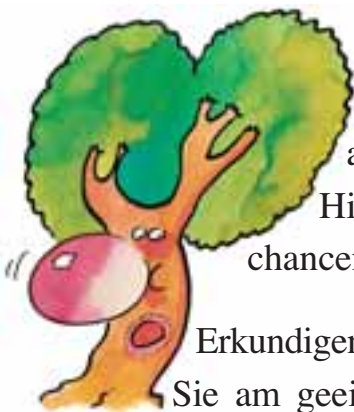
1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

.....  
(Unterschrift)

.....  
(Unterschrift der Person,  
die mich unterstützt)

## ERLEICHTERN SIE SICH DEN NIKOTIN-ENTZUG

Viele Raucherinnen und Raucher spüren beim Aufhören den Nikotinentzug, je nach dem Grad ihrer Nikotinabhängigkeit.



Besonders wenn Sie morgens bereits eine halbe Stunde nach dem Aufstehen Verlangen nach einer Zigarette haben oder täglich mehr als 10-15 Zigaretten rauchen, empfehlen wir Ihnen, medikamentöse Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dadurch erhöhen Sie Ihre Erfolgchancen wesentlich.

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Ärztin, bei Ihrem Arzt oder in der Apotheke, was für Sie am geeignetsten ist. Legen Sie dieses Mittel vorsorglich für den Tag «X» bereit.

Für einen Neustart kann Ihnen unser Heft «Etappe 3: Ich plane den Ausstieg» gute Dienste leisten. Nehmen Sie es zur Hand oder bestellen Sie es sofort, wenn Sie es noch nicht besitzen (Adresse siehe letzte Umschlagseite).

**Wir wünschen Ihnen viel Glück und Erfolg bei Ihrem neuen Anlauf!**

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

- [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)
- [www.letitbe.ch](http://www.letitbe.ch)
- [www.lung.ch](http://www.lung.ch)
- [www.swisscancer.ch](http://www.swisscancer.ch)

*Herausgeberin und Copyright©*

Krebsliga Schweiz, Bern 2002

*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](http://www.at-schweiz.ch)  
[info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch)

*Ausgabe*

Juli 2005

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:*