

PRÄVENTIONSRATGEBER 4
ERFOLGREICH ZUM NICHTRAUCHER



Umdenken!
Dem Krebs aktiv
vorbeugen.

Aufatmen



Diese Broschüre wurde gemeinsam erstellt von der
Deutschen Krebshilfe und dem Deutschen Krebsforschungszentrum

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

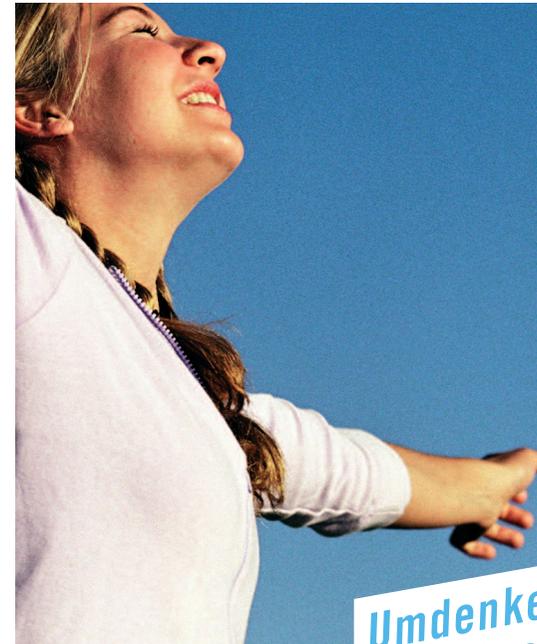
Text und Redaktion:
Isabell-Annett Beckmann
Deutsche Krebshilfe

Dipl.-Psych. Peter Lindinger
Deutsches Krebsforschungszentrum
Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg

Ausgabe 3/2005
Druck auf chlorfreiem Papier

ISSN 0948-6763

PRÄVENTIONSRATGEBER 4
ERFOLGREICH ZUM NICHTRAUCHER



Umdenken!
Dem Krebs aktiv
vorbeugen.

Aufatmen



dkfz.

Inhalt

Vorwort	5
Ein harmloser Anfang	7
Eine besondere Laufbahn: die Raucherkarriere	9
Raucherstadien	11
Rauchen tötet!	14
Müssen Sie rauchen?	18
Sind Sie körperlich abhängig?	20
Exkurs: Ein mächtiger Gegner – die Tabakindustrie	22
Machen Sie „Kassensturz“ – das Rauchertagebuch	25
Zeit für Ihre Bilanz	28
Fest im Visier: Der Tag X	33
Ihr „innerer Schweinehund“ lauert	35
Spornen Sie sich an!	38
Sie sind nicht allein	39
Erfahrene Helfer: Das Rauchertelefon	40
„Mogeln“ erlaubt: Wie Sie Entzugssymptome mildern können	42
Was, wann, wieviel – Nikotinersatz	43
Zu Nebenwirkungen fragen Sie ...	45
Doppelt hält besser?	46
Bupropion statt Nikotin?	46
Jetzt heißt es durchhalten!	
Die ersten rauchfreien Tage	48
Nichtraucher sein – und bleiben	50
Entspannung tut gut	52
Gefühle neu erleben	54

Eine „Entziehungskur“	56
(K)Ein schwerwiegendes Problem: die Gewichtszunahme	58
Aus Tagen werden Wochen	60
Die Menge macht's	62
Gar nicht mehr der Alte: Ihre Nichtraucher-Identität	63
Wehe wenn ...?	65
Die Deutsche Krebshilfe informiert	66
Anhang	68
Die Seite für den Partner	68
Präparate zur Nikotinersatztherapie	70
Übersicht Entwöhnungs-Methoden	72
Buchempfehlungen	76
Broschüren der Deutschen Krebshilfe	77
VHS-Videokassetten	79
Rauchen: Zahlen, Daten, Fakten	79
Raucherkarte	82
WHO-Kollaborationszentrum für Tabakkontrolle im Deutschen Krebsforschungszentrum, Heidelberg	83

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

gut, dass Sie jetzt gerade diese Broschüre in den Händen halten! Sie sind Raucher? Denken Sie ernsthaft darüber nach, damit aufzuhören, oder wollen Sie sich einfach nur unverbindlich informieren, wie es wäre wenn ...?

Wenn Sie wirklich mit dem Rauchen aufhören möchten, haben Sie sicher gute Gründe dafür: etwa finanzielle, familiäre oder gesundheitliche. Vielleicht haben Sie sogar sehr persönliche Erfahrungen gemacht, zum Beispiel eine schwere Erkrankung in der Familie oder im Freundeskreis, vielleicht sogar einen Todesfall, der sich mit dem Rauchen in Verbindung bringen lässt?

Wir möchten Ihnen dabei helfen, den Weg zum Nichtraucher erfolgreich zu gehen. Mit dem Lesen dieses Ratgebers haben Sie schon einen ersten Schritt dazu getan.

Wir werden Ihnen zunächst einige wichtige Informationen geben, wie Sie den „Rauchstopp“ vorbereiten. Hierzu gehören Fakten zu den gesundheitlichen Auswirkungen, zur Tabakabhängigkeit und Grundlagen der psychologischen Vorbereitung auf den ersten rauchfreien Tag. Danach erfahren Sie, wie Sie Ihr Durchhaltevermögen trainieren und stärken können. Wir stellen Ihnen medikamentöse Hilfen vor, geben Ihnen Tipps zum Umgang mit kritischen Situationen und nennen Ihnen weiterführende Literatur sowie interessante Internetadressen.

Jetzt brauchen Sie vor allem eines: die ernsthafte Absicht, in Zukunft ohne Zigarette leben zu wollen. Und Sie können es schaffen! Wir wünschen Ihnen (Vor-)Freude beim Durchblättern und Lesen dieser Broschüre. Und natürlich viel Erfolg auf Ihrem Weg zum Nichtraucher.

Zum Schluss eine Bitte an die Eltern: Wenn Sie Kinder haben, denken Sie bitte daran, dass Ihre Kinder durch Nachahmung lernen, durch positive wie durch negative Vorbilder. Oft genug behalten sie einmal erlernte Verhaltensmuster ihr Leben lang bei. Ermöglichen Sie Ihrem Nachwuchs einen guten Frühstart: Sorgen Sie dafür, dass den Kleinen durch tägliches (Er-)Leben eine gesunde Lebensweise zur Selbstverständlichkeit wird.

Ihr wichtigster Beitrag besteht nun darin, die notwendigen Veränderungen zu wagen. Lassen Sie sich von uns verführen: zum Umdenken!

Ihre Deutsche Krebshilfe
Ihr Deutsches Krebsforschungszentrum

Ein harmloser Anfang

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

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

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

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

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

Wir wollen an dieser Stelle nicht den Zeigefinger heben, sondern Ihnen Realitäten aufzeigen. In Deutschland führt diese Sucht jährlich 140.000 Menschen vorzeitig in den Tod.

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

Tipps für Eltern

Beim Thema Rauchen sind Sie als Vorbild besonders wichtig, denn Kinder rauchender Eltern greifen doppelt so häufig zum Glimmstängel wie Kinder nichtrauchender Eltern.

- Leben Sie rauchfrei. Wenn Sie selbst nicht aufhören können, rauchen Sie nicht in Gegenwart von Kindern!
- Rauch ist sehr anhänglich. Rauchen Sie nicht in Räumen, in denen sich Kinder aufhalten, oder im Auto. Kinder atmen die dort festgesetzten Giftstoffe ein – übrigens sogar aus Ihrer Kleidung.
- Stärken Sie das Selbstbewusstsein Ihrer Kinder, damit sie dem Druck Gleichaltriger entgegensetzen können: „Ich muss nicht rauchen.“
- Körperliche Fitness und Rauchen passen nicht zusammen. Unterstützen Sie sportliche Aktivitäten Ihrer Kinder.

Eine besondere Laufbahn: die Raucherkarriere

Kein Mensch wird als Raucher geboren. Ganz im Gegenteil: Zum Raucher zu werden, ist ein hartes Stück Arbeit. Denn die ersten Zigaretten schmecken scheußlich, und bis der „fast noch Nichtraucher“ sich an den Geschmack gewöhnt hat, dauert es schon eine ganze Zeit.

Über die Hälfte aller Jugendlichen in Deutschland hat irgendwann einmal eine Zigarette probiert. Fast alle erleben dabei mindestens ein **unangenehmes körperliches Symptom**: Schwindel, Herzklopfen, Schweißausbruch, feuchte Hände oder dergleichen. Aber bei vielen ist der Druck der Gruppe, das „Dazugehören-Wollen“ so groß, dass sie trotz dieser schlechten Erfahrung in kurzem Abstand erneut zur Zigarette greifen. Experten haben festgestellt: Wer bis zur vierten Zigarette weiter raucht, läuft Gefahr, dauerhaft in die „Raucherkarriere“ einzusteigen.

Und die sieht folgendermaßen aus:

Einstiegsphase: Der Rauch-Anfänger ist zahlreichen Einflüssen ausgesetzt. Neben dem Gruppendruck spielt die direkte und indirekte Tabakwerbung eine große Rolle. Auf überdimensionalen Werbeflächen, Litfasssäulen sowie in Kino- und Fernsehfilmen werden Zigaretten als alltägliches Konsumgut von erfolgreichen, gutgelaunten und erotischen Menschen präsentiert. Dazu kommt, dass Zigaretten problemlos gekauft werden können – nicht zuletzt an über 800.000 Zigarettenautomaten in Deutschland.

Phase der Aufrechterhaltung: Hier spielen sehr viele Faktoren eine Rolle. Irgendwann hat sich der Eindruck festgesetzt: „Rauchen ist ein echter Genuss“. Dieses Gefühl beim Festhalten der Zigarette, das Ritual des Anzündens und Inhalierens, das vermeintliche Wohlbefinden und die Entspannung, wenn man nach einer Mahlzeit, beim Kaffeetrinken, beim abendlichen Bier oder Wein zum Glimmstängel greift. In einer Vielzahl von Situationen und Tätigkeiten (Kaffee trinken, telefonieren, auf den Bus warten, im Stau stehen) gehört für den Raucher das Rauchen einfach dazu. Die Inhaltsstoffe der Zigarette haben bereits ihre suchterzeugenden Wirkungen entfaltet, der Raucher will Entzugssymptome vermeiden, er bringt das Rauchen mit positiven Eindrücken in Verbindung (zum Beispiel Aktivierung/Entspannung), er will Gefühle wie Angst oder Unsicherheit, die er beim Aufgeben des Rauchens befürchtet, gar nicht erst entstehen lassen.

Phase des Ausstiegs: Die Angst um die eigene Gesundheit – jeder Raucher weiß, wie schädlich sein Zigarettenkonsum ist! – oder auch nachlassende körperliche Fitness können den „Anfang vom Ende“ einleiten. Vielleicht spielt auch das Geld eine gewisse Rolle: Immerhin kostet die meisten Raucher ihr Zigarettenkonsum mehr als 1.000 € pro Jahr. Bei anderen wiederum sind äußere Faktoren ausschlaggebend wie etwa eine fahle Hautfarbe oder die vorzeitige Hautalterung. Immer häufiger fordern Nichtraucher eine rauchfreie Umgebung und wecken im Raucher das Bedürfnis nach Selbstbeherrschung und Selbstbestimmung – kurz: nach Ausstieg.

Automatisch stellt sich die Frage: Warum fällt es einem Raucher auf seiner „Raucherkarriereleiter“ so schwer aufzuhören und auf Dauer konsequent zu bleiben?

Das kann verschiedene Gründe haben:

- Verhaltensweisen, die einerseits ungesund sind, sind andererseits häufig für andere Zwecke nützlich (Entspannung, emotionales Gleichgewicht).
- Raucher glauben oft nicht, dass Rauchen für sie persönlich ein Problem darstellt („wenn ich will, kann ich jederzeit aufhören“).
- Verhaltensänderungen sind aufwändig und stören zunächst einmal das innere Gleichgewicht.
- Es erscheint manchmal fast unmöglich, diese Verhaltensweise zu verändern.

Und doch: **Jeder Raucher hat eine Chance aufzuhören!**

Raucherstadien

So wie Mensch nicht gleich Mensch ist, ist auch Raucher nicht gleich Raucher. Je nachdem, wie empfänglich Sie für den Gedanken sind, das Rauchen aufzugeben, sind Sie auf der „Karriereleiter“ mehr oder weniger weit oben angekommen. Mit anderen Worten: Sie sind einem von **sechs Raucherstadien** zuzuordnen. Wissenschaftler haben dafür ein Modell entwickelt.

„Stabiler Raucher“: Sie rauchen gern und sind nicht bereit, bald mit dem Rauchen aufzuhören. Wenn Sie eine Bilanz erstellen mit Argumenten für und gegen das Rauchen, hat das Aufhören mehr Nachteile als Vorteile.

Raucher im Stadium „Ausstiegsabsicht“: Sie denken ernsthaft darüber nach, innerhalb der nächsten sechs Monate aufzuhören. In Ihrer persönlichen Bilanz halten sich die Vor- und Nachteile des Rauchstopps die Waage. Die Hälfte aller Raucher in diesem Stadium unternimmt innerhalb von zwölf Monaten einen Versuch aufzuhören, der aber nicht länger als 24 Stunden anhält.

Raucher in der „Vorbereitungsphase“: Sie sind fest entschlossen, innerhalb des nächsten Monats aufzuhören, und haben bereits einen Plan, wie Sie das umsetzen. Sie sind der festen Überzeugung, dass Nichtraucher für Sie vorteilhaft ist, sind sich aber nicht sicher, ob Sie die notwendigen Voraussetzungen mitbringen, um wirklich dauerhaft auf Zigaretten verzichten zu können.

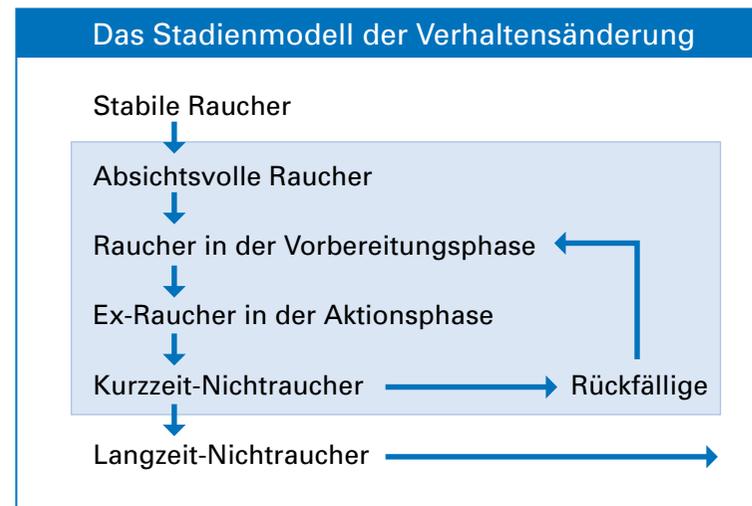
Ex-Raucher in der Aktionsphase und Kurzzeit-Nichtraucher: Sie haben bereits mit dem Rauchen aufgehört, sind aber noch stark gefährdet, rückfällig zu werden.

Rückfällige Raucher: Sie haben schon einmal versucht aussteigen und es auch für eine gewisse Zeit geschafft. Leider hat die Versuchung dann doch wieder die Oberhand gewonnen. Sie haben aber eine gute Chance, den Schritt zum Nichtraucher beim nächsten Anlauf zu schaffen, wenn bei Ihnen der Griff zur Zigarette noch nicht wieder zum Alltag gehört.

Langzeit-Nichtraucher: Sie haben es geschafft – Sie sind Nichtraucher, bleiben es auch ohne großen Aufwand und sind kaum Rückfallgefahren ausgesetzt. Nach zirka fünf Jahren trauen sich diese Ex-Raucher fast hundertprozentig zu, dass sie nicht wieder rückfällig werden.

Die Bewegung eines Rauchers von einer Stufe zur anderen ist fließend und begleitet von Aktivitäten und Ereignissen, so genannten Veränderungsprozessen. In den unterschiedlichen Stadien kommen einige Prozesse stärker zum Tragen als andere:

Bewusstseinsbildung und eine Neubewertung der sozialen Umwelt spielen vor allem in den frühen Stadien eine Rolle. Später, beim Übergang von der Ausstiegsabsicht zur Vorbereitung, werden vor allem **Emotionen** geweckt, und die eigene Person wird neu bewertet.



Quelle: Prochaska JO und DiClemente CC (1983)

Wie aber kommt nun ein Raucher in diesem Stadienmodell von einer Stufe zur nächsten? Er muss daran glauben, dass eine Verhaltensänderung wichtig genug (**Motivation**) ist, und er muss daran glauben, dass er über die notwendigen Fähigkeiten verfügt, dass er sein Verhalten auch wirklich erfolgreich ändern kann (**Erfolgszuversicht**).

Das Rauchen aufzugeben ist ein Prozess, der Zeit in Anspruch nimmt. Zu diesem Prozess gehören Ausrutscher und Rückfälle ebenso wie der erneute Schritt zum Nichtraucher. Wichtig ist: Solange Sie **Fortschritte** machen in Richtung auf das endgültige Ziel – völlig rauchfrei zu leben – haben Sie allen Grund, sich gut zu fühlen!

Rauchen tötet!

Das Rauchen tötet in Deutschland pro Tag etwa 380 Menschen – **140.000 Menschen** pro Jahr! Auf der ganzen Welt sind es Jahr für Jahr vier Millionen Menschen. Das Zigarettenrauchen verursacht somit mehr Todesfälle als AIDS, Alkohol, illegale Drogen, Verkehrsunfälle, Morde und Selbstmorde zusammen genommen – 22 Prozent aller Todesfälle bei den Männern und fünf Prozent bei den Frauen. Die Hälfte dieser Menschen stirbt in den mittleren Jahren. Statistisch gesehen verliert jeder Raucher im Schnitt acht Jahre seines Lebens, in Extremfällen bis zu 20 Jahre.

Tabakrauch enthält eine Vielzahl von Schadstoffen wie Kohlenmonoxid, Stickstoffoxide, Kadmium, Zink, Nickel, flüchtige Aldehyde, Benzole, polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe und Blei. Diese Schadstoffe verursachen **weitreichende gesundheitliche Folgeschäden**. Zu den wichtigsten zählen Krebserkrankungen (vor allem Lungenkrebs – aber auch viele andere Krebsarten), Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall und Gefäßverschlüsse wie zum Beispiel Raucherbein) und chronische Erkrankungen der Atemwege.

Wer raucht, ist darüber hinaus stärker anfällig für Infektionen, er lebt mit einer erhöhten Herzfrequenz und erhöhtem Blutdruck. Auch Erektionsstörungen, Impotenz und Unfruchtbarkeit können durch das Rauchen bedingt sein.

Werfen wir einen genaueren Blick auf die Krankheit, die am engsten mit dem Rauchen in Verbindung gebracht wird: **Lungenkrebs**. Keine andere Krebserkrankung weist im Verlauf der letzten Jahrzehnte so starke Zuwachsraten auf wie diese, und zwar bei beiden Geschlechtern. Noch ist der Lungenkrebs in unserem Land etwa fünfmal häufiger bei den Männern anzutreffen als bei den Frauen, aber das Geschlechterverhältnis verschiebt sich

kontinuierlich zu Ungunsten der Frauen: Stetig steigenden Erkrankungszahlen bei den Frauen stehen gleichbleibende bei den Männern gegenüber, bei ihnen ist sogar die Tendenz zur Abnahme erkennbar.

85 Prozent aller durch **Lungenkrebs** verursachten Todesfälle sind auf das **Tabakrauchen** zurückzuführen. Andere Faktoren spielen demgegenüber nur eine untergeordnete Rolle. Darüber hinaus ist Tabakrauch auch für einen erheblichen Teil der Krebserkrankungen der Bauchspeicheldrüse, der Blase und der Nieren verantwortlich. Etwa zehn Prozent aller Leukämiefälle bei Erwachsenen werden mit dem Rauchen in Zusammenhang gebracht, und es stellt auch einen Risikofaktor für Gebärmutterhalskrebs dar.

Das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, wird von mehreren Faktoren beeinflusst. Es nimmt deutlich zu, je mehr Zigaretten pro Tag geraucht werden, je früher mit dem Rauchen begonnen wurde, je länger geraucht wurde (*pack-years*), je stärker der Betroffene inhaliert hat, und es hängt auch vom Typ der gerauchten Zigaretten ab. Hingegen nimmt das Krebsrisiko von Menschen, die mit dem Rauchen aufgehört haben, stetig ab. Es reduziert sich beim Lungenkrebs nach fünf Jahren um 60 Prozent und nach 15 bis 20 Jahren sogar um bis zu 90 Prozent. Jedoch bleibt ein Restrisiko gegenüber Menschen, die nie geraucht haben, bestehen.

Immer wieder wird das Argument ins Feld geführt, dass es Menschen gibt, die trotz jahrzehntelangen Tabakkonsums ein hohes Lebensalter bei guter Gesundheit erreichen. Dafür mögen zusätzliche, bisher nur unvollständig verstandene erbliche Faktoren verantwortlich sein. Die etwa 50 eindeutig als krebs-erregend identifizierten Stoffe im Tabakrauch unterliegen im Körper nach Inhalation unterschiedlichen Aufbau- und Abbauvorgängen, die vielleicht erklären können, warum einige Personen an Krebs erkranken und vorzeitig versterben, während

andere bei gleichem Tabakkonsum ein normales Lebensalter erreichen. Wissenschaftler arbeiten zur Zeit intensiv daran, diese Vorgänge zu untersuchen und aufzuklären.

Seit einigen Jahren ist vor allem eines bekannt: **Jugendliche reagieren empfindlicher** auf die krebserregenden Bestandteile als Erwachsene. Der junge Organismus ist offenbar weniger gut in der Lage, diese Gifte abzubauen. Und: **Frauen sind empfindlicher als Männer**. Infolgedessen sind besonders die vielen jungen Mädchen, die in den letzten Jahren immer jünger sind, wenn sie zur Zigarette greifen, besonders gefährdet.

Nun ließe sich argumentieren, dass jeder Mensch für seine Gesundheit selbst verantwortlich ist. Das stimmt zwar grundsätzlich, in Bezug auf das Rauchen gilt dies jedoch nur eingeschränkt. Wer raucht, nebelt seine Umwelt ein, hinterlässt Tabakrauch in Häusern, an Arbeitsplätzen, in öffentlichen Räumen, in privaten Wohnungen und im Auto. Und an all diesen Orten gibt es Menschen, die selbst nicht rauchen, aber zwangsläufig zum Mit-Rauchen verurteilt sind. Über 80 Prozent der Nichtraucher müssen gezwungenermaßen täglich eine gewisse Menge Tabakrauch einatmen. Auch wenn dieser weniger konzentriert ist und weniger giftige (*toxische*) Chemikalien enthält als bei den aktiven Rauchern – für den **Passivraucher** bedeutet das ungewollte Einatmen von Tabakrauch keineswegs nur eine Belästigung, sondern eine **echte Gefährdung**.

Passivrauchen erhöht die Gefahr, an einem Tumor der Lunge zu erkranken, um knapp 25 Prozent. Die hohe Gefahr für Nichtraucher hängt damit zusammen, dass auch im so genannten Nebenstromrauch – der zwischen den Inhalationsphasen der Raucher direkt aus den Zigaretten aufsteigt – schädliche, krebserregende Verbindungen enthalten sind. Wer zwei Stunden als Nichtraucher in einem verqualmten Raum verbringt, nimmt so viele Schadstoffe auf, als hätte er selbst eine Zigarette geraucht. Wissenschaftler errechneten, dass in der Bundes-

republik Deutschland allein etwa **400 Menschen pro Jahr infolge Passivrauchens an Lungenkrebs sterben**.

In Raucher-Haushalten wird besonders häufig die Gesundheit der **Kinder durch Passivrauchen beeinträchtigt**: Kinder aus Raucher-Haushalten leiden fast doppelt so häufig an Husten, Schwindelgefühlen, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten und dreifach häufiger an Schlafstörungen als Kinder aus Nichtraucher-Haushalten. Kinder rauchender Mütter haben ein durchschnittlich 200 Gramm niedrigeres Geburtsgewicht als Kinder nichtrauchender Mütter. Rauchen während der Schwangerschaft oder in der Umgebung des Neugeborenen kann das Risiko des plötzlichen Kindtodes stark erhöhen. Tabakrauch ist mit Abstand der bedeutendste und gefährlichste Innenraum-schadstoff.

Kurz und knapp: **Weltweit ist Rauchen die wichtigste Krankheitsursache, die sich durch verändertes Verhalten vermeiden lässt**.

Doch welche Bedeutung haben diese wissenschaftlich gesicherten Gefahren des Rauchens für Sie persönlich und für Ihre Umwelt?

Kurzfristige Folgen:

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

Langfristige Folgen:

- Lungenkrebs und andere Krebsarten (Kehlkopf, Mundhöhle, Rachen, Speiseröhre, Bauchspeicheldrüse, Harnblase, Nieren, Gebärmutter, Leukämie)

- erhöhte Infektanfälligkeit
- Herzinfarkt und Schlaganfall
- Durchblutungsstörungen
- chronische Atemwegserkrankungen
(chronische *Bronchitis* und *Emphysem*)

Risiken für die Umgebung:

- Lungenkrebs
- beeinträchtigt Wohlbefinden
- Krankheiten der Atemwege
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- erhöhte Infektanfälligkeit für Bronchitis,
Lungen- und Mittelohrentzündungen,
doppelt so häufig asthmatische Beschwerden
- erhöhtes Risiko für plötzlichen Säuglingstod
- Blutdruckerhöhung

Wir möchten Ihnen an dieser Stelle keine Angst einflößen, aber die Tatsachen sprechen nun einmal eine deutliche Sprache. Wir möchten Ihnen vielmehr Mut machen: Wenn Sie jetzt mit dem Rauchen aufhören, senken Sie das Risiko für all diese Erkrankungen erheblich! Und Sie können es schaffen!

Müssen Sie rauchen?

Viele werden diese Frage mit „nein“ beantworten, hören aber trotzdem nicht auf. Andere werden zugeben: „Ich möchte schon gern aufhören, aber ich schaffe es nicht. Ich bin regelrecht abhängig.“ Typische Verhaltensmuster: der nächtliche Gang zum Zigarettenautomaten, die Vorratshaltung fürs Wochenende, das Sparschwein mit dem nötigen Kleingeld.

Ja, **Rauchen macht abhängig**. Nicht nach einer Zigarette, nicht nach ein paar Tagen, aber auf Dauer. Die Zigarette als Droge, Rauchen als Sucht – Gesundheitsexperten stufen Zigaretten schon lange als legales Suchtmittel ein. Heftiges Rauchver-

langen, Rauchen trotz schlechten Gewissens und schon gescheiterte Ausstiegsversuche sind einige Anzeichen dafür, dass die betroffene Person abhängig ist.

Wer **körperlich abhängig** ist, wird bei dem Versuch, mit dem Rauchen aufzuhören, unter regelrechten Entzugserscheinungen leiden: ein dumpfes Gefühl im Kopf, Gereiztheit, Schlafstörungen, Lustlosigkeit und schlechte Laune können die ersten Tage ohne Zigarette zum Härtesten werden lassen. Die Ursache dafür ist vor allem das Nikotin, das nachweislich abhängig macht. Um die Entzugserscheinungen zu mildern und die Wahrscheinlichkeit des dauerhaften Ausstiegs zu vergrößern, kann der abhängige Raucher auf **medikamentöse Hilfsmittel** zurückgreifen. Die pharmazeutische Industrie hat inzwischen verschiedenste Präparate entwickelt wie Pflaster, Kaugummi oder Lutschtabletten. Diese Hilfsmittel enthalten unterschiedlich viel Nikotin, das dem Körper zugeführt wird und die körperlichen Entzugserscheinungen mildert. (Vergleiche dazu [Seite 70 bis 71](#))

Neben der körperlichen gibt es aber auch die **psychische Abhängigkeit**. Sie äußert sich beispielsweise darin, dass viele Situationen und Ereignisse zu einem Signal geworden sind: „Jetzt rauchst du eine Zigarette.“ Beim Warten auf den Bus, nach einer Mahlzeit, während der Arbeitspausen, abends vor dem Fernseher oder bei aufkommender Langeweile: Immer ist die Zigarette der treue Begleiter, mit dem der Raucher positive Eindrücke wie Entspannung, Genuss, gesteigerte Konzentrationsfähigkeit oder Stressabbau verbindet. Schließlich kann er bei bestimmten Gelegenheiten, in gewissen Situationen oder Stimmungen nur sehr schwer auf Zigaretten verzichten.

Warum ist das so? Die menschliche Psyche ist bestechlich: Kurzfristige Konsequenzen beeinflussen sie wesentlich stärker als langfristige. Die entspannende Wirkung einer Zigarette in einer Stress-Situation ist eine solche positive kurzfristige Konsequenz, ebenso die stimulierende Wirkung bei der Empfindung

von Langeweile. Dagegen fallen mögliche negative Beeinträchtigungen wie zum Beispiel Lungenkrebs und ein Raucherbein, die in ferner Zukunft auftreten können, kaum noch ins Gewicht.

Sind Sie körperlich abhängig?

Die wenigsten Menschen geben gern und freiwillig zu, dass sie von irgendetwas abhängig sind, bedeutet es doch, dass ihr freier Wille einen Knacks bekommen hat. In solchen Fällen ist die Wissenschaft hilfreich, die nüchterne Fragen zu emotionsgeladenen Themen stellt und aus den Antworten neutrale Bewertungskriterien entwickelt.

Karl Olov Fagerström, weltweit anerkannter Experte in der Tabakentwöhnung, hat einen Test ausgearbeitet, der ermittelt, wie abhängig ein Raucher ist. **Stufen Sie sich also ein – mit ehrlichen Antworten!**

Der Fagerström-Fragebogen zur Tabakabhängigkeit

■ Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

innerhalb von 5 Minuten	3 Punkte
6 bis 30 Minuten	2 Punkte
31 bis 60 Minuten	1 Punkt
nach 60 Minuten	0 Punkte

■ Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist, (zum Beispiel Kirche, Bücherei, Flugzeug, Arbeitsplatz und so weiter) das Rauchen zu unterlassen?

ja	1 Punkt
nein	0 Punkte

■ Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

die erste am Morgen	1 Punkt
andere	0 Punkte

■ Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

bis 10	0 Punkte
11 bis 20	1 Punkt
21 bis 30	2 Punkte
31 und mehr	3 Punkte

■ Rauchen Sie in den ersten Stunden nach dem Aufstehen mehr als am Rest des Tages?

ja	1 Punkt
nein	0 Punkte

■ Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

ja	1 Punkt
nein	0 Punkte

Gesamtpunktzahl: _____

Ihr Ergebnis

0 - 2 Punkte:

Sie sind nur gering abhängig. Steigen Sie aus – möglichst noch heute. Sie haben gute Chancen!

3 - 5 Punkte:

Ihre Abhängigkeit liegt in der Mitte der Skala. Sie können den Ausstieg schaffen – wenn Sie sich selbst nicht genug zutrauen, lassen Sie sich vielleicht durch medikamentöse Hilfsmittel unterstützen.

6 - 7 Punkte:

Sie sind stark abhängig. Hören Sie umgehend auf zu rauchen und verwenden Sie zur Unterstützung medikamentöse Therapien.

8 - 10 Punkte:

Sie sind sehr stark abhängig. Wenn Sie aufhören zu rauchen, werden bei Ihnen körperliche Entzugssymptome auftreten. Fragen Sie Ihren Arzt um Rat und Hilfe; unter seiner Aufsicht können Sie vielleicht zwei Nikotinersatz-Präparate kombinieren.

Nun wissen Sie also, **wie stark Sie vom Rauchen abhängig sind**. Vielleicht tröstet Sie ja der Gedanke, dass Sie damit nicht allein sind. Bei vielen Rauchern hat sich das Rauchverhalten zu einem abhängigen Verhalten entwickelt. Aber Sie können aus dieser Erkenntnis auch **Stärke und Motivation gewinnen**: mit dem festen Willen, dass Sie nicht der Mensch sind, der sich von 12 cm mit Papier umwickeltem Tabak fremdbestimmen lässt! Und deshalb geben Sie das Rauchen jetzt auf – endgültig! **Wir zeigen Ihnen wie**.

Exkurs: Ein mächtiger Gegner – die Tabakindustrie

Vielleicht fragen Sie sich nach dem Test, wie es überhaupt so weit kommen konnte, dass Sie Zigaretten-abhängig werden konnten? Sie sind doch sonst auch nicht so labil, sondern stehen mit beiden Beinen fest im Leben und bestimmen selbst, was Sie tun und lassen.

Sie haben sich auf einen ungleichen Kampf eingelassen – fast wie David gegen Goliath. Nicht nur, dass inzwischen wissenschaftlich erwiesen ist, dass Nikotin ab einer bestimmten Menge und Konsumdauer zu einer körperlichen Abhängigkeit führt. Sie sind auch gegen einen übermächtigen Gegner angetreten: die Tabakindustrie.

Tabakwerbung mit Prominenten aus Sport und Unterhaltung verbreitet ein Raucher-Image, das Glamour, Luxus, Abenteuer, Spaß, Gesundheit, Eleganz und Reichtum verspricht. In Ländern, in denen das Tabakwerbeverbot zu wirken beginnt, greift die Industrie zu unterschwelligeren, erlaubten Formen, ihre Produkte ins Bewusstsein zu rücken: Sie platziert sie zum Beispiel in Filmen und Musikvideos, um **gezielt junge Leute** zu erreichen. Wenn Jugendliche diese Absicht überhaupt durchschauen, ist es meistens zu spät.

Lassen wir zum Beweis – und damit wir uns nicht dem Vorwurf der schlechten Nachrede aussetzen – die Tabakindustrie selbst zu Wort kommen.

„Um den steigenden und langfristigen Umsatzzuwachs der Camel Filter sicherzustellen, muss die Marke ihren Durchdringungsanteil in der Altersgruppe der 14- bis 24-Jährigen steigern. Diese Altersgruppe vertritt liberalere Werte und macht das Zigarettengeschäft von morgen aus.“

(Memo für C.A. Tucker, Marketing Vize-Präsident bei R.J. Reynolds, 1975).

Obwohl die Tabakindustrie noch 1994 unter Eid vor dem Gesundheits- und Umweltunterausschuss im US-Kongress das Gegenteil behauptet hat, geht aus ihren eigenen Dokumenten deutlich hervor, dass sie seit langem um die suchterzeugende Wirkung von Zigaretten weiß:

„Nikotin ist suchterzeugend. Wir verkaufen also Nikotin, eine abhängig machende Droge.“

(Addison Yearmann von Brown & Williamson, 17. Juli 1963)

„Zum Glück für die Tabakindustrie ist Nikotin gewohnheitsbildend und einzigartig in der Vielfalt der physiologischen Effekte.“

(Forschungsbericht von Claude Teague, R.J. Reynolds Tobacco Company)

„Sehr wenige Konsumenten sind sich der Wirkung von Nikotin bewusst, zum Beispiel, dass es suchterzeugend und giftig ist.“

(Memorandum von Brown & Williamson, unterzeichnet von H. D. Steele, 1978)

„Es wurde darauf hingewiesen, dass Zigaretten die am stärksten abhängig machende Droge ist. Mit Sicherheit raucht eine große Zahl von Rauchern weiter, weil sie nicht damit aufhören kann. Wenn sie dazu in der Lage wären, würden sie es tun. Denen kann nicht mehr gesagt werden, sie träfen eine selbständige Entscheidung.“

(British American Tobacco, 1980)

(Alle Zitate aus: Tabakentwöhnung leichter gemacht. Empfehlungen für Gesundheitsberufe. Herausgegeben von der WHO und dem „Aktionsbündnis Nichtraucher“).

Vorsicht: teer- und nikotinarmer Zigaretten sind keine „gesündere“ Alternative

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

Machen Sie „Kassensturz“ – das Rauchertagebuch

Sie sind fest entschlossen, Ihr Verhalten zu ändern, das Rauchen aufzugeben. Auch wenn Sie diesen Entschluss selbstverständlich vom einen auf den anderen Tag fassen können: Wenn das Umsetzen des Vorsatzes in die Tat klappen soll, ist es sinnvoll, ein paar **Vorbereitungen** zu treffen und sich einige Dinge bewusst zu machen.

Dazu gehört zum Beispiel, dass Sie sich darüber klar werden, wann und bei **welchen Gelegenheiten** Sie rauchen. Wie schon erwähnt: Beim „etablierten“ Raucher gibt es Standardsituationen, in denen die Zigarette einfach dazu gehört. Sehr starke Raucher, die pro Tag 40 oder mehr Zigaretten konsumieren, berichten allerdings häufig, dass sie zu allen Gelegenheiten und in jeder Stimmungslage rauchen.

Typische Situationen, in denen ein Raucher raucht

- in der Kneipe
- bei starker Arbeitsbelastung
- beim Warten
- beim Autofahren
- in Pausen
- nach dem Essen oder zum Kaffee
- wenn das Telefon klingelt

In bestimmten Stimmungen

- Ärger und Wut
- Langeweile
- Niedergeschlagenheit
- starke Aufregung
- Stress

Beobachten Sie also, welche typischen „Rauchmuster“ bei Ihnen vorliegen. Dazu dient das **„Rauchertagebuch“**, eine Art Buchführung, die Ihnen zeigt, zu welchen Zeiten, in welchen Situationen und in welchen Stimmungen Sie rauchen. In der Spalte „Uhrzeit“ können Sie die Verteilung Ihrer „Tagesration“ ablesen. Ordnen Sie jeder einzelnen Zigarette auch zu, welche **Bedeutung** sie hat. Wenn eine Zigarette ganz wichtig ist, geben Sie ihr einen hohen Wert, also eine 4 oder eine 5. Dabei sollten Sie die entsprechende Eintragung machen, **bevor die Zigarette brennt**. Überprüfen Sie nach dem Ausdrücken, ob die Zigarette Ihren Erwartungen gerecht geworden ist. Eine Eintragung in dieser Spalte wird nicht bei jeder Zigarette möglich sein. Ein Beispiel, wie ein Rauchertagebuch aussehen könnte, finden Sie auf der Seite gegenüber.

Das Ausfüllen eines solchen Rauchertagebuchs ist gerade für Raucher mit einem hohen Tageskonsum eine etwas mühsame Arbeit – aber in jedem Fall lohnend. Im folgenden Kapitel werden Sie sehen, dass sich Ihr **individuelles Ausstiegsprogramm** auf dem Rauchertagebuch aufbauen lässt.

Führen Sie in der vor Ihnen liegenden Woche an drei Tagen Buch, darunter zwei Werktag und ein Tag am Wochenende. Rauchen Sie so normal wie möglich, das heißt, versuchen Sie nicht, ihre Mengen absichtlich zu verringern oder die erste Zigarette morgens besonders lange hinauszuschieben. Es geht bei diesem „Kassensturz“ nicht darum, dass Sie sich schon als halber Nichtraucher präsentieren. Das Rauchertagebuch soll Ihnen vielmehr **Ihr aktuelles persönliches Rauchverhalten** vor Augen führen, damit Sie genau wissen, wo später – wenn Sie mit dem Rauchen aufgehört haben – die größten Gefahren auf Sie lauern.

Im **Anhang** finden Sie ein **leeres Exemplar** des Rauchertagebuchs, das Sie einfach aus der Broschüre heraustrennen und kopieren können.

Raucherkarte für den 7. Juli:

Zigarette Nr.	Uhrzeit	Situation Ort	Wie wichtig ist diese Zigarette: 0 = unwichtig 5 = sehr wichtig	Stimmung 1 = sehr gut 6 = sehr schlecht	Besonderheiten	Nach dem Rauchen: Wurde die Erwartung erfüllt? 0 = gar nicht 5 = vollkommen
1	6:05	zu Hause	4	4		4
2	6:20	zu Hause	3	3		3
3	6:40	Autofahrt zur Arbeit	3	4		4
4	6:58	dto.	5	2		4
5	8:20	Arbeit	2	2		4
6	9:15	Arbeit	5	3		3
7	10:35	Pause	5	4		5
8	10:55	Pause	4	2		2
9	11:25	Arbeit	3	3		3
10	12:05	Arbeit	5	6		5
11	12:40	Mittag n.d. Essen	5	3		4
12	14:00	Besprechg.	4	2		2
13	14:25	dto.	4	2		3
14	15:10	Arbeit	3	3		2
15	16:00	Arbeit	3	2		3
16	16:30	Autofahrt n. Hause	4	3		4
17	17:05	zu Hause	3	2		3
18	19:40	zu Hause n.d. Essen	4	3		5
19	19:45	zu Hause	2	3		3
20	20:15	Fernsehen	3	3		2
21	20:40	dto.	3	3		3
22	21:10	dto.	3	3		3
23	21:45	dto.	3	3		2
24	22:25	dto.	3	3		2
25	22:40	dto. vor d. Schlafen	4	3		3

Zeit für Ihre Bilanz

Jetzt wissen Sie also, wie stark Sie vom Rauchen abhängig sind, bei welchen Gelegenheiten Sie rauchen und wie wichtig Ihnen bestimmte Zigaretten sind. Um das Ende Ihrer Raucherkarriere gut vorzubereiten, ziehen Sie Bilanz: Machen Sie sich Gedanken darüber, warum Sie aufhören möchten und wie zuversichtlich Sie sind, dass Sie es wirklich schaffen. Listen Sie auf der anderen Seite der „Bilanz“ die Gründe auf, die für das Weiterrachen sprechen. Dies alles sind ganz wesentliche Faktoren für die **Planung des Ausstiegs**.

Kennen Sie die folgenden Gedanken?

„Ohne Zigaretten bin ich nur noch ein Nervenbündel, fühle mich anhaltend schlecht, bin aggressiv und ungenießbar.“ „Ich kann mich nicht mehr auf meine Arbeit konzentrieren.“ „Ich glaube eigentlich auch nicht, dass ich es schaffe. Hinterher stehe ich dann wie ein Versager dar. Und wenn ich es wider Erwarten doch schaffen sollte, werde ich ein ungemütlicher und gelangweilter Nichtraucher sein.“

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 genommen und sind heute wieder Nichtraucher. Warum sollten also gerade Sie es nicht schaffen? Übrigens: Die Hürden, die Sie überwinden müssen, werden im Verlaufe des Ausstiegsprozesses immer niedriger, und die Abstände zwischen diesen Hürden werden immer länger.

Nehmen wir die oben beschriebenen Gedanken einmal kritisch unter die Lupe. Ein Körnchen Wahrheit enthalten sie schon: Es stimmt, dass Rauchen bei Stress entspannend wirken kann. Aber es ist nicht die einzige Entspannungsmaßnahme, denn

sonst wären ja Nichtraucher geplagte Zeitgenossen, weil sie die einzige Methode, Stress abzubauen, nicht nutzen können. Es gibt wirkungsvollere und gesündere Wege, **Entspannung** zu finden, zum Beispiel autogenes Training oder bestimmte Verfahren zur Muskelentspannung. Eines davon, das Muskelentspannungsverfahren nach Jacobson, stellen wir Ihnen ab Seite 52 dieser Broschüre vor.

Vergessen Sie auch ruhig Ihre Bedenken, zu einem langweiligen und ungemütlichen Nichtraucher zu werden: Freuen Sie sich auf eine **neue Gemütlichkeit**, bei der Sie sitzen bleiben können und das tun, worauf Sie Lust haben, ohne dauernd an die nächste Zigarette, den notwendigen Gang zum Zigarettenautomaten, die Jagd nach dem passenden Kleingeld dafür denken zu müssen!



Diskutieren Sie die kritischen Punkte – mit sich selbst, aber auch mit anderen Rauchern und ehemaligen Rauchern. Zum Beispiel das Argument, dass Ihnen die Zigaretten schmecken: Wie gut schmecken sie denn eigentlich? Beschreiben Sie doch einmal, wonach sie schmecken? Wie Ihr Lieblingsessen, wie das Frühstücksbrötchen oder ein Stück Kuchen? Mit welchen Sinneszellen nehmen Sie den Geschmack von Zigaretten wahr? Stellen Sie Unterschiede im Geschmack verschiedener Marken fest? Schmecken Ihnen alle Zigaretten? Wenn Sie noch nie geraucht hätten, wie würde die Zigarette dann wohl schmecken (erinnern Sie sich an „das erste Mal“)?

Überdenken Sie dann noch einmal kritisch **Ihre Gründe**, die Sie für das Weiterrauchen aufgelistet haben. Sicher kennen Sie Argumente, die gegen diese Gründe sprechen, aber offensichtlich waren diese nicht so stark, dass Sie den Grund von der Liste streichen. Es ist auch nicht notwendig, dass Sie alle diese Punkte hundertprozentig widerlegen.

Wichtig ist, dass Sie alle Argumente und Gründe, die Sie zur Aufgabe des Rauchens haben, auflisten. Wenn die persönlichen Gründe für den Rauchstopp herausgearbeitet werden, treten die positiven Aspekte viel deutlicher in den Vordergrund und machen die bevorstehende Verhaltensänderung attraktiver.

Seien Sie mutig – denken Sie um!

Wagen Sie den Schritt aufs Neuland und trauen Sie sich etwas zu! Vielleicht haben Sie schon längere Zeit weitergeraucht, obwohl Sie eigentlich gar nicht mehr wollten. Drehen Sie den Spieß jetzt einfach um: Verzichten Sie auf Zigaretten, obwohl Sie manchmal vielleicht gerne noch Raucher wären.

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 amerikanische Krebsgesellschaft hat untersucht, welche kurz- und langfristigen Veränderungen nach dem Rauchstopp im Körper vor sich gehen. Viele positive Veränderungen stellen sich ein:

Körperliche Veränderungen nach Beendigung des Rauchens

■ 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 Sauerstoffspiegel 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 Nasen-Nebenhöhlen und Kurzatmigkeit gehen zurück. Die Lunge wird allmählich gereinigt, indem Schleim abgebaut wird. Die Infektionsgefahr verringert sich, der Körper mobilisiert seine Energiereserven.

■ Nach 1 Jahr

Das Risiko, dass der Herzmuskel mit zu wenig Sauerstoff versorgt wird (*Koronarinsuffizienz*), ist nur noch halb so groß wie bei einem Raucher.

■ Nach 5 Jahren

Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, ist schon um 50 Prozent gesunken. Das Risiko, andere Krebsarten zu bekommen (zum Beispiel Mundhöhle, Luft- und Speiseröhre, Harnblase, Nieren), ist nur noch halb so groß wie bei einem Raucher. Das Herzinfarktrisiko sinkt in einem Zeitraum zwischen fünf und 15 Jahren auf das eines Nichtraucherers.

■ Nach 10 Jahren

Das Lungenkrebsrisiko ist weiter gesunken. Es ist kaum noch höher als bei einem Nichtraucher. Zellen mit Gewebeveränderungen, die als Vorstufe eines Krebses aufzufassen sind, werden abgebaut, abtransportiert und ersetzt. Das Krebsrisiko für Mundhöhle, Luft- und Speiseröhre, Harnblase, Nieren, Gebärmutter und Bauchspeicheldrüse sinkt weiter.

■ Nach 15 Jahren

Das Risiko einer Koronarinsuffizienz ist nicht mehr höher als bei einem lebenslangen Nichtraucher.

Geben Sie Ihrer Motivation, den Ausstieg aus der Sucht nun in Angriff zu nehmen, einen zusätzlichen Schub: Erstellen Sie Ihre ganz **persönliche Motivationsliste**. Menschen, die gute Gründe haben, mit dem Rauchen aufzuhören, haben größere Erfolgsaussichten. Gerade für Raucher, die ihren Ausstieg vorbereiten, gewinnen die Vorteile des Nichtrauchens plötzlich enorm an Bedeutung.

Wenn ich nicht mehr rauche, verbessert sich

- an meiner Gesundheit, dass ich _____
- an meiner sozialen Situation, dass ich _____
- an meiner finanziellen Situation, dass ich _____
- an der Meinung, die ich von mir selbst habe (meinem Selbstbild), dass ich _____
- an meiner körperlichen Leistungsfähigkeit, dass ich _____
- an meiner Arbeitsleistung, dass ich _____
- am Zusammenleben mit meinem Partner/der Familie, dass ich _____
- Fallen Ihnen noch mehr Argumente ein? _____
- Noch ein starkes Argument: Eine Schachtel Zigaretten kostet etwa 4,- €, Tendenz steigend. Wenn Sie bisher eine Schachtel pro Tag geraucht haben, sparen Sie nach dem Rauchstopp pro Monat 120,- €, bei zwei Schachteln 240,- € und bei drei Schachteln 360,- €. Aufs Jahr gerechnet ergibt das die stattliche Summe von 1.440,- €, 2.880,- €, 4.320,- €.

Fest im Visier: Der Tag X

Nun sind Sie sich also sicher: Ich will mit dem Rauchen aufhören – und ich schaffe es! Schauen Sie in Ihren Kalender und suchen Sie sich dazu einen **festen Termin** innerhalb der nächsten zwei Wochen.

Wir empfehlen Ihnen, an diesem Tag **in einem Schritt** mit dem Rauchen aufzuhören. Wenn schon, denn schon! Das hat den großen Vorteil, dass Sie vor dem Ausstieg die Zahl der täglich gerauchten Zigaretten nicht reduzieren müssen, und gerade dieses Nicht-reduzieren-müssen sorgt für eine angst- und stressfreie Atmosphäre: kein Zählen, kein unruhiges Warten auf den Zeitpunkt, an dem Sie sich wieder eine Zigarette zugestehen, kein schlechtes Gewissen, wenn Sie die selbst gesteckte Mengengrenze doch wieder überschritten haben. Statt dessen können Sie sich – rauchenderweise! – in aller Ruhe auf den Tag X vorbereiten: Beschäftigen Sie sich mit den Inhalten dieser Broschüre, erarbeiten Sie Ihre persönliche Strategie und bereiten Sie sich mit kleinen Schritten auf den Ausstieg vor.

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

Schritt für Schritt vorbereiten

- Wechseln Sie nach jeder Schachtel die Marke.
- Rauchen Sie zuletzt eine Marke, die Ihnen überhaupt nicht schmeckt.
- Rauchen Sie nur noch draußen.
- Rauchen Sie von jeder Zigarette nur noch die Hälfte.

- Rauchen Sie nach festen Zeiten, zum Beispiel alle 90 Minuten, später nur noch alle zwei Stunden.
- Wenn Sie Appetit auf eine Zigarette haben, trinken Sie statt dessen ein Glas Wasser und denken Sie an etwas anderes. Achten Sie darauf, wie oft Sie das Rauchen vergessen.

Zurück zum Tag X: Sie können ein Datum wählen, das sehr zeitnah liegt, aber es kann auch Vorteile haben, wenn Sie sich etwas mehr Vorbereitungszeit gönnen. Wenn Sie sich allerdings für ein Ausstiegsdatum entscheiden, das mehr als einen Monat in der Zukunft liegt, wird es Ihnen wahrscheinlich schwer fallen, Ihre Motivation so lange aufrechtzuerhalten. Die Perspektive von zehn Tagen oder zwei Wochen ist gerade richtig, damit Sie sich richtig vorbereiten und motivieren können.

Gibt es einen **konkreten Tag**, der Ihnen besonders günstig erscheint (Geburtstag, Hochzeitstag, irgendein anderes Jubiläum, Start in den Urlaub)? Ist ein Wochentag besser geeignet oder ein Tag am Wochenende? Wenn Sie rauchen, um mit Stress am Arbeitsplatz zurecht zu kommen, wäre es wohl besser, am Wochenende oder in „ruhigeren“ Zeiten aufzuhören. Wenn die Wochenenden Ihnen viel abverlangen, ist ein geregelter Arbeitstag – an einem vielleicht ohnehin rauchfreien Arbeitsplatz – wahrscheinlich günstiger.

Es gibt Parallelen zwischen dem Ausstiegstermin und einem Prüfungstermin: Auch bei Letzterem existiert zunächst nur der Termin, und dann wird intensiv mit der Vorbereitung begonnen. Niemand weiß vorher, wie die Prüfung ausgeht, aber wer gut dafür übt, kann dem Termin ruhigen Blutes entgegensehen.

Und vor allem: Wenn Sie zu einer Prüfung gar nicht erst antreten, haben Sie nicht die geringste Chance, diese zu bestehen!

Deshalb:

Mein erster rauchfreier Tag ist der _____

Endspurt: Tipps für Ihre letzten Tage als Raucher

- Gehen Sie auch mal ohne Zigaretten aus dem Haus.
- Bewahren Sie Ihre Zigaretten an einem unüblichen Platz auf. Das erschwert den „gedankenlosen“ Griff zum Glimmstängel.
- Leeren Sie die Aschenbecher nicht mehr aus.
- Legen Sie statt dessen ein „Kippenmuseum“ an: Sammeln Sie die abgerauchten Kippen in einem durchsichtigen Glas.
- Vereinbaren Sie mit sich selbst einen Zeitrahmen – mindestens zehn Tage –, während dessen Sie etwas mehr „Leidensbereitschaft“ aufbringen.
- Am Vorabend von Tag X: Beseitigen Sie alle Rauchutensilien wie restliche Zigaretten, Aschenbecher oder Feuerzeuge aus Ihrer Umgebung (nicht vergessen: zu Hause und am Arbeitsplatz!).
- Vereinbaren Sie jetzt schon einen Termin beim Zahnarzt, um sich die Zähne reinigen und polieren zu lassen.

Ihr „innerer Schweinehund“ lauert

Sicher kennen Sie das aus anderen Situationen: Sie haben sich etwas fest vorgenommen, sind auch guten Mutes, dass Sie es schaffen – und dann kommt doch alles ganz anders. Der „innere Schweinehund“ – ein einfacher Begriff für ein komplexes Geschehen – gewinnt die Oberhand und siegt.

Damit Ihnen das bei Ihrem Rauchausstieg nicht passiert, sollten Sie sich rechtzeitig **gegen** solche **Versuchungen wappnen**. Es wird für einen längeren Zeitraum immer wieder Situationen

	Ich rauche	fast nie	selten	häufig	fast immer
1	wenn ich mit Rauchern 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	nach dem Essen				
17	wenn ich nervös bin				
18	wenn ich etwas Tolles geleistet habe				
19	wenn ich mich mit einem schwierigen Problem beschäftige				
20	wenn ich niedergeschlagen bin				
21	wenn				
22	wenn				
23	wenn				
24	wenn				
25	wenn				

geben, in denen Ihr Verlangen nach einer Zigarette sehr stark sein kann (Signal- oder Auslösesituationen). Wir haben einige typische Gelegenheiten aufgelistet, die Sie um Ihre persönlichen Erfahrungen ergänzen können. Kreuzen Sie in untenstehender Liste an, was in welchem Ausmaß auf Sie zutrifft. Im nächsten Schritt geht es darum, dass Sie für die einzelnen Auslösesituationen andere Verhaltensweisen finden, die den Griff zur Zigarette ersetzen sollen. Wichtig: Dieses **Ausweichverhalten** muss sich praktikabel und einfach in Ihren Tagesablauf einbauen lassen! An einigen einfachen Beispielen soll das Prinzip erläutert werden.

Typische Rauchsituation	mögliche Alternative
■ Ich rauche morgens zum Kaffee	Ich trinke statt dessen Tee oder den Kaffee in einem anderen Zimmer
■ Ich rauche immer beim Autofahren	Ich höre eine neue CD / Kassette im Auto/ ich fahre statt dessen mit dem Bus oder mit einem Kollegen
■ Ich rauche fast immer nach dem Essen	Ich stehe nach dem Essen zügig auf und putze mir die Zähne
■ Ich rauche in den Pausen	In der ersten Zeit werde ich meine Pausen im Freien in der Gesellschaft von Nichtraucherern verbringen
■ Ich rauche nach Feierabend zur Entspannung	Ich schneide einen Apfel in dünne Scheiben und genieße ihn Stück für Stück / ich suche mir eine Freizeitbeschäftigung, bei der ich meine Hände einsetzen muss (malen zum Beispiel)

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

Kritische Situationen	Meine Auswahl an Verhaltensalternativen
1.	■
	■
	■
2.	■
	■
	■
3.	■
	■
	■

Spornen Sie sich an!

Machen wir uns nichts vor: Es wird kritische Momente geben. Dann wird es Ihnen helfen, wenn Sie sich selbst anspornen. Überlegen Sie sich eine Art „**Schlachtruf**“, der jederzeit abrufbar ist. Sie können ihn leise zu sich selbst sagen, aber möglicherweise ist es sogar besser, wenn Sie sich laut anfeuern. Zum Beispiel so:

- Ich schaffe das!
- Auch das werde ich überstehen – ohne Kippe!
- Mensch, bleib stark!
- Ich werde mein Ziel erreichen!
- Du (gemeint ist Ihr „innerer Schweinehund“) schaffst mich nicht!

Vielleicht schreiben Sie sich Ihren „Schlachtruf“ sogar ein paar Mal auf und verteilen die Zettel an kritischen Plätzen in der Wohnung, im Auto und am Arbeitsplatz.

Sie sind nicht allein

Sie müssen sich nicht als Einzelkämpfer beweisen: Suchen Sie sich für Ihren Weg zum Nichtraucher **Verbündete**. Sicher gibt es viele Menschen, die Sie schon lange vom Rauchen abbringen wollten, oder andere, die diesen Schritt bereits erfolgreich gemacht haben. Die Erfahrung zeigt, dass Raucher, die persönliche Unterstützung von Freunden, Familienmitgliedern und Arbeitskollegen bekommen, es oft leichter mit der Rauchstopp haben.

Suchen Sie deshalb nach Unterstützung in Ihrem Umfeld und nehmen Sie diese in Anspruch! Da 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: erstens dass Sie ernsthaft aufhören wollen oder bereits aufgehört haben, und zweitens, welche Verhaltensweisen Ihnen konkret helfen.

Wie bittet man Angehörige, Freunde und Arbeitskollegen am besten um Unterstützung? An Ihren (Ehe-)Partner sollten Sie möglichst konkrete Wünsche und Vorschläge richten, ob und inwieweit er sich um Ihren Ausstieg kümmern soll.

Ganz wichtig: Beantragen Sie bei Ihrem Lebenspartner eine Art „Überziehungskredit“ für die erste Zeit des Ausstiegs. Da Reizbarkeit und ein gewisses Maß an schlechter Laune zu den bekannten Entzugssymptomen gehören, legt er nicht jedes Wort auf die Goldwaage, sondern drückt schon mal ein Auge zu. Allerdings nur für einen überschaubaren Zeitraum. Wenn sich Ihr Dasein als

Nichtraucher stabilisiert hat, wird dieser Kredit wieder ausgeglichen.

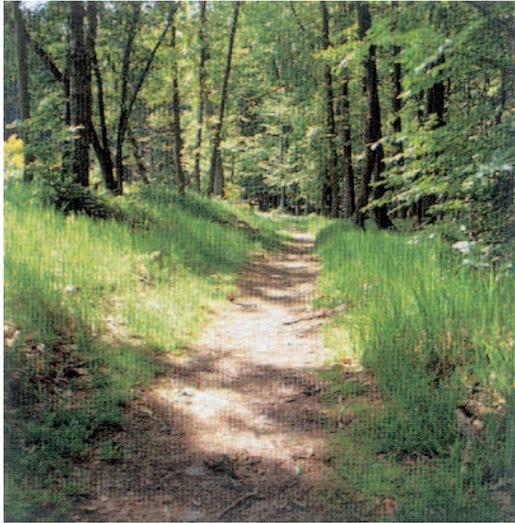
Im **Anhang** finden Sie für Ihre wichtigste Bezugsperson einen Bogen mit hilfreichen **Tipps für den Alltag** mit einem werdenden Nichtraucher.

Freunde und Kollegen können Sie zum Beispiel folgendermaßen in Ihr Vorhaben einbinden: „Ich habe den festen Vorsatz, mit dem Rauchen aufzuhören, und ich weiß,

dass ich dazu viel eigene Kraft brauche. Aber mit guten Verbündeten lassen sich schwere Wege leichter bewältigen. Es wird mir zum Beispiel helfen, wenn ich in Krisensituationen einfach anrufen oder vorbeikommen kann. Oder wenn wir ab und zu gemeinsam etwas unternehmen könnten, damit es mir nicht so schwerfällt (spazieren gehen/wandern/schwimmen/Rad fahren).“

Erfahrene Helfer: Das Rauchertelefon

Seien wir realistisch: Es kann gar nicht genug Unterstützung für Sie geben. Private Hilfe ist wichtig, aber vielleicht kommen Sie irgendwann an den Punkt, an dem Sie auf **professionelle Beratungsmöglichkeiten** zurückgreifen möchten.



Telefonische Raucherberatung wird in vielen Ländern mit bemerkenswert guten Ergebnissen durchgeführt und bietet einige Vorteile: Sie können von zuhause aus Kontakt aufnehmen, der Service ist leicht verfügbar und eigentlich jedem zugänglich, auch wenn Sie vielleicht nicht so mobil sind oder aus einer ländlichen Gegend stammen. Sollten Sie Hemmungen haben, über Ihre Schwierigkeiten zu sprechen, bietet die am Telefon mögliche Anonymität Schutz. Eine individuelle Beratung, die auf die einzigartigen Bedürfnisse eines einzelnen zugeschnitten ist, ist am Telefon ebenfalls möglich.

Seit Juni 2003 bietet die Deutsche Krebshilfe zusammen mit dem Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) in Heidelberg eine spezielle **Beratungsmöglichkeit für krebskranke Raucher** und ihre Angehörigen an.

Sie erreichen dieses Rauchertelefon:

Telefon: 0 62 21/42 42 24 (Mo - Fr 15.00 - 19.00 Uhr)

Internet: www.tabakkontrolle.de

Hier können Sie auch Adressen von speziell ausgebildeten Kursleitern erhalten, die in der Nähe Ihres Wohnorts Tabakentwöhnungskurse anbieten. Leider ist das Netz dieser Experten relativ weitmaschig, so dass es außerhalb größerer Städte schwierig sein kann, intensive persönliche Hilfe von solchen Experten zu erhalten.

Das DKFZ bietet darüber hinaus ein **weiteres Rauchertelefon** an:

Telefon: 0 62 21 / 42 42 00 (Mo - Fr 15.00 - 19.00 Uhr)

Internet: www.dkfz-heidelberg.de/rauchertelefon/index.htm

Auch hier beraten Experten aufhörwillige Raucher und Angehörige, Ex-Raucher, die rückfällig geworden sind oder einen Rückfall befürchten.

„Mogeln“ erlaubt: Wie Sie Entzugssymptome mildern können

Wie schon zuvor erwähnt: Nikotin ist die suchterzeugende Substanz im Tabakrauch. Es vermittelt über bestimmte Empfängerstellen im Gehirn sowohl anregende als auch beruhigende Wirkungen (Stimulation, Verbesserung von Konzentration und Aufmerksamkeit, Beruhigung). Nach längerem Konsum gewöhnen sich diese Zellen an das Nikotin. Bekommen Sie kein Nikotin mehr, reagieren diese Empfängerstellen „gereizt“, und diese Reaktionen werden als Entzugssymptome wahrgenommen.

Damit der Ausstieg leichter fällt, können die Entzugssymptome abgeschwächt werden, indem das Nikotin aus der Zigarette durch die **medikamentöse Gabe von Nikotin**, das in Pflastern, Lutschtabletten oder Kaugummis enthalten ist, ersetzt wird. Lassen Sie sich gegebenenfalls von Ihrem Arzt beraten.

Damit keine Missverständnisse aufkommen: Wir müssen **Nikotin und Tabak unterscheiden**. Nikotin ist eine psychisch wirksame Substanz. Sie ist verantwortlich dafür, dass der Raucher abhängig wird. Aber die massiven Gesundheitsschäden, die das Rauchen verursacht, gehen auf das Konto aller der Stoffe, die der Tabak enthält.

Nikotinersatzpräparate enthalten nur Nikotin, das sie langsamer und weniger suchterzeugend an den Körper abgeben. Vor allem enthalten sie – anders als Zigarettenrauch – keinen Teer, kein Kohlenmonoxid und keine der vielen im Tabakrauch enthaltenen krebserregenden Substanzen.

Nikotinersatz kann keine Wunder vollbringen. Die Tabakentwöhnung lässt sich nicht mit der Behandlung einer Infektionskrankheit vergleichen, bei der zum Beispiel Antibiotika den Kranken meist innerhalb weniger Tage heilen. Auch wenn sich viele Raucher wünschen, dass es ähnliche Behandlungsmethoden zur

Tabakentwöhnung gäbe – es gibt sie nicht und wird sie vermutlich auch nie geben, denn letztendlich ist der Raucher selbst gefordert: Er muss fest entschlossen sein, sich zu ändern und das Rauchen aufzugeben!

Die **Nikotinersatztherapie** kann diesen Vorsatz allerdings unterstützen und dem Raucher helfen, die eine oder andere Hürde ohne Straucheln zu nehmen. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die Nikotinersatztherapie die **Erfolgschancen** von entwöhnungswilligen Rauchern nahezu **verdoppeln** kann.

Was, wann, wieviel – Nikotinersatz

Die Anwendung der Nikotinersatztherapie ist einfach und ungefährlich, wenn die Präparate vorschriftsmäßig verwendet werden. Sie sollten frühestens **am ersten Tag des Ausstiegs** zum Einsatz kommen. Nichtraucher sollten diese Mittel nicht verwenden! Im Folgenden stellen wir Ihnen die verschiedenen Präparate und ihre Eigenschaften kurz vor.

Nikotinpflaster

Nikotinpflaster geben ihren Wirkstoff durch die Haut in den Körper des Ex-Rauchers ab und erzeugen in seinem Blut einen gleichbleibenden Nikotinspiegel. Auf diese Weise dämpfen sie sein Rauchverlangen und mildern die Entzugssymptome. Die kontinuierliche Nikotinzufuhr trennt die Wirkung des Nikotins vom bisherigen Suchtverhalten.

Die Nikotinpflaster werden in drei Stärken angeboten und sollen 10, 20 oder 30 täglich gerauchte Zigaretten in 16 beziehungsweise 24 Stunden ersetzen. Das Pflaster wird täglich gewechselt und sollte dann auf eine andere trockene und unbehaarte Hautstelle geklebt werden. Das Pflaster wird „ausschleichend“ angewandt: Sie beginnen mit der höchsten Nikotinmenge, nach vier bis sechs Wochen steigen Sie für zwei Wochen auf die mittlere Dosierung um. Danach verwenden Sie für wiederum zwei Wochen die niedrigste Dosierung.

Geeignet: Für Raucher mit einer **mittelstarken bis starken Tabakabhängigkeit** und einem gleichmäßig über den Tag verteilten, relativ hohen Konsum (10 bis 40 Zigaretten)

Nikotinkaugummi

Beim Kauen des Nikotinkaugummis wird Nikotin freigesetzt und über die Mundschleimhaut aufgenommen. Mit Hilfe des Nikotinkaugummis gelingt es, innerhalb von 15 bis 30 Minuten wirksame Nikotinspiegel aufzubauen. Es sollte nur solange langsam und vorsichtig gekaut werden, bis der Effekt von Nikotin spürbar wird. Schnelles und heftiges Kauen reizt die Mund- und Magenschleimhaut. Sobald Sie merken, dass sich Ihre Entzugssymptome verringern, sollte das Kaugummi in der Bockentasche „geparkt“ werden. Nikotinkaugummi gibt es in zwei verschiedenen Stärken. Raucher, die täglich 25 oder mehr Zigaretten konsumiert haben, sollten den 4 mg Kaugummi verwenden.

Geeignet: Für Raucher mit **geringer bis mittelstarker Abhängigkeit** (weniger als 5 Punkte im Fagerström-Test) mit einem Tageskonsum von maximal 15 Zigaretten, die nicht gleichmäßig rauchen, sondern bevorzugt unter bestimmten Bedingungen (bei Konflikten, in Gesellschaft, abends).

Nikotinlutschtablette

Bei der Lutschtablette wird das Nikotin über einen Zeitraum von 20 bis 30 Minuten freigesetzt und über die Mundschleimhaut aufgenommen. Wie bei den Kaugummis lässt sich mit den Lutschtabletten innerhalb von 15 bis 30 Minuten ein wirksamer Spiegel aufbauen, der sogar noch höher liegt als bei den entsprechenden Kaugummis. Wenn Sie morgens Ihre erste Zigarette innerhalb von 30 Minuten nach dem Aufwachen rauchen, dann wird die 4 mg Lutschtablette empfohlen, ansonsten die 2 mg Lutschtablette. Sie können etwa alle 90 Minuten eine Tablette lutschen, maximal 15 pro Tag. Die Dosis wird schrittweise über einen Zeitraum von insgesamt 12 Wochen reduziert. Ob die Nikotinlutschtablette ihrerseits zu einer Abhängigkeit führen kann, darüber liegen noch keine Befunde vor.

Geeignet: Für Raucher mit **mittelstarker bis starker Tabakabhängigkeit** und relativ hohem, eher ungleichmäßigem Tageskonsum.

Nikotinnasenspray

Beim Nikotinnasenspray wird der Wirkstoff über die Nasenschleimhaut aufgenommen. Damit lässt sich Nikotin sehr rasch und hochdosiert zuführen. Aus diesem Grund ist dieses Präparat für sehr stark abhängige Raucher geeignet oder wenn ein unstillbares Verlangen nach einer Zigarette auftritt. Das Spray sollte zwar in erster Linie stark abhängigen Rauchern angeboten werden, aber auch Menschen, die Kaugummi oder Pflaster aus irgendwelchen Gründen nicht vertragen, können darauf zurückgreifen. Die anfängliche Tagesdosis von höchstens ein bis zwei Anwendungen pro Stunde sollte innerhalb von acht bis zwölf Wochen ausgeschlichen werden. Vorsicht: Die Anwendung des Nasensprays birgt die Gefahr der Abhängigkeitsentwicklung, vor allem wenn Sie es häufig nach Bedarf und ohne therapeutische Unterstützung einsetzen! Etwa zehn Prozent der Anwender benutzen das Nasenspray länger oder öfter als vorgeschrieben.

Nasenspray ist verschreibungspflichtig und muss in den Apotheken aus den Nachbarländern bestellt werden.

Geeignet: für **stark abhängige Raucher** (mehr als 6 Punkte im Fagerström-Test) mit einem Konsum von mehr als 30 Zigaretten.

Zu Nebenwirkungen fragen Sie ...

Auch wenn Sie das fehlende Nikotin aus der Zigarette durch Medikamente ersetzen, werden Sie bis zu einem gewissen Ausmaß unter Entzugserscheinungen leiden. Wahrscheinlich werden Sie diese fälschlicherweise als „Nebenwirkungen“ des Präparates deuten. Tatsache ist: Wenn Sie die Nikotinersatzpräparate nach Vorschrift benutzen, sind kaum Nebenwirkungen zu erwarten. Schließlich sind Sie ja an den Effekt von Nikotin aus der Zigarette gewöhnt.

Folgende **Beeinträchtigungen** können eventuell auftreten: Bei Nikotinkaugummi und Nikotinlutschtabletten vermehrter Speichelfluss, Schluckauf, Sodbrennen oder Magenschmerzen; bei Nikotinpflaster an der entsprechenden Hautstelle eine allergische Hautreaktion; bei Nikotinnasenspray eine vorübergehende Reizung der Nase in Form von laufender, wunder oder empfindlicher Nase sowie Niesen oder Halsreizungen.

Lesen Sie sich auf jeden Fall die Packungsbeilage sorgfältig durch, die Sie über eventuelle Gegenanzeigen und Anwendungsbeschränkungen informiert. Wenn Sie Fragen haben, ist Ihr Arzt oder der Apotheker der richtige Ansprechpartner.

Doppelt hält besser?

Wenn Sie sehr stark vom Tabak abhängig sind (mehr als sechs Punkte im Test und mehr als 30 Zigaretten pro Tag), kann es sein, dass Sie mit einem Nikotinpflaster oder der vorgesehenen Menge an Kaugummi nicht auskommen. In diesen Fällen kann für acht bis zwölf Wochen zweigleisig gefahren werden: Verwenden Sie Nikotinpflaster und zusätzlich ein rasch wirksames Präparat (Nikotinkaugummi, -nasenspray oder -lutschtablette), das allerdings auf jeden Fall innerhalb von vier bis sechs Wochen ausgeschlichen werden sollte.

Wenn Sie meinen, dass Sie eine solche kombinierte Behandlung brauchen, sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt darüber! Denn durch Einsatz der rasch wirksamen Präparate besteht die Gefahr, dass die eine Abhängigkeit durch eine andere abgelöst wird.

Bupropion statt Nikotin?

Bupropion ist der zweite Wirkstoff, der zur Behandlung der Tabakabhängigkeit zugelassen ist. Seine Wirksamkeit ist wissenschaftlich belegt. Das Medikament ist **verschreibungspflichtig**, so dass die Behandlung mit Bupropion nur in Zusammenarbeit

mit einem Arzt möglich ist. Ihr Arzt wird Sie vor Beginn der Behandlung sorgfältig körperlich untersuchen und feststellen, ob das Präparat aus medizinischer Sicht für Sie geeignet ist.

In den ersten sieben Tagen nehmen Sie morgens eine Tablette Bupropion ein; wenn Sie das Medikament gut vertragen, kann die Dosis nach einer Woche auf zwei Tabletten pro Tag erhöht werden. Zwischen beiden Einnahmen sollten wenigstens acht Stunden vergangen sein, wobei Sie die zweite Tablette nicht nach 16 Uhr nehmen sollten, damit Sie nachts ungestört schlafen können.

In der ersten Woche der Tabletteneinnahme können Sie weiter rauchen, der erste Tag ohne Zigaretten liegt in der zweiten Woche der Behandlung. Es wird empfohlen, das Medikament für wenigstens sechs Wochen einzunehmen.

Bei Bupropion können folgende **Nebenwirkungen** auftreten: Mundtrockenheit, Schlaflosigkeit, Zittern, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Unruhe, Hautausschläge, Schwitzen, Blutdrucksteigerungen, Übelkeit und Verstopfung. Zu den schwerwiegenden Nebenwirkungen zählen allergische Reaktionen und Krampfanfälle (etwa in einem von 1.000 Fällen).

Eine Übersicht zu den gegenwärtig in Deutschland erhältlichen Präparaten zur medikamentösen Unterstützung der Tabakentwöhnung finden Sie im Anhang.

Jetzt heißt es durchhalten! Die ersten rauchfreien Tage

Glückwunsch! Sie haben den Absprung geschafft und sind jetzt bereits Nichtraucher. Damit haben Sie einen großen und wichtigen Schritt in Richtung auf ein Leben ohne Qualm geschafft. **Seien Sie stolz auf diese Leistung!** Den allermeisten Rauchern bleibt das Datum ihres Ausstiegs sehr lange im Gedächtnis, ja, manche vergessen diesen Tag nie.

Die ersten Tage nach dem Absprung sind eine hochspannende Phase und manchmal eine gefühlsmäßige Berg- und Talfahrt. Vielleicht schwanken auch Sie zwischen Freude und Erleichterung einerseits und Unsicherheit und Unbehagen auf der anderen Seite.

Während der ersten rauchfreien Tage ist oberstes Ziel, diese in möglichst guter Verfassung und natürlich ohne Ausrutscher oder Rückfall zu bestehen. Hilfreich: Konzentrieren Sie Ihre Energie auf den aktuellen Tag und nicht auf einen schwer überschaubaren Zeitraum von Wochen oder Monaten. Verfahren Sie dabei nach dem Prinzip: Wie trage ich einen großen Berg Erde ab? Schaufel für Schaufel, Schubkarre für Schubkarre!

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

- Halten Sie sich am ersten Tag mit langen Spaziergängen, Kino, Schwimmen oder Radfahren auf Trab.
- Rufen Sie Ihre Wohnung zur „rauchfreien Zone“ aus.
- Waschen Sie alle Ihre Kleidungsstücke, um den Rauchgestank herauszubekommen.

- Kaufen Sie frische, duftende Blumen.
- Jetzt ist Beschäftigung – vor allem für Ihre Hände – besonders wichtig: Stellen Sie Dinge bereit, mit denen Sie herumspielen können. Bieten Sie Ihrem Mund kalorienarme Kleinigkeiten wie Kaugummi, Pfefferminz, Obst oder Rohkost an.
- Gehen Sie zum Zahnarzt (den Termin haben Sie schon vereinbart) und lassen Sie Ihre Zähne reinigen und polieren.
- Fertigen Sie eine Liste mit Dingen an, die Sie sich wünschen, und den dazugehörigen Preisen. Überlegen Sie, was Sie pro Tag für Zigaretten ausgegeben haben, und berechnen Sie dann, wie schnell Sie sich den Schal, die CD, den Restaurantbesuch durch das eingesparte Geld „verdient“ haben (wenn der Schal zum Beispiel 30 Euro kostet und Sie pro Tag etwa 25 Zigaretten geraucht haben, haben Sie sich den Schal in einer Woche erspart).
- Vielleicht stellen Sie auch ein gläsernes Sparschwein auf und werfen täglich Ihr „Zigarettengeld“ hinein. Dann haben Sie die Ersparnis buchstäblich vor Augen.
- Meiden Sie vorübergehend die Gesellschaft von Rauchern, die Ihren Ausstieg gefährden könnten.
- Seien Sie vorsichtig mit Alkohol: Er weicht das Durchhaltevermögen auf!
- Stellen Sie Photographien von geliebten Menschen oder Postkarten mit persönlich bedeutsamen Motiven dahin, wo vorher die Aschenbecher standen!
- Wenn es zu Ihrem Alltag gehört, erbitten Sie göttlichen Beistand oder meditieren Sie.
- Feiern Sie Ihr „Jubiläumsdatum“ – zuerst in kurzen (wöchentlichen) Abständen, später in größeren.

Keine Frage: An den ersten rauchfreien Tagen werden Sie Lust haben zu rauchen – also „Rauchverlangen“ erleben. Stellen Sie sich dann auf keinen Fall vor, wie schön es wäre und wie gut es

täte, jetzt nur eine Zigarette zu rauchen! Es bliebe nicht bei dieser einen! Erinnern Sie sich an Ihren „Schlachtruf“, **lenken Sie sich ab** und denken Sie an ganz etwas anderes, zum Beispiel an die Vorteile, die auf Ihrer Motivationsliste stehen. Sie können diese Liste ja in der ersten Zeit bei sich tragen.

Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf diese Art gefesselt haben, tun Sie etwas, womit Sie die **Versuchung aktiv bewältigen**. Sie können zum Beispiel eine kurze Entspannungsübung machen, einen Schluck trinken, ein Stück Gemüse essen oder eine Ihrer Hilfspersonen auf den Plan rufen.

Nichtraucher sein – und bleiben

Es kann harte Arbeit und viel Einsatz erfordern, dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören. Natürlich werden Sie langfristig erleben, wie gut es Ihnen tut. Aber der Mensch neigt nun einmal zu Ungeduld und möchte daher gern kurzfristige Erfolgserlebnisse haben. **Belohnen Sie sich** also zwischendurch für Ihr Durchhaltevermögen.

Laden Sie sich selbst ein: zu einem außerordentlichen Kinobesuch, zu einer Stunde an einem Ort, den Sie mit angenehmen Erinnerungen verbinden, zu einem Entspannungsbad oder einem Besuch in einer besonders guten Sauna. Oder genehmigen Sie sich eine Auszeit im Bett mit einem guten Buch.

In der ersten Zeit nach dem Ausstieg machen viele die Erfahrung, dass sie sich in Gedanken häufig mit dem Rauchen beschäftigen und dieser Zeit regelrecht nachtrauern – als ob „damals“, als sie noch geraucht haben, alles gut und schön war. Das stimmt natürlich nicht. Aber: Eines der häufigsten Entzugssymptome ist die schlechte Stimmung. Und diese Stimmung wird nicht dadurch besser, dass Sie der „guten alten Zeit“ nachhängen.

Planen Sie also schon vor Ihrem Ausstieg, wie Sie lustvolle Aktivitäten in Ihren Alltag einbauen können.

Wenden Sie sich gezielt angenehmen Tätigkeiten zu, Tag für Tag. Sie müssen nicht auf Spaß verzichten, nur weil Sie nicht mehr rauchen. Haben Sie schon einmal überlegt, wie viele Möglichkeiten Ihnen bleiben, wenn Sie nicht mehr rauchen? Mathematisch betrachtet: unendlich viele – mit einer einzigen Ausnahme: eine Zigarette zu rauchen!

Wir liefern Ihnen einige Beispiele; sicher haben Sie noch viele eigene Ideen!

- Suchen Sie sich ein neues Hobby, möglichst etwas Kreatives: malen, basteln, heimwerken, puzzeln.
- Planen Sie den nächsten Urlaub.
- Machen Sie das Fotoalbum vom letzten Urlaub fertig (das wollten Sie immer schon!).
- Probieren Sie neue Rezepte aus.
- Lassen Sie Ihrer Kreativität beim Tischdecken freien Lauf.
- Kaufen Sie ein ausgefallenes Kleidungsstück.
- Lesen Sie Magazine zu Ihrem neuen Hobby.
- Suchen Sie sich einen Lieblingsschriftsteller und „arbeiten“ Sie seine gesammelten Werke ab.
- Schreiben Sie einem alten Freund einen Brief (auch das wollten Sie schon lange).
- Lassen Sie sich in einem Thermalbad verwöhnen.
- Kaufen Sie sich einen Blumenstrauß.
- Probieren Sie ein neues Make up aus.
- Entdecken Sie Ihre Liebe zur Gartenarbeit.
- Erobern Sie mit Ihren Kindern den Spielplatz.
- Gönnen Sie sich eine neue Frisur.
- Hören Sie Ihre Lieblingsplatte/CD.
- Erledigen Sie eine „alte Baustelle“ (die hat jeder!)

- Sie haben Phantasie? Denken Sie sich Geschichten aus, schreiben Sie diese auf oder fragen Sie im Kindergarten, ob Interesse an einer „Märchenstunde“ besteht.
- Melden Sie sich in einem Fitnessstudio für ein Probetraining an.

Entspannung tut gut

Viele Raucher antworten auf die Frage, warum sie rauchen: „Die Zigarette entspannt und hilft beim Stress-Abbau.“ Vielleicht haben auch Sie so empfunden. Und nun? Steht Ihnen Dauerstress bevor?

Wenn es Ihnen gelingt, ein anderes Verfahren zur Entspannung zu erlernen und in Stress-Situationen einzusetzen, wird Ihnen der Verzicht aufs Rauchen in diesen Situationen erheblich leichter fallen. Entspannung fördert das psychische Wohlbefinden und die körperliche Befindlichkeit. Wer gelernt hat, seine Muskeln zu entspannen, kann auch bei nervlicher Belastung gelassener reagieren und sich sogar auf bevorstehende Belastungssituationen gezielt vorbereiten, so dass er die Anforderungen konzentriert bewältigt. Und das wiederum gibt **Stärke, Zuversicht** und **Selbstvertrauen!**

Natürlich gibt es auch andere unaufwändige Möglichkeiten, sich im Alltag zu entspannen. Das kann ein warmes Bad, eine heiße Dusche, ein Saunabesuch oder ein langer Spaziergang sein. Aber Sie können ja das eine tun und das andere nicht lassen.

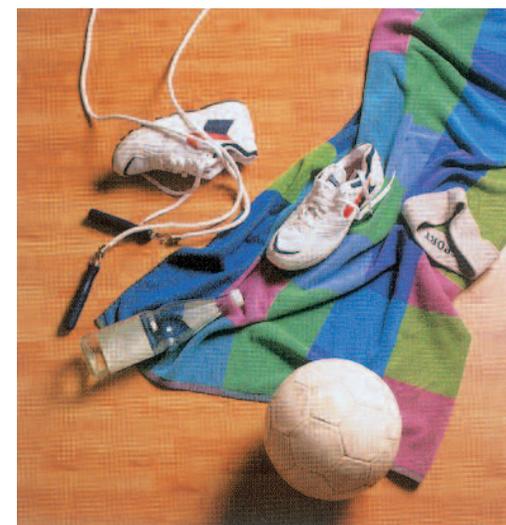
Deshalb möchten wir Ihnen **„progressive Muskelentspannung“** empfehlen. Bei dieser Methode werden Muskelgruppen des Körpers in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt und anschließend entspannt. Das Hauptgewicht der Übung liegt auf der Entspannung, die nach dem Lockern und Loslassen der Anspannung besonders intensiv erlebt wird.

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Volkshochschule oder Krankenkasse nach solchen Entspannungskursen innerhalb eines Gesundheitsprogramms. Im Unterschied zu wirksamen Tabakentwöhnungskursen werden diese Angebote flächendeckend auch außerhalb der Großstädte angeboten. Häufig handelt es sich dabei um das „Autogene Training“ oder ein „Muskelentspannungsverfahren nach Jacobsen“. Beide sind sehr empfehlenswert. Die Krankenkassen bieten Ihren Versicherten solche Kurse häufig kostenlos an.

Um gesund zu sein oder zu werden, braucht der Körper **Aktivität** und **Ruhe** in einem ausgewogenen Verhältnis. Vielleicht denken Sie jetzt: „Aber ich habe doch gar keine Zeit, stundenlang durch den Wald zu laufen oder Nachmittage im Fitness-Studio zu verbringen.“ Das ist auch gar nicht nötig! Im Alltag können Sie Ihrem Wohlbefinden durch kurze **Bewegungsphasen** wie Treppen steigen und Gymnastik aber

auch genauso gut durch kurze Entspannungspausen (tief durchatmen, an etwas Schönes denken, entspannen) auf die Sprünge helfen. Diese **Pausen** helfen, konzentriert und leistungsfähig zu bleiben – und sorgen auch für den notwendigen Abstand, wenn der Kopf qualmt. In akuten Stress-Situationen ist es eine große Hilfe, angestaute Energie in körperliche Bewegung umzusetzen.

Ausdauersportarten sind hier besonders gut, denn sie sind gesund, machen zufrieden und halten schlank. Und jetzt, da Sie



nicht mehr rauchen, haben Sie auch genug Energie wiedergewonnen, Rad zu fahren, zu schwimmen oder zu 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! Aber Vorsicht: Die Regel „viel hilft viel“ gilt hier nicht! Steigen Sie langsam ein. Wichtig ist nur, dass Sie es tun – grübeln Sie nicht lange darüber nach, ob Sie wirklich Lust dazu haben. Sie werden schnell merken: Der Appetit kommt beim Essen, die Lust kommt beim Laufen!

Gefühle neu erleben

Das Rauchen hat Ihnen geholfen, sich gefühlsmäßig zu regulieren, Ihre Emotionen in eine angeblich positive Richtung zu verändern. Sie hatten den Eindruck, dass die Zigarette unangenehme, negative Gefühle wie Angst, Ärger, Aggressivität, Langeweile, Unruhe, Wut, Trauer oder Unsicherheit abschwächen, eventuell sogar ins Gegenteil kehren konnte. Vielleicht haben auch positive Gefühle wie Freude, Aufregung, Stolz, Gemütlichkeit die Lust auf eine Zigarette gefördert. Der Glimmstängel machte Schönes vermeintlich noch schöner.

Und nun heißt es umdenken, **mit Ihren Gefühlen neue Wege beschreiten**. Dabei ist die Botschaft doch ganz einfach: Gefühle müssen nicht durch die Droge Nikotin reguliert, sie wollen erlebt werden! Und zwar schöne ebenso wie weniger schöne.

Manchmal will ein unangenehmes Gefühl einfach nur ausgehalten werden, und unsere Aufgabe besteht darin, dieses unangenehme Gefühl vorbeigehen zu lassen. Und warum sollten Sie ein angenehmes Gefühl wie Freude oder Stolz mit einer Zigarette vernebeln? Leben Sie es stattdessen aus: jubeln Sie, singen Sie vor Freude, teilen Sie sich Ihrer Umwelt mit, fallen Sie jemandem um den Hals. Auch wenn Sie leicht aufbrausen, zerbrechen Sie sich nicht den Kopf darüber: Sagen Sie den Menschen in Ih-

rer Umgebung, die es treffen könnte, warum Sie im Augenblick immer wieder einmal als Pulverfass durch die Welt laufen. Und Sie werden sehen, dass Ihre Freunde und Kollegen ebenso wie Ihr Partner Ihnen für eine gewisse Zeit Narrenfreiheit gewähren.

Haben Sie früher häufiger zur Zigarette gegriffen, wenn es Konflikte gab oder Sie sich über jemanden geärgert haben? Was machen Sie heute als Nichtraucher? Werden Sie sich zunächst einmal darüber klar, was Sie an einer Situation oder einem anderen Menschen stört. Fühlen Sie sich ungerecht behandelt, wächst Ihnen alles über den Kopf oder nervt Sie das rücksichtslose Verhalten eines anderen? Dann beantworten Sie sich die Frage, welches Ziel Sie erreichen möchten. Danach überlegen Sie sich, welche Lösungen zu diesem Ziel führen können.

Werden Sie bei zwischenmenschlichen **Konfliktsituationen** lautstark, kampfeslustig oder aggressiv? Damit rufen Sie meist nur aggressive Gegenreaktionen hervor, erreichen Ihr Ziel aber nicht. Behalten Sie den Ärger für sich, schlucken ihn hinunter und bleiben ansonsten still? Auf diese Weise erfährt niemand von Ihrer Unzufriedenheit, Ihre Anspannung verstärkt sich eher noch. Ziel verfehlt. Oder aber 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. Achten Sie darauf, dass der andere Ihnen die nötige Aufmerksamkeit schenkt. Benutzen Sie vor allem keine beleidigenden oder verletzenden Formulierungen.

Sie können diese neue Form der **Konfliktlösung** im Stillen üben: 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!

Eine „Entziehungskur“

Kommen wir noch einmal auf das Thema Entzugssymptome zu sprechen. Sie treten meistens wenige Stunden nach dem Rauchstopp auf und erreichen innerhalb der ersten zwei Tage einen ersten Höhepunkt. Die meisten Symptome halten einige Tage bis Wochen an, sind aber oft nach sieben bis zehn Tagen schon deutlich schwächer als am Anfang oder sogar ganz verschwunden.

Solche Beschwerden fallen bei jedem Raucher höchst unterschiedlich aus, und es ist nicht vorhersehbar, welche Symptome sich mit welcher Intensität bei Ihnen bemerkbar machen werden. Auch wenn Sie auf medikamentöse Unterstützung bauen (siehe [Seite 43 ff.](#)), können Entzugsbeschwerden auftreten und das Durchhalten erschweren. Fallen die Symptome unerwartet heftig aus, überprüfen Sie, ob die Dosierung der Medikamente zu niedrig gewählt wurde. Im Zweifel fragen Sie Ihren Arzt um Rat.

Sie werden in der ersten Ausstiegsphase aber nicht ununterbrochen unter Entzugssymptomen leiden. Im Übrigen können Sie vielen **Beschwerden** auch relativ einfach **entgegenwirken**.

Die häufigsten Entzugsbeschwerden und was können Sie dagegen tun können:

Erhöhte Reizbarkeit und Frustration

- Familie, Freunde und Kollegen informieren und um einen „Überziehungskredit“ bitten
- Entspannungsübungen
- sportliche Betätigung
- Entspannungstee trinken

Müdigkeit und Abgespanntheit

- kleine Pausen am offenen Fenster machen
- früh zu Bett gehen

Starkes Rauchverlangen

- Vernichten Sie alle Rauchutensilien.
- Suchen Sie rauchfreie Zonen auf.
- Üben Sie bevorzugt Aktivitäten aus, die es schwer machen zu rauchen (Gartenarbeit, Fitnessgymnastik, Auto waschen, duschen).
- Schneiden Sie einen Trinkhalm auf Zigarettengröße zu und inhalieren Sie – Luft!

Heißhunger

- Trinken Sie viel.
- Halten Sie klein geschnittenes Obst/Gemüse bereit.
- Halten Sie fettfreie Snacks und zuckerfreie Bonbons oder Kaugummis bereit.
- Genießen Sie einzelne Nahrungsmittel bewusst.

Konzentrationsstörungen

- Verlegen Sie wichtige Arbeiten auf Zeiten ohne Konzentrationsstörungen.
- Machen Sie eine kurze Pause, schalten Sie gedanklich ab, schauen Sie aus dem Fenster oder auf ein Bild.
- Wenden Sie sich unterschiedlichen Aufgaben zu, statt sich zu lange mit einer einzigen Aktivität zu beschäftigen.

Niedergeschlagenheit

- Denken Sie positiv: Sie haben sich freiwillig entschlossen, Nichtraucher zu sein, und haben dafür viele gute Gründe.
- Legen Sie sich einen Tagtraum zu: Planen Sie Ihren Traumurlaub und schmücken Sie diesen immer weiter aus, wenn die Gedanken an Zigaretten Sie in Gefahr bringen.
- Schauen Sie sich um nach fröhlichen Menschen, die nicht rauchen, speziell nach Kindern, und machen Sie sich bewusst, wie wohl diese sich ohne Zigaretten fühlen.

(K)Ein schwerwiegendes Problem: die Gewichtszunahme

Der **Stoffwechsel** im Körper stellt sich, je nach vorherigem Zigarettenkonsum, erst nach einigen Wochen auf das rauchfreie Dasein um. Das heißt, der sonst durch das Nikotin beschleunigte Umbau von Fetten und Kohlenhydraten verlangsamt sich zunächst einmal. Hinzu kommt, dass Ex-Raucher noch wochenlang ständig Hunger verspüren, weil das Nikotin fehlt, das appetithemmend wirkt. So kann es sein, dass Sie zunehmen – im Durchschnitt vielleicht zwei bis vier Kilogramm. Aus gesundheitlicher Sicht bedeutet die **Gewichtszunahme** kein Risiko, vor allem wenn man bedenkt, welche Gesundheitsschäden das Rauchen mit sich bringt.

Freunden Sie sich deshalb mit dem Gedanken an eine leichte, zumeist nur vorübergehende Gewichtszunahme an. Stellen Sie sich auch nicht täglich auf die Waage und grämen Sie sich nicht, wenn der Zeiger ein wenig nach oben gegangen ist. Aber: Legen Sie von vornherein fest, wieviel Zusatzpfunde Sie sich erlauben, damit Sie nicht unkontrolliert über die Stränge schlagen! Essen Sie lieber fünf kleinere Mahlzeiten als drei große. So kann der Körper die Kalorien am besten verbrennen, Ihre Leistungsfähigkeit bleibt erhalten und Sie empfinden kein Völlegefühl.

Ein weit verbreiteter Irrtum: Rauchen macht schlank

Rauchen macht definitiv nicht schlank. Bei 4.000 untersuchten Personen gab es keine Anzeichen für einen Zusammenhang zwischen Rauchen und Abnehmen.

Wenn Sie auf Ihr Gewicht bedacht sind, achten Sie darauf, dass Sie nicht mehr Kalorien zu sich nehmen als sonst. Das fehlende Nikotin führt dazu, dass Ihr Körper etwa 200 Kilokalorien zusätzlich verbrennen muss, die früher das Nikotin übernommen hat.

Kurbeln Sie also Ihren Stoffwechsel an und **verbrauchen Sie Energie**: Nehmen Sie die Treppen anstelle des Fahrstuhls, gehen Sie zu Fuß zum Einkaufen oder fahren Sie mit dem Fahrrad, machen Sie Abendspaziergänge statt des Fernsehabends oder gehen Sie zum Tanzen.

Machen Sie keine Diät, nachdem Sie das Rauchen aufgegeben haben! Während einer Diät signalisiert der Körper laufend, dass er sich quasi in einer Notsituation befindet, in der er Reserven mobilisieren und Umsatz reduzieren muss. Ist diese künstlich herbeigeführte Notsituation vorbei, bleibt der Kalorienverbrauch noch eine Zeitlang reduziert. Die Folge: eine weitere Gewichtszunahme! 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.

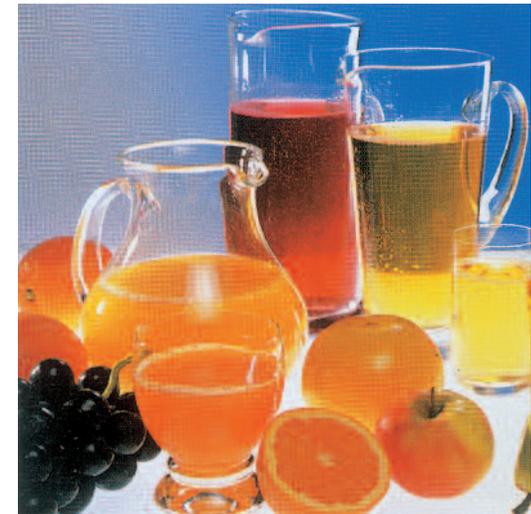


Foto: Verband der Deutschen Fruchtsaft-Industrie e.V.

Es ist also wesentlich sinnvoller, bewusst zu essen und das Essen zu genießen, statt sich mit Diäten zu kasteien. **Speisen Sie mit wachen Sinnen**: Decken Sie den Tisch schön ein, legen Sie Ihre Lieblingsmusik auf, machen Sie die Mahlzeiten zu einem Erlebnis. Übrigens: Haben Sie schon bemerkt, dass Sie wieder viel besser riechen und schmecken können? Denn das Nikotin hat bisher Ihren Geschmacks- und Geruchssinn betäubt.

Aus Tagen werden Wochen

Nun haben Sie schon eine ganze Zeit durchgehalten. Prima! Wahrscheinlich hatten Sie in der ersten Zeit das Gefühl, dass Ihr Dasein als Nichtraucher mehr Leid als Freud mit sich bringt. Aber das gibt sich! Nach etwa zehn Tagen hat sich Ihr gesamtes **Be-finden deutlich gebessert**. Jetzt ist die Zeit gekommen, dass Sie sich täglich über Ihr neues Leben freuen und sich dessen Vorteile bewusst machen können. Genießen Sie es, tief Luft zu holen, gut zu riechen und zu schmecken.

Lebensbereich	allgemein mögliche positive Veränderungen
Gesundheit und Wohlbefinden	<ul style="list-style-type: none"> ■ sich fitter fühlen ■ leistungsfähiger sein ■ Rückgang von Symptomen wie Kurzatmigkeit und Beschwerden der Atemwege ■ weniger Angst vor schweren Krankheiten wie zum Beispiel Lungenkrebs
materielle Kosten	<ul style="list-style-type: none"> ■ dauerhafte Einsparungen (100,- € monatlich oder mehr)
soziale Aspekte	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vorbildfunktion für Partner, Kinder, Freunde, Kollegen ■ Wegfall von Konflikten wegen des Rauchens ■ Wegfall des schlechten Gefühls, anderen durch Tabakrauch Schaden zuzufügen
Selbstbild	<ul style="list-style-type: none"> ■ das Gefühl, frei zu sein, über sich selbst zu bestimmen ■ zu erfahren, dass man erreichen kann, was man sich vornimmt ■ stolz sein auf die eigene Leistung

Klopfen Sie sich selbst für diese tolle Leistung auf die Schulter. Was wollen Sie jetzt mit dieser Energie und dem gesteigerten Wohlbefinden unternehmen? Was werden Sie sich und vielleicht anderen, bedürftigen Menschen Gutes tun? Was war das schönste Ereignis seit der Beendigung Ihrer Raucherkarriere?

Dokumentieren Sie die positiven Prozesse nach dem Aufhören: Welche positiven Veränderungen können Sie bei sich selbst feststellen?

positive Veränderungen, die auf Sie zutreffen

Die Menge macht's

Sie sind seit vier bis sechs Wochen Nichtraucher, Entzugsbeschwerden haben Sie durch medikamentös zugeführtes Nikotin entgegengewirkt. Nun glauben Sie, dass Sie ohne diese Unterstützung auskommen? Vorsicht! Beenden Sie die Nikotinbehandlung nicht abrupt. Es ist vielmehr ratsam, diese Behandlung über acht bis zwölf Wochen konsequent aufrecht zu erhalten und die tägliche Dosis allmählich zu verringern.

Wenn Sie ein Nikotinpflaster anwenden, wäre jetzt zum Beispiel der Zeitpunkt gekommen, auf die nächst geringere Stärke umzusteigen. Wenn Sie das Nikotinkaugummi, das -nasenspray oder die -lutschtablette verwenden, können Sie die zeitlichen Abstände zwischen den einzelnen Anwendungen verlängern und dadurch die Dosierung verringern. Im Falle einer Kombinationsbehandlung können Sie das Pflaster wie empfohlen weiter benutzen, aber verzichten Sie ab jetzt auf die zusätzliche Verwendung von Kaugummi oder Spray.

Gar nicht mehr der Alte: Ihre Nichtraucher-Identität

Wir sind fast am Ende unseres Programms angekommen. Sie haben im Laufe der Zeit sozusagen neu Laufen gelernt und stehen auf eigenen Füßen. Mit anderen Worten: Sie sind nun Nichtraucher und werden es bleiben.

Ihr **Alltag** hat sich durch deutlich **verändert**, im Großen wie im Kleinen. Das ist gut so, vor allem wenn sich Ihr Tagesablauf so geändert hat, dass viele Situationen oder Reize weggefallen sind, die Sie zum Rauchen verführen könnten. Sie würden eine ständige Rückfallgefahr bedeuten. Denn über eines sind Sie sich bestimmt klar: Die Versuchung lauert auch noch lange Zeit nach dem Rauchstopp überall!

Trotz Ihres veränderten Alltags werden Sie immer wieder mit Rauchverlangen konfrontiert. Der akute Drang hat nachgelassen, sich aber nicht in Luft aufgelöst. Das Verlangen hält nur kurze Zeit an und verschwindet dann wieder. In diesen kritischen Momenten kommt es darauf an, dass Sie das Richtige tun: eine **Alternative zur Zigarette finden**.

Noch etwas kann Ihnen helfen, auch auf der „Langstrecke“ Nichtraucher zu bleiben: Bauen Sie Ihre neue Identität auf. **Definieren Sie sich selbst als Nichtraucher**.

Wenn Sie früher schon einmal versucht haben, mit dem Rauchen aufzuhören, haben Sie sich damals als Nichtraucher gefühlt oder als Raucher, der gerade nicht raucht?

Es gibt grundsätzlich zwei Möglichkeiten, diesen Widerspruch aufzulösen. Entweder Sie fühlen sich wie ein Süchtiger auf dem Weg zur Genesung, der aber jederzeit wieder rückfällig werden kann. Ihr Selbstbild entspricht hierbei dem eines stets wachsenden Ex-Rauchers, der die Anspannung des Nicht-Rauchens mehr oder weniger als Dauerstress akzeptiert.

Oder Sie legen sich ein **Selbstbild** als **Nichtraucher** zu, der die Unbehaglichkeit des Nichtrauchens als vorübergehenden Genesungsprozess betrachtet. Dieses Programm will Ihnen dabei helfen, sich als richtiger Nichtraucher zu sehen, für den Rauchen keine wählbare Möglichkeit mehr darstellt und der sich daran auch nicht stört.

Wir möchten also nicht nur Ihre Abstinenz festigen, sondern Ihnen zeigen, wie Sie zu Ihrem neuen Selbstbild kommen. Denken Sie einmal an Paare, die zum ersten Mal Eltern werden. Diese jungen Menschen, bisher Mann und Frau beziehungsweise Paar, werden ohne Vorbereitung, ohne Lehrgang in ihre neue Rolle geschubst. Die Schwangerschaft und die ersten Erziehungsaufgaben als Eltern bewältigen sie sozusagen im Blindflug, bevor sie ein 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 ohne Zigaretten. 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** eigentlich der **natürliche Zustand** ist und das frühere Rauchen der „unnatürliche“ Zustand war. Sonst würden wir schließlich gleich als Raucher geboren!

Und jetzt gratulieren wir Ihnen herzlich: Willkommen in der großen Gemeinschaft der Nichtraucher!

Wehe wenn ...?

Haben Sie in der Zwischenzeit einen kleinen Ausrutscher gehabt? War das Ungeheuer Rauchen einmal zu übermächtig? Haben Sie deswegen **keine Gewissensbisse**, sondern werden Sie sich darüber klar: Damit ist nicht das ganze Ausstiegsprojekt gescheitert! Sie haben nach wie vor gute Chancen, Nichtraucher zu werden. Hüten Sie sich aber davor, in Ihr altes Rauchverhalten zurückzufallen und das Rauchen wieder in Ihren Alltag zu integrieren. Gehen Sie noch einmal zurück zu dem Kapitel „Eine Welt voller Gefahren“ und starten Sie einen **neuen Versuch**. Viel Erfolg!

Die Deutsche Krebshilfe informiert

Die Deutsche Krebshilfe hält eine Vielzahl von Informations- und Aufklärungsmaterial über Früherkennung und Prävention von Krebskrankheiten bereit sowie Ratgeber über die verschiedenen Krebsarten (siehe Anhang). Sie können diese kostenlosen Broschüren und Videos (Schutzgebühr: 10,- Euro) unter folgender Adresse bestellen:

Deutsche Krebshilfe e.V.

Thomas-Mann-Str. 40
53111 Bonn

Postfach 1467
53004 Bonn

Telefon: (Mo bis Do 9 - 16 Uhr, Fr 9 - 15 Uhr)
Zentrale: 02 28/72 99 0-0
Härtefonds: 02 28/72 99 0-94
Informationsdienst: 02 28/72 99 0-95 (Mo bis Fr 8 - 17 Uhr)
Telefax: 02 28/72 99 0-11
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Übrigens: Als praktische Hilfe für zu Hause oder am Arbeitsplatz können Sie bei uns einen Nichtraucheraufsteller oder -aufkleber bestellen. Selbstverständlich kostenlos!

Interessante Internetadressen zum Thema

Nichtrauchen:

- www.dgnf.de
- www.dhs.de
- www.feel-free.info
- www.ift-nord.de
- www.lifeline.de/infoline/raucherentwoehnung
- www.loq.de
- www.mtforum.de
- www.nichtraucher.org/
- www.ohnerauchen.de
- www.ongesundheit.de
(„Stop Smoking Coach“)
- www.rauchen.de
- www.rauchfrei2004.de
- www.rauchfrei-kampagne.de
- www.tabakkontrolle.de
- www.warentest.de
(„Schluss mit den Glimmstängeln“)
- www.who-nichtrauchertag.de



Nichtraucher-Aufkleber



Nichtraucher-Aufsteller

Anhang

Die Seite für den Partner

Ich helfe mit – Tipps für Lebensgefährten, Familienangehörige oder Freunde von Rauchern

Ihr Partner ist einzigartig. Und deshalb kann es auch keine Patentrezepte geben, wie Sie ihm oder ihr dabei helfen können, das Rauchen aufzugeben. Aber sicher gibt es ein paar wichtige Punkte, die berücksichtigt werden sollten.

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 für ihn schwierigen Übergangsphase Rücksicht auf ihn nehmen, auch einmal schlechte Laune akzeptieren und die Bereitschaft signalisieren, etwas für Ihren Partner zu tun, ohne gleich auf eine Gegenleistung zu warten. Sie können sicher sein: Über kurz oder lang wird dieser vorübergehende Kredit wieder ausgeglichen.

Darüber hinaus wollen wir Ihnen nicht vorenthalten, was frisch gebackene Nichtraucher in der Regel als besonders hilfreich empfinden. Diese Tipps gelten gleichermaßen für rauchende oder nichtrauchende Partner.

Das hat mir geholfen:

- an Ersatz für Zigaretten denken und dass ich diesen auch benutze
- etwas gemeinsam unternehmen, damit ich nicht ans Rauchen denken muss

- Freude über das Aufhören ausdrücken
- das Aufhören gemeinsam feiern
- zum Durchhalten ermutigen
- Zuversicht äußern, dass es diesmal klappt
- zur Entscheidung gratulieren, dass ich es mit dieser Methode anpacke
- Ruhe ausstrahlen und Geborgenheit geben, so dass ich mich in Stress-Situationen oder bei Gereiztheit beruhigen kann
- mit mir gemeinsam aufhören

Das hat mir gar nicht geholfen:

- darum bitten, mit dem Rauchen aufzuhören
- über mangelndes Durchhaltevermögen meckern
- immer wieder darauf hinweisen, dass Rauchen eine schlechte Angewohnheit ist
- verbieten, dass im Haus/in der Wohnung geraucht wird
- daran zweifeln, dass der Aufhörversuch erfolgreich verläuft
- in meiner Gegenwart weiterrauchen

Für den Fall, dass Ihr Partner aufhört und Sie selbst weiterrauchen, ist eines ganz wichtig: Sie müssen **zusammen Regeln 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) nicht mehr rauchenden Partner entgegenzukommen? Oder können Sie sich vorstellen, dass Ihr Zuhause eine rauchfreie Zone wird?

Präparate zur Nikotinersatztherapie

Produkt/ Handelsname	
Nicorette	Kaugummi 2 mg
Nicorette	Kaugummi 2 mg
Nicorette	Kaugummi 4 mg
Nicorette	Kaugummi 4 mg
Nicorette	Membranpflaster 8,3 mg, 16-Stunden-Pflaster
Nicorette	Membranpflaster 16,6 mg, 16-Stunden-Pflaster
Nicorette	Membranpflaster 24,9 mg, 16-Stunden-Pflaster
Nicorette	Membranpflaster 24,9 mg, 16-Stunden-Pflaster
Nicotinell	Kaugummi 2 mg
Nicotinell	Kaugummi 2 mg
Nicotinell	Kaugummi 2 mg
Nicotinell	Kaugummi 4 mg
Nicotinell	Kaugummi 4 mg
Nicotinell	17,5 mg/24-Stunden-Pflaster
Nicotinell	17,5 mg/24-Stunden-Pflaster
Nicotinell	17,5 mg/24-Stunden-Pflaster
Nicotinell	35 mg/24-Stunden-Pflaster
Nicotinell	35 mg/24-Stunden-Pflaster
Nicotinell	35 mg/24-Stunden-Pflaster
Nicotinell	52,5 mg/24-Stunden-Pflaster
Nicotinell	52,5 mg/24-Stunden-Pflaster
Nicotinell	52,5 mg/24-Stunden-Pflaster
Nicotinell	Lutschtabletten 1 mg
Nicotinell	Lutschtabletten 1 mg
Nicotinell	Lutschtabletten 1 mg
NiQuitin	Transdermales Pflaster, 24-Stunden-Pflaster
NiQuitin	Transdermales Pflaster, 24-Stunden-Pflaster
NiQuitin	Lutschtablette
Zyban	Tablette zu 150 mg Bupropion
Zyban	Tablette zu 150 mg Bupropion
Zyban	Tablette zu 150 mg Bupropion

Packungs- grösse	Geschmack Beschreibung	Status	Preis in €
30	mint, classic	ohne Rezept	9,93
105	mint, classic	ohne Rezept	29,51
30	mint	ohne Rezept	11,00
105	mint	ohne Rezept	32,29
7	Phase 3	ohne Rezept	23,50
7	Phase 2	ohne Rezept	23,50
7	Phase 1	ohne Rezept	23,50
14	Phase 1	ohne Rezept	39,95
12	fruit, mint	ohne Rezept	4,00
36	fruit, mint	ohne Rezept	11,50
96	fruit, mint	ohne Rezept	27,00
12	fruit, mint	ohne Rezept	4,98
36	fruit, mint	ohne Rezept	17,19
7	TTS 10	ohne Rezept	23,50
14	TTS 10	ohne Rezept	42,95
21	TTS 10	ohne Rezept	59,90
7	TTS 20	ohne Rezept	23,50
14	TTS 20	ohne Rezept	42,95
21	TTS 20	ohne Rezept	59,90
7	TTS 30	ohne Rezept	23,50
14	TTS 30	ohne Rezept	42,95
21	TTS 30	ohne Rezept	59,90
12	mint	ohne Rezept	4,30
36	mint	ohne Rezept	12,49
96	mint	ohne Rezept	29,00
7	7 mg, 14 mg, 21 mg	ohne Rezept	24,95
14	14 mg, 21 mg	ohne Rezept	40,89
72	2 mg, 4 mg	ohne Rezept	22,99
30		rezeptpflichtig	48,05
60		rezeptpflichtig	81,75
100		rezeptpflichtig	125,76

Übersicht Entwöhnungs-Methoden

Eine Vielzahl von Therapieformen wurde daraufhin getestet, ob sie sich für die Tabakentwöhnung eignen. Einige davon wie zum Beispiel Hypnose und Akupunktur genießen in Deutschland

Name/Bezeichnung	Darreichungsform
Anti-Nicotin-Formula (ANF)	Kräutertabletten
Bellador	Kräutermixturen
Akupunktur	Einzel- und Gruppensitzungen
Elektromeridan Elektroakupunktur	
Luxopunktur	Einzel-sitzung
Detox-N	Injektion (u.a. Atropin) Folgebehandlung mit Clonidin
Hypnose	Einzel- und Gruppensitzung
NTB-Kräuteretten	Kräuter-Zigarette
Nicobrevin	Kapseln
NICOFREE	Teebeutel
Venturi-Filter	Filterspitzen
TALOS, JOOSTRO	Anti-Zigarette

Quelle: Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg 2002

hohes Ansehen und werden von Rauchern gerne in Anspruch genommen. Viele andere werden kommerziell beworben und von Patienten nachgefragt. Die folgende Liste gibt Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Methoden.

Wirkprinzip	Kosten	Einschätzung
„Rein pflanzlicher Wirkstoff“	unbekannt	*
dto.	unbekannt	*
ungeklärt	Einzel-sitzungen etwa 45 €	unspezifische Wirksamkeit
ungeklärt	etwa 80 €	unspezifische Wirksamkeit
ungeklärt	etwa 250 € für 3 Behandlungen à 20 Minuten	unspezifische Wirksamkeit
Beeinflussung der Bindungsstellen des Nikotins an den Nervenzellen	ab 500 €	bislang keine wissen- schaftlichen Wirk- samkeitsnachweise; manche Anwender klagen über massive Nebenwirkungen
Suggestive Trance	Einzelstunde 50 bis 150 €	unspezifische Wirksamkeit
	unbekannt	nicht wirksam, ge- sundheitsschädlich
u.a. Chinin, Kampfer und Eukalyptus-Öl	39,49 €, 48 Stück	keine wissenschaftl. Wirksamkeitsnach- weise; für Schwan- gere nicht geeignet
angeblich Kudzu	25,04 €, 21 Beutel	*
Verringerung der Nikotinzufuhr	6,60 € pro Stück	*
Plastik-Zigarette nicht brennend	unbekannt	*

* keine Wirksamkeitsnachweise

Die **Wirksamkeit** der einzelnen Verfahren ist sehr **unterschiedlich**. Für einige konnte nachgewiesen werden, dass sie kaum wirksam sind oder nur wenig mehr als ein Scheinmedikament (*Placebo*). Allerdings kann auch ein solcher Placebo-Effekt sehr wertvoll sein.

Hypnose: Zu diesem Verfahren liegen keine aussagekräftigen Studien vor, so dass keine Beurteilung möglich ist.

Akupunktur: Hier liegen aussagekräftige Studien vor, die allerdings lediglich Placebo-Effekte nachweisen konnten. Zu Beginn der Akupunkturbehandlung hören viele Raucher wirklich auf zu rauchen, es gibt aber keine Hinweise auf dauerhafte Erfolge.

Bei diesen beiden Methoden ist kritisch anzumerken, dass der Raucher zunächst **Fremdeinflüssen** unterliegt. Er entwickelt selbst keine Fähigkeiten, um kritischen Situationen, die das Risiko eines Rückfalls in sich bergen, angemessen begegnen zu können.

Detox-Methode: Bei der Detox-Methode bekommt der Betroffene vor allem Spritzen, die so genannte anticholinergene Substanzen (unter anderem Atropin und ein Breitband-Beruhigungsmittel) enthalten. Die Tabletten zur Nachbetreuung enthalten Clonidin. Die Behandlung erfolgt ambulant oder im Rahmen eines kurzen Krankenhausaufenthaltes. Nach den Injektionen wird der Raucher müde und schläft sich aus. Zusätzlich erfolgt eine eingehende ärztliche Untersuchung und begleitende psychologische Beratung. Kenntnisse über die genauen Inhaltsstoffe und die Erfolgsaussichten liegen noch nicht vor. Diese Behandlungsform stammt aus der Arbeit mit heroinabhängigen Patienten.

Bei der Detox-Methode fallen die hohen Kosten (500,- € bis ca. 750,- €) ins Auge.

Die Effektivität der Detox-Methode ist bislang nicht wissenschaftlich nachgewiesen. Clonidin, das in der Nachbetreuung zum Einsatz kommt, gilt lediglich als so genanntes „second-line“ Medikament in der Tabakentwöhnung. Diese „second-line medications“ haben zwar eine gewisse Wirksamkeit in der Behandlung der Tabakabhängigkeit, sie sind jedoch nicht von der amerikanischen Aufsichtsbehörde (FDA - US-Food and Drug Administration) geprüft und zugelassen. Außerdem geben die möglichen Nebenwirkungen größeren Anlass zur Sorge.

Auch das trizyklische Antidepressivum Nortriptylin zeigt eine Wirksamkeit in der Tabakentwöhnung. Es sollte jedoch wegen seiner Nebenwirkungen nur als Therapie zweiter Wahl nach den Nikotinersatztherapien und der Einnahme von Bupropion in Betracht gezogen werden.

Venturi-Filter: Es handelt sich um eine rein technisch-apparative Maßnahme. Die Zigaretten werden mit einem speziellen Filter versehen, der Nikotin und Schadstoffe aus der Zigarette herausfiltert. Auf diese Weise wird dem Körper schrittweise weniger Nikotin zugeführt. Innerhalb von 28 Tagen soll diese Methode zur Entwöhnung führen. In Deutschland liegt zum Venturi-Filter-System bislang keine Studie vor, in der die Wirksamkeit dieser Entwöhnungsmethode über einen hinreichend langen Zeitraum untersucht wurde.

Nicobrevin-S: Hierbei handelt es sich um ein in Kapselform erhältliches Produkt, das sich unter anderem aus Chinin, Kampfer und Eukalyptus-Öl zusammensetzt. Nicobrevin soll das Durchatmen erleichtern und die Entzugssymptome mildern. Die Hersteller empfehlen ein bis zwei Kapseln pro Tag für die Dauer von vier Wochen. Es gibt keine Hinweise auf eine langfristige Wirksamkeit von Nicobrevin, aber das Produkt ist vermutlich auch nicht schädlich. Wegen der enthaltenen Kräuter sollten **schwängere Raucherinnen** auf Nicobrevin **verzichten**.

Kräuter-Zigaretten: Eine Kräutermischung zum Rauchen, die Haselnuss, Papaya, Eukalyptus und Pfefferminze enthält. In der Produktbeschreibung ist Folgendes zu lesen: „Diese Zigaretten-Imitation ergibt einen würzigen, gut schmeckenden Rauch. Man kann sich damit endlich den Tabakkonsum abgewöhnen, ohne dabei auf seine liebgewordenen Rauchzeremonien zu verzichten.“ Allerdings werden mit den Zigaretten-Imitationen ähnliche **hochgiftige Verbrennungsprodukte** inhaled wie beim Rauchen einer nikotinhaltigen Zigarette. Diese Methode ist deshalb **gänzlich ungeeignet**.

Andere Methoden:

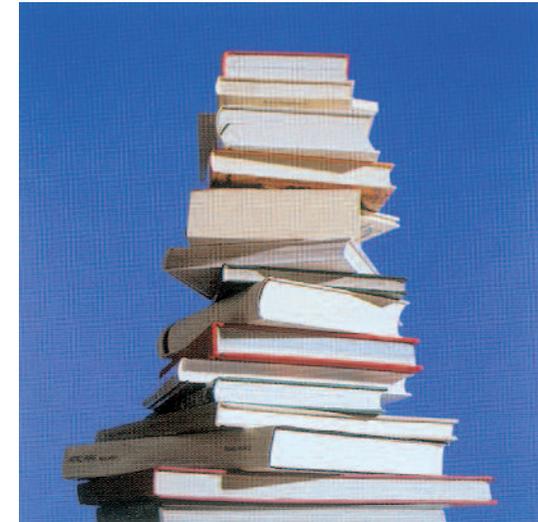
- Anti-Nikotin-Formula (ANF) Kräuter-Tabletten
- Bellador Kräutermixturen
- NICOFREE Teebeutel
- TALOS, JOOSTRO (nicht brennbare Zigaretten)

Für diese Produkte gibt es keine wissenschaftlichen nachgewiesenen Grundlagen.

Buchempfehlungen

- Arbeitskreis Tabakentwöhnung (1997)
Nichtraucher in 6 Wochen: Ein Selbsthilfeprogramm für alle, die das Rauchen aufgeben wollen
Ratingen, Preuss, 1997
- 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)
Nicht rauchen und trotzdem schlank.
Die Methode mit Köpfchen. Frankfurt,
Fischer Taschenbuch-Verlag
- Lindinger, P. (2004)
Lust und Last des Rauchens, Frankfurt,
Fischer Taschenbuch-Verlag



Broschüren der Deutschen Krebshilfe

„Die blauen Ratgeber“ (ISSN 0946-4816)

- 001 Krebs – Wer ist gefährdet?
- 002 Brustkrebs
- 003 Gebärmutter- und Eierstockkrebs
- 004 Krebs im Kindesalter
- 005 Hautkrebs
- 006 Darmkrebs
- 007 Magenkrebs
- 008 Gehirntumoren
- 009 Schilddrüsenkrebs
- 010 Lungenkrebs

- 011 Rachen- und Kehlkopfkrebs
- 012 Krebs im Mund-, Kiefer-, Gesichtsbereich
- 013 Speiseröhrenkrebs
- 014 Krebs der Bauchspeicheldrüse
- 015 Krebs der Leber und Gallenwege
- 017 Prostatakrebs
- 018 Blasenkrebs
- 019 Nierenkrebs
- 020 Leukämie bei Erwachsenen
- 021 Morbus Hodgkin
- 022 Plasmozytom – Multiples Myelom
- 040 Wegweiser zu Sozialleistungen
- 042 Hilfen für Angehörige
- 043 TEAMWORK. Die Arzt-Patienten-Beziehung
- 046 Ernährung bei Krebs
- 050 Krebsschmerzen wirksam bekämpfen
- 051 Fatigue – Chronische Müdigkeit bei Krebs
- 053 Strahlentherapie
- 057 Palliativmedizin
- 060 Klinische Studien

„Präventionsratgeber“ (ISSN 0948-6763)

- 401 Gesund bleiben – Krebsprävention durch gesunde Lebensweise
- 402 Gesunden Appetit! – Ernährung
- 405 Hirnverbrannt – Jugendliche und Rauchen

- 407 Kind und Sonne. Eine Familienbroschüre
- 408 Selbstverteidigung für Solariumgänger
- 485 Nichtraucher-Aufkleber
- 486 Nichtraucher-Aufsteller

„Präventionsfaltblätter“ (ISSN 1613-4591)

- 430 Ratsam – 10 Regeln gegen den Krebs
- 431 Vorsorge à la Carte – Krebs-Früherkennung
- 432 Frühstarter gewinnen! – Prävention bei Kindern

- 433 Was Frau tun kann – Brustkrebs
- 434 Es liegt in Ihrer Hand – Selbstuntersuchung der Brust
- 435 Durch Dünn & Dick – Darmkrebs
- 436 Sonne ohne Schattenseite – Hautkrebs
- 440 Appetit auf Gesundheit – Ernährung
- 441 Endlich Aufatmen! – Nichtraucher

VHS-Videokassetten

Die Filme werden gegen eine Schutzgebühr von 10,- Euro abgegeben!

Videos über Diagnose und Behandlung verschiedener Krebsarten*

- 220 Chemotherapie – Das sollten Sie wissen
- 221 Stammzelltransplantation
- 222 Krebsschmerzen
- 223 Fatigue bei Krebs. Chronische Müdigkeit und Erschöpfung
- 224 Leben mit Krebs
- 225 Wunder sind möglich. Unerklärliche Heilungen bei Krebs

* Eine vollständige Übersicht finden Sie im Internet oder in unserem Videobestellschein.

Rauchen: Zahlen, Daten, Fakten

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) rauchen weltweit mehr als 1,1 Milliarden Menschen. In Deutschland gibt es in der Altersgruppe von 18 bis 59 Jahren rund 20 Millionen Raucher.

Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sterben weltweit jährlich fast fünf Millionen Menschen vorzeitig an den Folgen des Zigarettenkonsums. Das bedeutet alle neun Sekunden einen Todesfall. Wenn die gegenwärtigen Konsumtrends in den Industrienationen weiter anhalten und in den Entwicklungsländern zunehmen, wird sich die Anzahl der rauchbedingten Todesfälle weltweit innerhalb der nächsten Jahrzehnte auf rund 10 Millionen pro Jahr erhöhen.

Erschreckende Zahlen bei Jugendlichen

Rund 40 Prozent der 12- bis 17-Jährigen rauchen inzwischen regelmäßig oder gelegentlich – mit steigender Tendenz. Das durchschnittliche Einstiegsalter beträgt 11,6 Jahre. Es liegt deutlich unterhalb der gesetzlichen Altersgrenze für Tabakkonsum in der Öffentlichkeit (16 Jahre). Zigaretten sind für Kinder und Jugendliche der häufigste Einstieg in andere Drogen. Nikotin hat ein weitaus größeres Abhängigkeitspotential als selbst hochprozentige Alkoholika. „Nikotin ist eine Substanz mit höchstem Abhängigkeitsgrad, der höher ist als bei Heroin“, macht Christian Schütz, Oberarzt in der Bonner Universitätsklinik deutlich. 70 Prozent der Raucher gelten als nikotinabhängig und müssten als Suchtpatienten behandelt werden.

Jugendliche, die bereits in frühen Jahren rauchen, kopieren damit vielfach das Verhalten ihrer Eltern. Auch das Verhalten von Film- und Musikstars sowie von Lehrern spielt eine wichtige Rolle beim Griff der Jugendlichen zur Zigarette. Bewiesen ist, dass Kinder rauchender Eltern doppelt so häufig zum Glimmstängel greifen wie Kinder aus nichtrauchenden Haushalten. Nachahmung wird vor allem dann betrieben, wenn die Mutter raucht. Schätzungen zufolge werden täglich etwa 1.000 Jugendliche in Deutschland zu regelmäßigen Rauchern.

Die Deutsche Krebshilfe unterstützt Projekte, die helfen, ausstiegswillige Raucher zu unterstützen:

Just be smokefree (www.ift-nord.de/ift/jbsf), ein bundesweites Raucher-Entwöhnungsprogramm für Jugendliche und junge Erwachsene.

Be smart, don't start und **Leben ohne Qualm** in NRW (www.loq.de), zwei Jugendkampagnen mit Wettbewerben in Schulen zur Prävention des Tabakrauchens bei Kindern und Jugendlichen und viele weitere Programme.

Die Deutsche Krebshilfe ist Mitglied im Steuerungsgremium des **AKTIONSBÜNDNIS NICHTRAUCHEN**. Hier leistet sie wichtige Lobby- und Aufklärungsarbeit. Sie ist beteiligt an den deutschen Aktivitäten zum Welt-Nichtrauchertag (www.who-nichtraucher-tag.de), der jährlich von der WHO am 31. Mai ausgerufen wird.

Die Deutsche Krebshilfe fordert von den politischen Entscheidungsträgern:

1. Keine Beeinflussung der Politik durch die Tabakindustrie
2. Die Abschaffung von Zigarettenautomaten
3. Eine deutliche Erhöhung der Tabaksteuer
4. Die Abschaffung der Subventionen für den Tabakanbau
5. Wirksame Maßnahmen gegen den Tabakschmuggel
6. Wirksame Maßnahmen zur Kontrolle des Tabakgebrauchs
7. Anerkennung der Folgen des Passivrauchens als Berufskrankheit

Hoher Schaden für Deutschland

Der gesamte volkswirtschaftliche Schaden in Deutschland durch das Rauchen ist erheblich: Die Experten der WHO ermittelten eine Summe von mindestens 17,5 Milliarden Euro. Diese Summe errechnet sich laut WHO aus Behandlung von Folgeerkrankungen, Produktivitätsverlust sowie Arbeits- und Erwerbsunfähigkeit bei Rauchern. Die in Deutschland aus der Tabaksteuer erzielten jährlichen Einnahmen betragen 2003 14,1 Milliarden Euro.

Konsumierte Menge pro Tag in Deutschland (2003 - versteuert):

Zigaretten	363 Millionen Stk.
Zigarren/Zigarillos	9 Millionen Stk.
Feinschnitt-/Pfeifentabak	51 Millionen Stk.

Raucherkarte für den _____

Zigarette Nr.	Uhrzeit	Situation Ort	Wie wichtig ist diese Zigarette: 0 = unwichtig 5 = sehr wichtig	Stimmung 1 = sehr gut 6 = sehr schlecht	Besonderheiten	Wurde die Erwartung erfüllt? 0 = gar nicht 5 = vollkommen
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

WHO-Kollaborationszentrum für Tabakkontrolle im Deutschen Krebsforschungszentrum, Heidelberg

Ziele und Aufgaben:

Hintergrund:

Der Zigarettenkonsum stellt in den Industrieländern das bedeutendste einzelne Gesundheitsrisiko und die führende Ursache frühzeitiger Sterblichkeit dar. Sowohl die Krankheitsbelastung durch Zigarettenkonsum als auch dessen Einfluss auf die Gesamtsterblichkeit sind in ihrem Ausmaß historisch beispiellos. Prognosen der WHO gehen davon aus, dass im Jahr 2020 über zehn Millionen Menschen jährlich weltweit sterben werden, wenn die gegenwärtigen Konsumtrends in den Industrienationen weiter anhalten und in den Entwicklungsländern zunehmen.

Zur Verringerung dieses weltweiten Gesundheitsproblems haben sich die WHO-Mitgliedstaaten entschieden, ein internationales Rahmenabkommen zur Tabakkontrolle (Framework Convention on Tobacco Control) zu entwickeln. Die Verhandlungen um das Rahmenabkommen wurden seit 2000 geführt. Der Vertrag wurde auf der Weltgesundheitskonferenz im Mai 2003 verabschiedet. Das Europa-Regionalbüro der WHO in Kopenhagen hat inzwischen einen Vierten Aktionsplan für ein tabakfreies Europa vorgelegt, der eine nachdrückliche Unterstützung des Rahmenabkommens vorsieht.

Um dem Problem der Tabakepidemie angemessen begegnen zu können, werden gegenwärtig weltweit neue WHO-Kollaborationszentren für Tabakkontrolle aufgebaut. Das neugegründete Heidelberger WHO-Zentrum ist Teil eines WHO-Netzwerkes,

das bisher sechs WHO-Zentren umfasst und auf 25 ausgebaut werden soll. In der europäischen WHO-Region ist das Heidelberger Zentrum – neben einem in Warschau – das zweite dieser Art.

Zielsetzung:

Das Heidelberger WHO-Kollaborationszentrum wurde gegründet mit der Zielsetzung, einen spürbaren Beitrag zu nationalen und internationalen Bemühungen um die Verringerung des Tabakkonsums zu leisten. Wissen und Erkenntnisse über das Ausmaß des Tabakkonsums bereit zu stellen, tabakbedingte gesundheitliche und ökonomische Konsequenzen deutlich zu machen sowie wirksamkeitsüberprüfte Maßnahmen zur Verringerung des Tabakkonsums vorzuschlagen sind die Kernarbeitsgebiete. Besonderer Wert wird auf die Kommunikation mit Entscheidungsträgern aus Politik, Medien und Gesundheitsberufen gelegt.

Aufgabenbereiche:

Das Heidelberger WHO-Kollaborationszentrum für Tabakkontrolle hat verschiedene Funktionen zu erfüllen:

- **Evaluationsfunktion:** Überprüfung wissenschaftlicher Ergebnisse zur Tabakprävention und Tabakkontrolle auf ihre Wirksamkeit hinsichtlich einer Verminderung des Tabakkonsums.
- **Bewertungsfunktion:** Aufbereitung und Zusammenführung neuester Forschungsergebnisse in Publikationen und auf einer Website, welche im Sommer 2003 eingerichtet und monatlich aktualisiert wird (www.tabakkontrolle.de).
- **Monitoringfunktion:** Erfassung der Tabakkontrollmaßnahmen und ihrer Wirkung in Deutschland.
- **Informationsfunktion:** Bereitstellung von wissenschaftlichen Ergebnissen und Erkenntnissen zu allen Bereichen der Tabakkontrolle.
- **Beratungsfunktion:** Erarbeitung von Empfehlungen für politische Entscheidungsträger auf der Basis gebündelten Wissens und neuester Erkenntnisse.
- **Überzeugungsfunktion (Advocacy):** Kommunikation mit Entscheidungsträgern und Multiplikatoren.

- **Ausbildungsfunktion:** Durchführung regelmäßiger Fortbildungs- und Informationsveranstaltungen in der Tabakprävention und Tabakkontrolle für Gesundheitsberufe, Journalisten und Politiker.
- **Netzwerkfunktion:** Mitarbeit in nationalen und internationalen Arbeitsgruppen, um den Transfer von Wissen und Erfahrung sowohl im deutschsprachigen als auch im englischsprachigen Bereich schneller verfügbar zu machen.

Arbeitsschwerpunkte 2002 - 2004:

Das Heidelberger WHO-Kollaborationszentrum für Tabakkontrolle wird in den ersten Jahren seines Bestehens folgende Arbeitsschwerpunkte wahrnehmen:

- Entwicklung von Hintergrundinformationen und Empfehlungen zu Einzelthemen eines umfassenden Rahmenabkommens für Tabakkontrolle (Framework Convention on Tobacco Control), z.B. zu Tabaksteuererhöhungen, Zigarettenverschmutzung, Tabakwerbung und Verbraucherinformation
- Unterstützung des Vierten Aktionsplanes für ein tabakfreies Europa
- Mitwirkung bei der Umsetzung der im Herbst 2002 der Öffentlichkeit vorgestellten Handlungsempfehlungen für eine wirksame Tabakkontrollpolitik in Deutschland
- Bewertung vorhandener Konzepte zur Tabakentwöhnung und Entwicklung von Empfehlungen für erfolgversprechende Methoden und Interventionen
- Analyse der Passivrauchbelastung von Kindern
- Unterstützung von Aktionen zu Weltnichtrauchertagen
- Durchführung nationaler und internationaler Konferenzen

Struktur und Finanzierung:

Das Heidelberger WHO-Kollaborationszentrum für Tabakkontrolle ist im Deutschen Krebsforschungszentrum angesiedelt und eng mit der Stabsstelle Krebsprävention verbunden. Unter der Lei-

tung der Medizinerin Dr. Martina Pötschke-Langer arbeiten zehn hauptamtliche und ehrenamtliche Mitarbeiter. Die Finanzierung erfolgt durch das Deutsche Krebsforschungszentrum, das Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung, durch Drittmittel, Spenden und durch Fortbildungsveranstaltungen.

WHO-Kollaborationszentrum für Tabakkontrolle im Deutschen Krebsforschungszentrum

M 050

Im Neuenheimer Feld 280

D-69120 Heidelberg

Telefon: 0 62 21/42 30 07

Telefax: 0 62 21/42 30 20

E-Mail: WHO-CC@dkfz.de

Informationen über Weiterbildungsveranstaltungen für interessierte Gesundheitsberufe – wie zum Beispiel das „Heidelberger Curriculum zur Tabakabhängigkeit und Tabakentwöhnung“, oder „Die Rauchesprechstunde in der Betriebs- und werksärztlichen Praxis“, – können Sie unter der oben genannten Postanschrift oder per E-Mail anfordern. Dort erfahren Sie auch die Termine für das laufende Jahr und die Preise.

Publikationen für Gesundheitsberufe:

Rote Reihe Tabakprävention und Tabakkontrolle

- Band 1: „Die Rauchersprechstunde – Beratungskonzept für Gesundheitsberufe“ – Publikation für Ärzte, Betriebsärzte, Psychologen, Sozialarbeiter u.a., die entwöhnungswillig Raucher beraten und begleiten möchten (maximale Abgabemenge 2 Stück)
- Band 2: „Passivrauchende Kinder – der belastete Weg ins Leben“ – Publikation für Kinderärzte, Sozialarbeiter und andere Gesundheitsberufe – (maximale Abgabemenge 1 Stück)

- Sonderband: „Gesundheit fördern – Tabakkonsum verringern: Handlungsempfehlungen für eine wirksame Tabakkontrollpolitik in Deutschland“ – Publikation für politische Entscheidungsträger (maximale Abgabemenge 1 Stück)
- Tabakentwöhnung leicht gemacht – Unterstützung zum Rauchstopp durch Telefonberatung – Faltblatt für aufhörbereite Raucher – auch zur Auslage in der Praxis (Abgabemenge einzeln/50/100/200 Stück)
- „Der Tabakepidemie Einhalt gebieten – Regierungen und wirtschaftliche Aspekte der Tabakkontrolle“ – Übersetzung des Weltbankberichts „Curbing the Epidemic“ – Publikation für politische Entscheidungsträger, Wirtschaftsfachleute und an Wirtschaftsthemen interessierte Personen aus Gesundheitsberufen – (maximale Abgabemenge 1 Stück)

Publikationen für aufhörbereite Raucher:

- Tabakentwöhnung leicht gemacht – Unterstützung zum Rauchstopp durch Telefonberatung – Faltblatt für aufhörbereite Raucher – auch zur Auslage in der Praxis (Abgabemenge bis 5 Stück)

Fact Sheets:

- Tabakwerbeverbot – Die wichtigsten Argumente für ein umfassendes Tabakwerbeverbot in Deutschland – zusammengefasst auf 6 Seiten – Publikation für alle Interessierten (Abgabemenge bis 5 Stück)

Der Versand ist kostenfrei. Eine große Zahl an Publikationen erhalten Sie bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und bei den Krankenkassen



Prof. Dr. Dagmar Schipanski
Präsidentin der Deutschen Krebshilfe

„Liebe Leserin, lieber Leser,

die Deutsche Krebshilfe hat in den vergangenen Jahren mit ihren vielfältigen Aktivitäten Verantwortung in unserer Gesellschaft übernommen, die beispielgebend ist. Sie hat Forschungen über Krankheitsursachen, Therapie und Diagnose tatkräftig unterstützt und damit unser Wissen über diese bedrohliche Krankheit erweitert. Zugleich wurde von der Deutschen Krebshilfe eine offene Diskussion über die Krankheit Krebs und aller damit verbundenen Aspekte in der Öffentlichkeit geführt. Diese Leistungen ließen sich nur dank der Hilfsbereitschaft vieler Hunderttausender Menschen verwirklichen, die mit ihrem ehrenamtlichen Einsatz, ihren Spenden, Aktionserlösen und Mitgliedsbeiträgen unsere Arbeit erst ermöglichen. Als Präsidentin der Deutschen Krebshilfe möchte ich mich aus ganzem Herzen in den Dienst der Bekämpfung dieser – noch – unbesiegtten Krankheit stellen. Damit auch künftig beraten, geforscht und aufgeklärt werden kann, brauchen wir weiterhin Sie und Ihre wohlwollende Unterstützung der Deutschen Krebshilfe.

Herzlichen Dank.“

Deutsche Krebshilfe Helfen. Forschen. Informieren.

- Information und Aufklärung über Krebskrankheiten und Möglichkeiten der Krebsvorbeugung
- Motivation, die jährlichen kostenlosen Früherkennungsuntersuchungen zu nutzen
- Verbesserungen in der Krebsdiagnostik
- Weiterentwicklungen in der Krebstherapie
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten/-programmen
- Gezielte Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen
- Förderung der psycho-sozialen Krebsnachsorge

Die Deutsche Krebshilfe ist für Sie da:

Rufen Sie uns an:

montags bis donnerstags 9–16 Uhr, freitags 9–15 Uhr
Zentrale: 02 28/72 99 0-0, Härtefonds: 02 28/72 99 0-94
Informationsdienst: 02 28/72 99 0-95,
montags bis freitags 8–17 Uhr

Oder schreiben Sie uns:

Deutsche Krebshilfe, Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de

Diese Druckschrift ist nicht zum gewerblichen Vertrieb bestimmt. Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art) auch von Teilen oder von Abbildungen bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers.