

Rauchfreifibel

Rauchfrei werden und bleiben



Abteilung für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Vivantes Wenckebach-Klinikum

Institut für Tabakentwöhnung
Vivantes Klinikum Neukölln

Autor*innen



Friederike Lorenz



Dr. Karin Vitzthum



Dr. Friederike Taraz



Dr. Deniz Cerci

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Wussten Sie schon ...	4
Über die Handhabung der Fibel	5
Wussten Sie schon ...	6
Rauchfrei werden und bleiben	7
Teil 1 Planen	8
Wo finden Sie Unterstützung?	8
Wie wirkt das Rauchen auf den Körper?	9
Wie stark ist Ihre Abhängigkeit?	11
Wieviel Geld geben Sie für das Rauchen aus?	12
Welche gesundheitlichen Gründe sind wichtig für Sie?	13
Gründe für und gegen das Rauchen	14
Teil 2 Vorbereiten	18
Tagesplan	18
Mit schwierigen Situationen umgehen	19
Entspannungsübungen	21
Nikotinersatztherapie und medikamentöse Hilfe	22
Einen Termin festlegen	23
Vor dem Rauchstopp sollten Sie ...	24
Der Abschiedsbrief	25
Teil 3 Loslegen	28
Die 7 A's	29
Mit Entzugssymptomen umgehen	30
Herausforderungen bewältigen	32
Teil 4 Dranbleiben	33
Reflexion	33
Bei einem Ausrutscher nicht aufgeben	34
Teil 5 Schlusswort	37
Quellenangaben	39

Wussten Sie schon, ...

- dass es in **jedem** Lebensalter durchweg positive Effekte hat, mit dem Rauchen aufzuhören?
- dass Tabakrauch über 300 giftige und 90 krebserregende Stoffe enthält?
- dass es mit professioneller Unterstützung deutlich wahrscheinlicher ist, mit dem Rauchen aufzuhören?
- dass ein Rauchstopp auch nach wiederholten Versuchen erfolgreich sein kann?

Über die Handhabung der Fibel

Sie denken darüber nach, das Rauchen aufzugeben? Stellen Sie sich für einen Moment ein rauchfreies Leben vor: Wie wäre es, endlich frei durchatmen zu können und sich körperlich fitter und unabhängig zu fühlen? Auf welche Weise könnten Sie die Zeit nutzen, die Sie nun zur Verfügung haben? Und wofür würden Sie all das gesparte Geld ausgeben? Mit dem Rauchen aufzuhören, wird Ihr Leben verändern. Mit dem Lesen der Rauchreifibel machen Sie den ersten Schritt. Mit dieser Fibel möchten wir Ihnen wichtige Informationen und Tipps zum Rauchstopp geben und Sie auf Ihrem Weg in ein Leben ohne Nikotin begleiten.

Vielleicht denken Sie, dass jetzt nicht der richtige Zeitpunkt ist, mit dem Rauchen aufzuhören. Eventuell haben Sie die Befürchtung, dass es zu schwer für Sie ist, da Ihnen das Rauchen beim Stressabbau hilft und mehr Selbstvertrauen gibt oder weil Ihre Angehörigen auch rauchen. Doch trotz dieser Herausforderungen hören jedes Jahr Tausende von Menschen in Deutschland mit dem Rauchen auf. **Auch Sie können es schaffen.**

Möglicherweise haben Sie schon einige Male erfolglos versucht, das Rauchen aufzugeben und haben deshalb Hoffnung und Zuversicht verloren. Aber wussten Sie, dass es Menschen auch nach vielen erfolglosen Anläufen gelungen ist, vom Nikotin loszukommen?

Im ersten Teil der Fibel erklären wir Ihnen, wie Sie Ihr rauchfreies Leben planen können. Im zweiten Teil widmen wir uns konkreten Maßnahmen, um den Rauchstopp vorzubereiten. Der dritte Teil begleitet Sie schließlich bei der Umsetzung. Und im vierten Teil stellen wir dar, wie Sie Ihr rauchfreies Leben aufrechterhalten können.

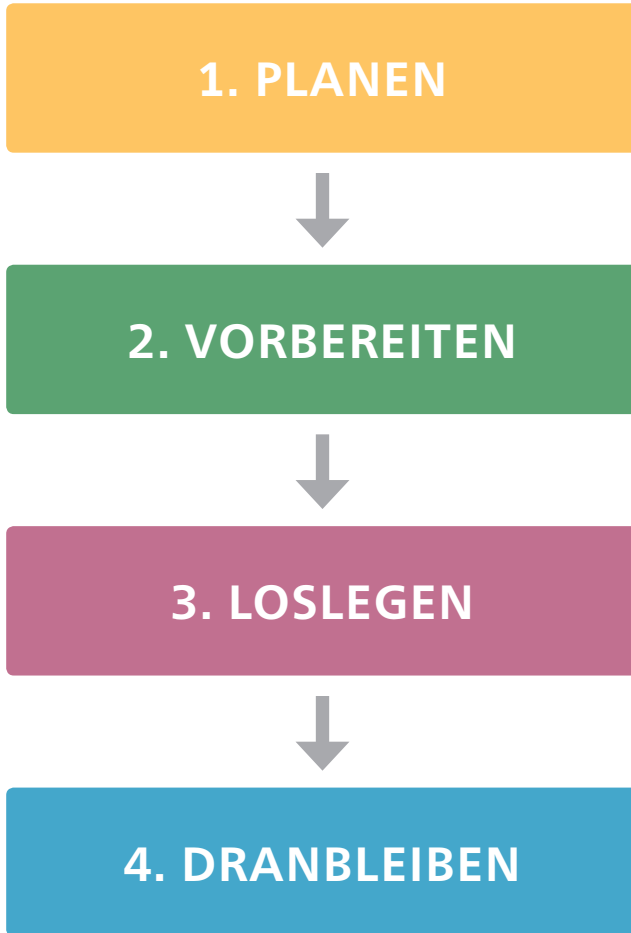
Die vorliegende Rauchreifibel soll Sie dabei unterstützen, rauchfrei zu werden und zu bleiben.

Wussten Sie schon, ...

dass sich die Chancen auf ein gesünderes und längeres Leben erheblich verbessern, wenn Sie sich für ein rauchfreies Leben entscheiden? Sobald Ihr Körper rauchfrei wird, verbessert sich Ihre Gesundheit schon innerhalb von nur 20 Minuten. Nach all der Zeit, in der der Körper durch das Rauchen geschädigt wurde, beginnt der Selbstheilungsprozess nun ganz von selbst:

20 Minuten	Ihr Blutdruck und Ihr Puls normalisieren sich. Der Blutkreislauf erholt sich – vor allem in Ihren Händen und Füßen.
8 Stunden	Die Sauerstoffsättigung in Ihrem Blut steigt und die Organe werden besser versorgt. Das Risiko eines Herzinfarkts fällt.
24 Stunden	Kohlenmonoxid verlässt Ihren Körper. Ihre Lungen beseitigen Schleim und Schadstoffe aus der Lunge.
48 Stunden	Herzlichen Glückwunsch! Das Nikotin ist abgebaut - Ihr Körper ist jetzt rauchfrei. Haben Sie schon gemerkt, dass Sie jetzt besser schmecken und riechen können?
72 Stunden	Ihre Atmung verbessert sich. Sie haben mehr Antrieb.
2–12 Wochen	Ihr Blutkreislauf hat sich im ganzen Körper stabilisiert. Jetzt fallen Ihnen körperliche Bewegung und Sport viel leichter.
3–9 Monate	Ihre Atmung erholt sich weiter: Von Kurzatmigkeit und Raucherhusten können Sie sich nun verabschieden!
5 Jahre	Im Vergleich zu rauchenden Menschen hat sich das Risiko für einen Herzinfarkt und für verschiedene Krebserkrankungen halbiert.
10 Jahre	Im Vergleich zu rauchenden Menschen hat sich das Risiko für Lungenkrebs halbiert. Das Risiko für einen Herzinfarkt ist bei Ihnen jetzt genauso groß wie bei einer Person, die nie geraucht hat.

Rauchfrei werden und bleiben:



TEIL 1

Planen

Üblicherweise gelingt ein Rauchstopp vor allem dann, wenn man ihn gut geplant hat. Im ersten Teil der Rauchfreifibel unterstützen wir Sie dabei. Die Planung ist Ihr erster Schritt in ein rauchfreies Leben. Diese Phase kann jederzeit beginnen! Sie benötigen nur einen Stift, mit dem Sie Ihre Gedanken in der Fibel festhalten können. Erfahrungsgemäß ist es wichtig, Ihren Plan schriftlich niederzulegen, da er dadurch verbindlicher wird und damit Sie später darauf zurückgreifen können.

In diesem Teil der Rauchfreifibel geht es darum, sich ernsthafte Gedanken über einen Rauchstopp zu machen und einige praktische Schritte zu überlegen. Welche Unterstützung können Sie in Anspruch nehmen? Warum rauchen Sie eigentlich und was spricht für das Aufhören?

1 Wo finden Sie Unterstützung?

- Mit der Rauchfreifibel haben Sie schon eine wichtige Begleiterin auf dem Weg in Ihr rauchfreies Leben gefunden.
- Kontaktieren Sie Ihre*n Ärzt*in oder Ihre Krankenkasse. Sie helfen Ihnen sicher gerne weiter.
- Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke zum Thema Rauchstopp beraten.
- Informieren Sie sich im Internet. Hilfe finden Sie zum Beispiel auf www.rauchfrei-info.de
- Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen und Freund*innen. Vielleicht werden sie Sie bei Ihrem Vorhaben unterstützen?

Notieren Sie hier, wer Sie unterstützen kann:

2 Wie wirkt das Rauchen auf den Körper?

Im Folgenden wird erklärt, was im Körper passiert, wenn Sie rauchen. Tabak enthält über 300 giftige und 90 krebserregende Stoffe, die Ihrem Körper schaden. Nikotin ist ein Stoff im Tabak, von dem Menschen körperlich besonders abhängig werden. Körperlich abhängig sein bedeutet zum Beispiel Folgendes: Sie kennen die schädlichen Folgen für Ihren Körper und für Ihre Mitmenschen und können trotzdem nicht aufhören zu rauchen. Sie werden wahrscheinlich mit der Zeit mehr und mehr Zigaretten rauchen wollen. Sie haben körperliche Entzugssymptome, wenn Sie versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören.

Was passiert beim Rauchen in Ihrem Körper?

Durch die Verbrennung von Tabak entsteht Kohlenmonoxid, das eingeatmet wird. Das Kohlenmonoxid blockiert die roten Blutkörperchen, die deshalb weniger Sauerstoff in alle Zellen transportieren können. Dadurch wird Ihr Körper schlechter mit Sauerstoff versorgt und versucht, diesen Mangel auszugleichen, indem Blutdruck und Puls gesteigert werden. Viele Leute fühlen sich deshalb „besser“, wenn sie gerade rauchen oder kurz nachdem sie geraucht haben, weil Blutdruck und Puls leicht erhöht sind. Das angeregte Gefühl ist ein Trugschluss: Der Körper versucht, den Sauerstoffmangel auszugleichen und ist unter Stress.

Durch das Einatmen des Rauches kann Nikotin auch direkt auf Ihr Nervensystem einwirken und verstärkt so unter anderem die Ausschüttung von zwei Botenstoffen.

Der eine Botenstoff ist **Noradrenalin**. Noradrenalin wird auch als „Stresshormon“ bezeichnet, weil es normalerweise in bedrohlichen Situationen ausgeschüttet wird und dafür sorgt, dass der Körper in einen Alarmzustand versetzt wird, um schnell handeln, fliehen oder kämpfen zu können. Viele Leute fühlen sich deshalb wach und aufmerksam, wenn sie gerade rauchen oder kurz nachdem sie geraucht haben, weil durch das Nikotin mehr Noradrenalin im Blut ist. Ihr Körper kommt also durch jede Zigarette in eine Stresssituation. Der andere Botenstoff, der durch das Rauchen vermehrt ausgeschüttet wird, ist **Dopamin**. Dopamin wird auch als „Glückshormon“ bezeichnet, weil es normalerweise in angenehmen Situationen ausgeschüttet wird. Viele Leute fühlen sich deshalb zufrieden, wenn sie gerade rauchen oder kurz nachdem sie geraucht haben, weil durch das Nikotin mehr Dopamin im Blut ist.

Zusätzlich haben viele Menschen das Gefühl, dass sie nach dem Rauchen auch entspannter sind. Das entspannte Gefühl stellt sich ein, weil Sie Ihrem Körper Nikotin gegeben haben: Sie haben Ihrem Suchtdruck nachgegeben. Sie sind also im Teufelskreis der Suchterkrankung: Wenn der Suchtdruck hoch ist, rauchen Sie. Dadurch sinkt der Suchtdruck und das entspannt. Zusätzlich wird Dopamin, das Glückshormon, ausgeschüttet und Ihr Körper lernt, dass Rauchen ein Glücksgefühl auslöst. Sinkt der Nikotinspiegel wieder, dann steigt der Suchtdruck wieder ...

Gründe mit dem Rauchen aufzuhören gibt es sehr viele. Bei einem Rauchstopp sind nicht nur für Ihre körperliche Gesundheit zahlreiche positive Effekte zu erwarten, sondern auch Ihr psychisches Wohlbefinden wird sich verbessern. Vielleicht steht für Sie Ihre Gesundheit im Vordergrund oder Sie wünschen sich, fitter und leistungsfähiger zu sein. Oder Sie haben wegen des Rauchens Schwierigkeiten in Ihrem Alltag oder Konflikte mit Ihren Angehörigen. Manche Menschen sind es leid, so viel Geld für Zigaretten auszugeben. Die Fragebögen auf den folgenden Seiten helfen Ihnen bei der Entscheidung, mit dem Rauchen aufzuhören.

3

Wie stark ist Ihre Abhängigkeit?

Machen Sie den Fagerström-Test!

1. Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- nach 5 Minuten (3 Punkte)
- nach 6 - 30 Minuten (2 Punkte)
- nach 31 - 60 Minuten (1 Punkt)
- nach mehr als 60 Minuten (0 Punkte)

2. Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist, das Rauchen zu unterlassen?

- ja (1 Punkt)
- nein (0 Punkte)

3. Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- die erste am Morgen (1 Punkt)
- andere (0 Punkte)

4. Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

- 31 und mehr (3 Punkte)
- 21 – 30 (2 Punkte)
- 11 – 20 (1 Punkt)
- bis 10 (0 Punkte)

5. Rauchen Sie am Morgen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

- ja (1 Punkt)
- nein (0 Punkte)

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

- ja (1 Punkt)
- nein (0 Punkte)

Auswertung

Die Gesamtpunktzahl liefert eine zuverlässige Einschätzung der Stärke der Tabakabhängigkeit.

- 0–2 Punkte
sprechen für eine geringe körperliche Abhängigkeit.
- 3–4 Punkte
sprechen für eine mittlere körperliche Abhängigkeit.
- 5–6 Punkte
sprechen für eine starke körperliche Abhängigkeit.
- 7–10 Punkte
sprechen für eine sehr starke Abhängigkeit.

(Fagerström, 2012)

4 Wieviel Geld geben Sie für das Rauchen aus?

Überschlagen Sie die Kosten für das Rauchen. Oft stellt man fest, dass man dafür mehr Geld ausgibt als man denkt. Bitte passen Sie die Rechnung an, wenn Sie losen Tabak nutzen.

Wieviel Zigaretten rauchen Sie pro Tag? _____

Wieviel Zigaretten rauchen Sie pro Woche? _____

Wieviel bezahlen Sie pro Woche für das Rauchen? _____ €

Multiplizieren Sie mit 52!

↓

Wieviel bezahlen Sie pro Jahr für das Rauchen? _____ €

Wieviel würden Sie in drei Jahren bezahlen? _____ €

Wieviel würden Sie in fünf Jahren bezahlen? _____ €

Wieviel würden Sie in zehn Jahren bezahlen? _____ €

Wofür könnten Sie das gesparte Geld ausgeben? Leckere Nahrungsmittel? Ein Paar Schuhe? Ein angenehmer Abend im Kino oder im Restaurant? Ein Kurzurlaub? Eine schönere Wohnung? Notieren Sie hier Ihre Ideen:

5

Welche gesundheitlichen Gründe sind wichtig für Sie?

Das Rauchen ist die weltweit häufigste vermeidbare Ursache für viele Krankheiten. Es gibt auch eine gute Nachricht: Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, können Sie sofort Ihr Risiko für all diese Erkrankungen maßgeblich senken. Vielleicht sind nicht alle gesundheitlichen Risiken für Sie gleich wichtig. Kreuzen Sie die Risiken an, die für Sie persönlich von besonderer Bedeutung sind:

Kurzfristige Risiken

- Kurzatmigkeit und Husten
- schlechtere körperliche Leistungsfähigkeit
- erhöhte Herzfrequenz
- erhöhter Blutdruck

Mittelfristige und langfristige Risiken

- erhöhte Infektanfälligkeit
- chronische Atemwegserkrankungen (chronische Bronchitis und Emphysem)
- erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall
- Durchblutungsstörungen z.B. in den Augen, Händen, Füßen und Nieren
- Hautprobleme
- Lungenkrebs und andere Krebsarten (Kehlkopf, Mundhöhle, Rachen, Speiseröhre, Bauchspeicheldrüse, Harnblase, Gebärmutter, Leukämie)
- Erektionsstörungen und Impotenz
- Unfruchtbarkeit
- Schäden an den Zähnen und am Zahnfleisch, Zahnausfall
- Unverträglichkeit mit Medikamenten bzw. veränderte Wirksamkeit

Risiken für Personen in meiner Umgebung

- beeinträchtigt Wohlbefinden
- erhöhte Infektanfälligkeit
- Erkrankungen der Atemwege
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Lungenkrebs und andere Krebsarten
- erhöhtes Risiko, am plötzlichen Kindstod zu sterben

6

Gründe für und gegen das Rauchen

Die meisten Raucher*innen haben schon einmal daran gedacht, mit dem Rauchen aufzuhören. Was spricht für Sie eigentlich für das Rauchen, was dagegen? Hier können Sie sich Notizen machen.

Gründe für das Rauchen:

Gründe für ein rauchfreies
Leben:

Erinnern Sie sich noch?

Warum hatten Sie eigentlich mit dem Rauchen angefangen?

- um erwachsener zu wirken
- um cool zu sein
- weil andere rauchten
- um akzeptiert zu werden
- aus Neugier
- als Mittel gegen Stress
- weil ich mich danach gefühlt habe
- aus Unsicherheit
- um etwas Verbotenes zu tun
- andere Gründe:

Welche Gründe davon sind
noch aktuell:

Denken Sie einen Augenblick darüber nach, ob die Gründe, die dazu geführt haben, dass Sie mit dem Rauchen angefangen haben, immer noch wichtig genug sind, um weiter zu rauchen. Machen Sie sich gerne Notizen zu Ihren Gedanken:

Warum rauchen Sie eigentlich noch?

Rauchen wird schnell zur Gewohnheit oder gar einem Zwang. Meistens gibt es bestimmte Situationen, in denen Menschen zur Zigarette greifen. Es ist hilfreich, diese Situationen zu kennen, damit man besser mit ihnen umgehen kann.

In welchen Situationen ist Ihr Verlangen nach Zigaretten am größten?

- nach dem Aufwachen
- wenn Sie Kaffee trinken
- beim Telefonieren
- beim Fernsehen
- nach einer Mahlzeit
- in der Pause bei der Arbeit
- mit Familie oder Freunden
- beim Zeitunglesen
- bei schlechter Stimmung
- bei Stress
- beim Autofahren
- bei guter Stimmung
- wenn Sie entspannt sind
- wenn Sie spazieren gehen
- wenn Sie Alkohol trinken
- nach dem Sex
- auf Partys oder Feiern

Andere Situationen:

Blättern Sie die letzten Seiten noch einmal durch und denken Sie einen Augenblick nach. Was ist Ihnen wirklich wichtig? Welche Gründe stehen bei Ihrer Entscheidung für einen Rauchstopp im Vordergrund?

Ihre fünf wichtigsten Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören:

1.

2.

3.

4.

5.

TEIL 2

Vorbereiten

Nun geht es um die konkrete Vorbereitung Ihres Rauchstopps. Sie haben sich viele Gedanken gemacht und es ist Zeit, das große Ereignis zu planen. Es lohnt sich! Werfen Sie hier noch einmal einen Blick auf einen typischen „Rauchertag“ und halten Sie Ihre Rituale fest.

1 Tagesplan

Machen Sie sich einen Tag lang Notizen, um welche Uhrzeit und in welcher Situation Sie geraucht haben.

Uhrzeit	Situation	Verlangen zu rauchen (1 – kaum ausgeprägt; 10 – stark ausgeprägt)

Vergleichen Sie Ihren Tagesplan mit der Liste auf Seite 16. Sind noch weitere Situationen dazukommen? Überlegen Sie, wann Ihr Rauchverlangen besonders stark ist und markieren Sie die Situationen, indem Sie sie einkreisen oder unterstreichen. Dies wird Ihnen bei Ihren weiteren Vorbereitungen helfen.

2 Mit schwierigen Situationen umgehen

Es wird immer wieder kritische Situationen geben, in denen die Gefahr für einen Rückfall besonders groß ist. Bereiten Sie sich darauf vor, indem Sie überlegen, was Ihnen dann guttun kann. Hier sind einige Vorschläge, wie Sie mit schwierigen Situationen umgehen können. Diese lassen sich nutzen, wenn Ihr Verlangen nach Zigaretten besonders stark ist.

- sich beschäftigen
- an etwas anderes denken
- spazieren gehen
- einige Male tief durchatmen
- eine Entspannungstechnik oder Achtsamkeitsübung anwenden (siehe Seite 21)
- Kaugummi kauen
- Lied singen
- Hände waschen
- sich die Zähne putzen
- Musik hören
- in einen anderen Raum gehen
- ein Glas Wasser trinken oder einen Eiswürfel lutschen
- mit jemandem sprechen
- noch einmal Ihre Gründe für den Rauchstopp durchlesen
- Nikotinersatztherapie nutzen (siehe Seite 22)

Bestimmt haben Sie noch eigene Ideen. Schreiben Sie sie hier auf:

Um Anspannung und Stress bewältigen zu können, sollten Sie auf sich achten und sich regelmäßig etwas Gutes tun. Dies sollte Teil Ihres Alltags werden. Was können Sie für sich tun?

- ein Entspannungsbad machen
- in ein nettes Café gehen
- ein schönes Buch lesen
- einen größeren Spaziergang oder eine Radtour machen
- eine nette Person treffen
- ein Hörbuch hören
- Sport machen
- mit jemandem sprechen
- in ein Restaurant gehen
- einen Ausflug machen
- in Ruhe zu Hause Tee trinken
- mit den Händen arbeiten: stricken, basteln, puzzeln, gärtnern, kochen

Bestimmt haben Sie noch eigene Ideen. Schreiben Sie sie hier auf:

3 Entspannungsübungen

Wir haben hier zwei ganz einfache Übungen für Sie notiert, die vielen Menschen geholfen haben, mit Situationen umzugehen, in denen das Verlangen besonders groß war. Erfahrungsgemäß lässt das Verlangen nach einigen Minuten nach.

Übung 1: Eine einfache Spontanentspannung

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung ein. Atmen Sie ganz langsam und tief durch die Nase ein. Entspannen Sie sich dabei so gut es geht, und zählen Sie zunächst beim Einatmen langsam bis fünf. Versuchen Sie die Zeit des Einatmens nach und nach auf acht auszudehnen. Halten Sie den Atem an und denken Sie dabei: „Ich bin ganz ruhig“. Atmen Sie ganz langsam durch den Mund aus und zählen Sie dabei ebenfalls zunächst bis fünf und später bis acht. Wiederholen Sie die Folge "Einatmen - Luft anhalten - Ausatmen - ..." bis Sie sich ruhig fühlen, jedoch mindestens fünfmal hintereinander.

Übung 2: Achtsames Gehen

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie umhergehen können. Nehmen Sie eine entspannte, lockere Körperhaltung ein. Konzentrieren Sie sich nun zuerst auf Ihre Fußsohlen und entwickeln Sie ein Gespür für den Kontakt der Füße mit dem Boden. Beugen Sie Ihre Knie leicht und verlagern Sie Ihr Körpergewicht mal auf die eine, mal auf die andere Körperseite. Heben Sie bewusst einen Fuß an und setzen Sie ihn vor den anderen. Konzentrieren Sie sich darauf, wie sich der Kontakt der Füße mit dem Boden beim Gehen anfühlt – die Ferse, die Fußsohle, das Bein. Wenn Ihre Gedanken abschweifen, ist das nicht schlimm. Seien Sie nachsichtig mit sich und nehmen Sie es einfach zur Kenntnis. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach behutsam zurück auf die Füße. Gehen Sie einige Male auf und ab und beenden Sie die Übung, wenn Sie sich danach fühlen.

4 Nikotinersatztherapie

Die ersten Wochen ohne Nikotin nach einem Rauchstopp stellen für viele Menschen die größte Herausforderung dar. Denn jetzt muss der Körper die körperlichen Entzugssymptome überwinden. Dabei kann Ihnen Nikotinersatztherapie (NET) übergangsweise helfen. Es gibt viele unterschiedliche NET-Präparate. Ihre Wirksamkeit wurde wissenschaftlich nachgewiesen. Der Einsatz von NET vervielfacht Ihre Chancen, dass es mit dem Rauchstopp auch wirklich klappt. Die NET beinhaltet nicht all die gefährlichen Giftstoffe, die im Tabak enthalten sind, und ist nicht krebserregend.

Nicotinersatztherapie	Anwendung
Kaugummis	Kauen Sie den Kaugummi nur langsam an, bis ein pfeffriger Geschmack entsteht und lassen Sie ihn auf einer Seite für einige Minuten im Mund einfach wirken. Das Nikotin wird über Ihre Mundschleimhaut aufgenommen.
Pflaster	Pflaster sind für viele Raucher*innen besonders hilfreich. Sie werden meist tagsüber (16 Stunden) oder rund um die Uhr (24 Stunden) aufgetragen. In der Regel klebt man Pflaster auf den Oberarm, wo wenig Haare sind, die Kleidung nicht reibt und wenig geschwitzt wird. An diese Stelle sollten Sie selbst leicht rankommen. Bitte wechseln Sie jeden Tag den Arm, um möglichen Hautrötungen entgegen zu wirken.
Lutschtabletten	Lutschtabletten lassen Sie einfach in Ihrem Mund zergehen. Sie setzen langsam Nikotin frei und lösen sich über 20–30 Minuten auf.

Medikamentöse Hilfe:

Inzwischen gibt es auch Medikamente (Bupropion, Vareniclin), deren Wirksamkeit bei einem Rauchstopp wissenschaftlich belegt ist. Sie sind verschreibungspflichtig. Besprechen Sie mit Ihre*r Ärzt*in, ob eine medikamentöse Hilfe für Sie geeignet ist und welche Risiken und Nebenwirkungen bestehen.

5 Einen Termin festlegen

Jetzt wird es konkret. An welchem Tag soll Ihr rauchfreies Leben beginnen? Erfahrungsgemäß ist es am besten, wenn Sie ein Datum festlegen – möglichst innerhalb der nächsten zehn Tage.

Tragen Sie Ihren Rauchstopp-Termin hier ein:

Mein Rauchstopp-Termin:

Tag

Monat

Jahr

Vielleicht machen Sie sich Gedanken, wann genau der richtige Zeitpunkt ist, um mit dem Rauchen aufzuhören. Sollte man in Zeiten der Belastung tatsächlich einen solchen Schritt wagen? Natürlich ist es am besten, wenn Sie einen möglichst stressfreien Zeitpunkt wählen. Wir möchten Sie aber dazu ermutigen, die Entscheidung nicht auf einen unbestimmten Punkt in der Zukunft zu vertagen, sondern sich auf jeden Fall für einen Rauchstopp in absehbarer Zeit zu entscheiden. Denken Sie daran, dass Nicht-raucher*innen in aller Regel mit Stress und Belastung besser umgehen können.

Dass Sie diese Zeilen lesen, ist ein Zeichen, dass Sie die ersten wichtigen Schritte auf dem Weg in ein rauchfreies Leben bereits gemacht haben. Ein Rauchstopp lässt sich auch während einer Erkrankung oder im Rahmen eines Krankenhausaufenthaltes gut umsetzen, schließlich können Sie dann gleich professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Eine Schwangerschaft ist übrigens ein besonders wichtiger Grund, mit dem Rauchen aufzuhören.

Wichtig!

Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten Sie Ihre*r Ärzt*in unbedingt mitteilen, dass Sie rauchen und ehrlich sagen, wie viel Sie rauchen. **Das Rauchen kann die Verstoffwechslung von vielen Arzneimitteln verändern.**

Das betrifft vor allem Medikamente, die auf das Nervensystem wirken oder für Herz und Kreislauf eingenommen werden. Deshalb muss die Dosis eventuell angepasst werden. Bitte bedenken Sie, dass auch Alkohol und Kaffee bei einer Veränderung der Rauchgewohnheiten anders wirken können.

6

Vor dem Rauchstopp sollten Sie ...

Zur Vorbereitung:

- Unterstützung in Anspruch nehmen (blättern Sie zurück auf Seite 8)
- Ihre*n Ärzt*in informieren (siehe Infokasten Wichtig!)
- in der Apotheke Nikotinersatztherapie besorgen (blättern Sie zurück auf Seite 22)
- Ihre*n Zahnärzt*in um einen Termin bitten, um sich nach dem Rauchstopp die Zähne reinigen zu lassen
- sich vom Rauchen verabschieden, indem Sie einen Abschiedsbrief schreiben

- einen eigenen Slogan für Ihr rauchfreies Leben entwickeln
- sich etwas besonders Schönes für den ersten rauchfreien Tag vornehmen, damit dieser neue Lebensabschnitt immer in bester Erinnerung bleibt

Direkt vor dem Loslegen:

- Zigaretten, Tabak, Aschenbecher, Streichhölzer und Feuerzeug beseitigen
- möglichst keinen Alkohol trinken
- eine neue Zahnbürste benutzen
- Ihr Bett frisch beziehen
- Wohnung lüften und renovieren
- die Kleidung waschen, die Sie beim Rauchen tragen: Jacken, Pullover, ...

7

Der Abschiedsbrief

Bei einem Rauchstopp geben Sie eine Gewohnheit auf, die Sie lange begleitet hat. Vielen Menschen hilft es, sich ganz bewusst vom Rauchen zu verabschieden. Nehmen Sie sich vor Ihrem Rauchstopp-Termin ein Blatt Papier zur Hand und schreiben Sie einen Abschiedsbrief an die Zigarette. Was haben Sie an ihr geschätzt, was hat Sie gestört und was werden Sie sicher nicht vermissen?

Ein Brief könnte zum Beispiel so aussehen:

Liebe Zigarette,

du hast mich lange Zeit begleitet. Mit diesem Brief möchte ich mich von dir verabschieden. Früher fand ich es spannend, etwas Verbotenes zu tun. Ich wollte kein Kind mehr sein und cool und erwachsen wirken. Mit dir in der Hand habe ich einige schöne Momente erlebt und interessante Leute kennen gelernt.

Inzwischen habe ich aber gemerkt, dass du mir nicht guttust. Ich fühle mich oft schlapp und bin immer wieder erkältet. Auch wenn ich dann eigentlich im Bett bleiben möchte, lässt du mir keine Ruhe. Egal, ob ich es will oder nicht, du rückst mir ständig auf den Pelz. So möchte ich nicht mehr leben.

An meinem Rauchstopp-Termin beginnt nun endlich mein Leben ohne dich. Und es wird ein besseres Leben sein.

Auf Nimmerwiedersehen, liebe Zigarette!

Deine A.

Liebe Fluppe,

wenn man mich nach einem der peinlichsten Momente in den letzten Jahren gefragt hätte, dann wären die Momente dabei, wenn mein Sohn mich beim Rauchen erwischt hat. Inzwischen kann er lesen und hat laut vorgelesen: Rauchen kann tödlich sein. Neulich hat er fast angefangen zu weinen, als er sich eine Zigarettenschachtel angesehen hat, auf der ein Bild von einem Raucherbein war. Er hat mich gefragt: Wirst du auch so krank? Ich habe ihm versprochen, mit dem Rauchen aufzuhören. Nach diesem unangenehmen Abend hätte ich mir fast wieder eine Fluppe angezündet – damit ist jetzt für immer Schluss! Ich will noch lange gesund für meinen Sohn da sein und ihm ein Vorbild sein, und nicht immer beim Fußball wie ein Alter keuchen. Ich höre auf zu rauchen!!!

Tschö! Dein W.

Hallo Zigge,

neulich abends haben wir mit der Clique ausgerechnet, wie viel jede*r von uns in den letzten 10 Jahren für Zigaretten ausgegeben haben. Ich konnte es nicht fassen: ungefähr eine Schachtel am Tag, etwa 10 Jahre lang, mit kurzen Pausen – gut 15.000 Euro habe ich in den Wind geblasen. Und gleichzeitig habe ich immer wieder jeden Cent umgedreht und habe auf Kino-Besuche und Kurztrips ans Meer verzichtet. Kein Wunder, dass es nie zu einer großen Reise in mein Traumland gelangt hat! Wie konnte mir das passieren? Ich muss es mir eingestehen: Ich bin abhängig von dir. Du ruinierst mich. Deshalb ist jetzt Schluss. Ich will mit meinem Geld anderes machen und frei sein. Ich zieh´ das diesmal durch. H. will mitmachen und wir planen schon eine kleine gemeinsame Reise mit einem Teil des Geldes, das wir bis Weihnachten sparen werden.

Dich grüßt zum Abschied L.

Hallo Glimmstengel,

erst dachte ich, dass die neue Kollegin wirklich komisch ist, als sie mit uns in unser wohlverdientes Püschchen gekommen ist und dann nicht geraucht hat. Aber dann hat sie beim ersten Mal ganz selbstverständlich gesagt: „Ich habe mich entschieden, nicht mehr zu rauchen.“ Sie hatte sich etwas zu trinken mit runtergenommen und hat einfach mit uns dagestanden und hat mitgeplaudert. Komische Sprüche von den anderen kamen nicht. Ich habe gemerkt, wie mich das bestärkt hat, endlich mit dem Rauchen aufzuhören: Meine Angst, dann nicht mehr dazu zu gehören, ist wohl überflüssig. Pausen, ohne dass danach die Klamotten stinken und ohne danach was lutschen zu müssen, um den Geruch zu übertünchen – jawohl, das schaffe ich!

Deine K.

Ihr Rauchfrei-Slogan:

Manchen hilft es, sich einen Slogan auszudenken, der sie für das rauchfreie Leben motiviert. So ein Slogan könnte sein: „Alles wird leichter ...“ „Ich bin jetzt frei für ...“ „Meine Gesundheit ist mir wichtig!“ „Ich tue alles, was in meiner Macht steht, damit es mir weiterhin gut geht!“

Wie lautet Ihr eigener Slogan? Schreiben Sie ihn hier auf:

TEIL 3

Loslegen

Sie haben Ihren Rauchstopp-Termin gewählt und jetzt ist er da. Gut gemacht!

Durch Ihre gewissenhafte Vorbereitung haben Sie die Voraussetzung dafür geschaffen, dass Sie erfolgreich rauchfrei werden und bleiben können. In diesem Teil der Rauchfreifibel möchten wir Sie in Ihren ersten Tagen nach dem Rauchstopptermin begleiten und unterstützen.

1

Die 7 A's

Die 7 A's helfen Ihnen, wenn Sie großes Verlangen nach Zigaretten verspüren oder in Gesellschaft rauchender Menschen sind.

Aufschieben! „Selbst wenn mich das Verlangen nach einer Zigarette gleich um den Verstand bringt – ich werde diese Zigarette jetzt nicht rauchen!“

Auch wenn Sie mit dem Nikotinentzug sehr gefordert sind, wird Ihre seelische Verfassung davon keinen Schaden nehmen. Im Gegenteil: Sie werden mit jedem Mal, mit dem Sie der Versuchung Stand gehalten haben, selbstbewusster und sicherer werden.

Ausweichen! Vielleicht tut es Ihnen gut, vorübergehend der Gesellschaft rauchender Mitmenschen fern zu bleiben. Machen Sie es sich zu Hause gemütlich, gehen Sie lieber in Restaurants statt in Bars und schwitzen Sie lieber beim Sport statt im Club. Schwierige Situationen für eine Weile einfach zu vermeiden, kann Ihnen die Rauchentwöhnung erleichtern. Manchmal kann es aber auch hilfreich sein, sich diesen Situationen zu stellen. Die Erfahrung, auch in Gesellschaft rauchender Menschen nicht rauchen zu müssen, kann viele Menschen in ihrem Vorsatz stärken und motivieren. Und falls Sie doch ins Wanken geraten, können Sie immer noch ...

Abhauen! Wenn Sie bei der Rauchentwöhnung merken, dass Ihnen eine Situation nicht guttut, weil sie unangenehm oder belastend ist, ist es völlig in Ordnung, wenn Sie diese verlassen. Kombinieren Sie das dritte A auch gerne mit dem vierten:

Ablenken! Das Verlangen nach Zigaretten wird nach 5–10 Minuten deutlich schwächer. Machen Sie in dieser Zeit etwas, was Ihnen guttut oder wobei Sie ohnehin nicht geraucht hätten

(Wasser trinken, Obst essen, Kaugummi kauen, Zähne putzen, duschen, Treppen laufen, ...). Dann wird diese Zeitspanne umso kürzer.

Abschrecken! Schauen Sie sich die Bilder auf den Zigarettenpackungen an und denken Sie daran, was Ihnen alles erspart bleibt!

Ablehnen! Üben Sie sich darin, „Nein!“ zu sagen, wenn Ihnen jemand eine Zigarette anbieten will: „Nein, danke, ich habe aufgehört“, „Nein, ich möchte nicht“ usw.

Aufmuntern! Genießen Sie Ihr rauchfreies Leben: Waschen Sie Ihre Kleidung und sorgen Sie mit Blumen für eine frische Raumluft. Achten Sie auf sich und unternehmen Sie etwas, was Sie entspannt oder Ihnen Freude bereitet: Spaziergänge im Grünen, Karten spielen, Musik aufdrehen und mitsingen, Minigolf spielen, kochen usw.

2 Mit Entzugssymptomen umgehen

Vielen Menschen fällt in den ersten Tagen vor allem der Umgang mit Entzugssymptomen schwer. Denken Sie daran, dass diese ein Zeichen dafür sind, dass sich Ihr Körper von der schädlichen Wirkung des Tabaks erholt. Neben folgenden Maßnahmen kann auch eine Nikotinersatztherapie (NET) Entzugssymptome lindern. Wenn Sie noch keine Präparate haben, empfehlen wir Ihnen, in der Apotheke vorbeizuschauen.

Entzugs-symptome	Woher Sie kommen	Was Sie tun können
Starkes Verlangen zu rauchen	Ihr Gehirn vermisst das Nikotin.	Das Verlangen nach Zigaretten ist an den ersten Tagen am größten und wird bald nachlassen. Auf Seite 19 und 20 haben Sie bereits konkrete Ideen notiert, wie Sie damit umgehen können.
Husten, trockener Mund	Ihre Lungen beseitigen Schleim und Schadstoffe.	Dies wird sich bald bessern. Warme Getränke können helfen.
Hunger	Ihr Stoffwechsel verändert sich. Das Essen schmeckt besser, wenn man nicht mehr raucht.	Essen Sie Obst und Gemüse und trinken Sie viel Wasser. Machen Sie regelmäßige Sport.
Verstopfung oder Durchfall	Ihr Körper muss sich an das rauchfreie Leben gewöhnen.	Obst, Gemüse und viel Wasser können auch hier helfen. Körperliche Bewegung fördert die Verdauung.
Schlafprobleme	Das Nikotin verlässt Ihren Körper.	Nach zwei bis drei Wochen sollten Schlafstörungen nachlassen. Verzichten Sie auf Kaffee, gehen Sie oft an die frische Luft und machen Sie Sport. Falls die Probleme nicht nachlassen, besorgen Sie sich die „Schlaffibel“.
Schwindel	Ihr Gehirn wird mit mehr Sauerstoff versorgt als zuvor.	Schwindel lässt nach einigen Tagen von selbst nach.
Stimmungsschwankungen, schlechte Konzentration, Reizbarkeit	Diese Symptome sind Zeichen des Nikotinentzugs.	Klären Sie Ihre Angehörigen darüber auf und bitten Sie um Rücksicht und Unterstützung. Wussten Sie, dass sich in der Zeit nach einem Rauchstopp allmählich die Stimmung bessert? Freuen Sie sich darauf!

3

Herausforderungen bewältigen

Manchmal kann es eine Weile dauern, bis man sich an sein rauchfreies Leben gewöhnt hat und bis sich die neuen Gewohnheiten natürlich und normal anfühlen. Wenn Sie vor allem geraucht haben, wenn Sie Stress hatten, können folgende Strategien helfen.

Ihre Motivation lässt nach.

Blättern Sie zurück auf Seite 15 und 17. Dort haben Sie Gründe für einen Rauchstopp notiert, die Ihnen wichtig sind. Es ist normal, dass Ihre Motivation an manchen Tagen hoch, an anderen nicht so hoch ist. Sie haben bereits viel erreicht. Vielleicht ist jetzt Zeit, sich abzulenken (Seite 19) oder sich etwas Gutes zu tun (Seite 20).

Sie kommen immer wieder in Versuchung.

Nikotinersatztherapie kann helfen (Seite 22). Blättern Sie zurück auf Seite 19 und 20. Dort haben Sie bereits einige Ideen gesammelt, wie Sie mit schwierigen Situationen, Anspannung und Stress umgehen können. Sie sind schon weit gekommen. Denken Sie daran, dass das Verlangen nach Zigaretten jeden Tag ein bisschen nachlässt.

Ihr Umfeld unterstützt Sie nicht.

Auf Seite 8 und 9 haben Sie überlegt, wer Ihnen auf dem Weg in Ihr rauchfreies Leben helfen kann. Vielleicht ist es Zeit, Ihre*n Ärzt*in aufzusuchen oder mit Ihrer Krankenversicherung Kontakt aufzunehmen? Sie könnten sich zum Beispiel einer Rauchentwöhnungsgruppe anschließen.

Es kommen schwierige Zeiten auf Sie zu.

Die Wahl des richtigen Zeitpunktes der Rauchentwöhnung liegt bei Ihnen. Ein rauchfreies Leben bedeutet aber nicht nur eine Verbesserung der körperlichen, sondern auch der psychischen Gesundheit, wodurch Sie Schwierigkeiten besser bewältigen können. Überlegen Sie, wer Sie unterstützen kann (Seite 8 und 9) und welche Strategien Sie einsetzen können (Seite 19 und 20).

Dranbleiben

Nun gilt es, die neuen Gewohnheiten zu festigen und aufrechtzuerhalten. Sie haben viel geleistet und dürfen stolz auf sich sein! Sie haben sich ja bereits Ihren eigenen Slogan ausgedacht, der Sie motiviert, dran zu bleiben (Seite 28). Machen Sie sich immer wieder die Vorteile des rauchfreien Lebens bewusst und genießen Sie die neue Freiheit.

1

Reflexion

Was war Ihr schönstes Erlebnis, seit Sie mit dem Rauchen aufgehört haben?

Welche positiven Veränderungen haben Sie bei sich selbst festgestellt?

Welche Herausforderungen gilt es noch zu bewältigen und wie können Sie ihnen begegnen?

2 Bei einem Ausrutscher nicht aufgeben

Am besten ist es, wenn man das Rauchen ganz aufgibt. Dann verbessert sich nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern es ist auch eine positive Wirkung auf das psychische Befinden zu erwarten.

Trotzdem kann es passieren, dass Sie trotz aller Bemühungen wieder zur Zigarette gegriffen haben. Lassen Sie sich nicht entmutigen. Übung macht den Meister! Auch nach einem Ausrutscher kann ein Rauchstopp erfolgreich sein. Bleiben Sie Ihrer Entscheidung für ein rauchfreies Leben treu.

Wie ist es dazu gekommen, dass Sie wieder geraucht haben?

Situation vor dem Rauchen:

Gedanken vor dem Rauchen:

Gefühle vor dem Rauchen:

Körperliche Befindlichkeit vor dem Rauchen:

Welche **Konsequenzen** hatte Ihr Verhalten für Sie?

Wie hätten Sie sich **verhalten** können, anstatt wieder zu rauchen?

Nach einem Ausrutscher ist es Zeit, sich zu überlegen, wie Sie weiter vorgehen möchten. Sie können die Entscheidung treffen, bei Ihrem Vorhaben zu bleiben und nicht wieder zu rauchen. Oder Sie überlegen sich einen neuen Rauchstopp-Termin, an dem Sie einen neuen Anlauf starten möchten. Wichtig ist, dass Sie darüber nachdenken, warum es dieses Mal nicht geklappt hat, welche Schwierigkeiten es gab und was Sie beim nächsten Mal anders machen möchten.

Gerne können Sie sich hierzu Notizen machen:

Schlusswort

Sie haben es geschafft und sind nun rauchfrei? Dann möchten wir Sie beglückwünschen. Wenn der Rauchstopp erfolgreich war und man einige Zeit nicht geraucht hat, kann man sich oft kaum noch vorstellen, warum man so viel Zeit, Geld und Energie ins Rauchen investiert hat. Sie dürfen auch in den kommenden Wochen und Monaten erwarten, dass sich Ihre körperliche und psychische Gesundheit weiter verbessert und Sie sich immer wohler fühlen werden.

Wenn es mit dem rauchfreien Leben noch nicht ganz geklappt hat, dürfen Sie sich trotzdem auf die Schulter klopfen. Sie haben durch Ihre Arbeit mit der Rauchfreifibel viel geleistet und wichtige Schritte auf dem Weg zu einem gesünderen, rauchfreien Leben gemacht. Sollte es Ihnen gelungen sein, dass Sie jetzt weniger rauchen als früher, ist das auch schon ein Erfolg. Auf die geleistete Arbeit können Sie in Zukunft aufbauen, wenn Sie einen neuen Anlauf nehmen und das Rauchen aufgeben werden. Überlegen Sie doch schon einmal, wann ein günstiger Zeitpunkt dafür ist.

Bewahren Sie die Rauchfreifibel in jedem Fall auf!
Vielleicht möchten Sie sie auch in Zukunft nutzen.

Wir hoffen sehr, dass wir Sie auf Ihrem Weg in ein rauchfreies Leben unterstützen konnten.

Quellenangaben

Batra, A., Lindinger, P., 2013. Tabakabhängigkeit, 2. Auflage, Suchtmedizinische Reihe. Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V., Hamm.

Department of Health, 2008. Stop Smoking - Start Living. NHS Smokefree.

Batra, A., 2013. Tabakabhängigkeit und -entwöhnung bei psychiatrischen Patienten. PSYCH Up2date 7, 285–300.
<https://doi.org/10.1055/s-0033-1349532>

Batra, A., Flüchter, P., Friederich, H.M., Gehring, U., Langsdorff, U. von, Pajonk, F.-G., Reimer, J., 2019. Suchtmedizinische Grundversorgung: Kursbuch zum Curriculum der Landesärztekammern. Georg Thieme Verlag, Stuttgart New York.

Fagerstrom, K., 2012. Determinants of Tobacco Use and Renaming the FTND to the Fagerstrom Test for Cigarette Dependence. Nicotine Tob. Res. 14, 75–78. <https://doi.org/10.1093/ntr/ntr137>

Lindinger, P., 2012. Ja, ich werde rauchfrei! Eine praktische Anleitung für Ihren Weg zum Rauchstopp, 6. Auflage. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Rauchfrei Info (Webseite). URL <https://www.rauchfrei-info.de/>

Impressum

Vivantes Wenckebach-Klinikum
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Wenckebachstrasse 23, 12099 Berlin

Vivantes Klinikum Neukölln
Institut für Tabakentwöhnung und Raucherprävention
Rudower Straße 48, 12351 Berlin

1. Auflage (Februar 2020)

In dieser Reihe ist bereits erschienen:



Schlaffibel
Wirksame Hilfe bei Ein- und Durchschlafstörungen
Erhältlich auf Deutsch, Persisch und Arabisch

Folgen Sie uns auf:



www.instagram.com/vivantesgmbh
www.facebook.com/vivantes
www.twitter.com/vivantes

www.vivantes.de