

Broschüre 3:

Ziel Nichtrauchen – Ich plane den Ausstieg

Ein Weg in fünf Etappen, um das Rauchen aufzugeben.

Liebe Leserin, lieber Leser

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

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

Rauchen ist eine sehr individuelle Angelegenheit. Die sechs Broschüren der Serie "Ziel Nichtrauchen" gehen auf Ihre persönliche Situation und Ihre Gewohnheiten ein. Sie können auch selbst bestimmen, wie viel Zeit Sie sich für eine Etappe geben wollen.

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

Wir wünschen Ihnen viel Glück auf Ihrem Weg!

Ich habe zurzeit nicht die Absicht, das Rauchen aufzugeben. Sicher nicht in den nächsten sechs Monaten.

[Etappe 1: Ich rauche](#)

Ich möchte in den nächsten sechs Monaten versuchen, das Rauchen aufzugeben.

[Etappe 2: Aufhören wäre schon gut ...](#)

Ich will in den nächsten vier Wochen das Rauchen aufgeben und möchte wissen, wie ich es am besten anpacke.

[Etappe 3: Ich plane den Ausstieg](#)

Ich habe vor weniger als sechs Monaten das Rauchen aufgegeben.

[Etappe 4: Ich rauche nicht mehr](#)

Ich habe vor mehr als sechs Monaten aufgehört und möchte nicht rückfällig werden.

[Etappe 5: Ich bleibe dabei!](#)

Ich schaffte es eine Zeitlang, nicht zu rauchen, vor kurzem habe ich aber wieder damit angefangen.

[Rückfall: was tun?](#)

[Sorgfältige Planung ist ein wichtiger Schlüssel zum Erfolg.](#) Das gilt ganz besonders beim Ziel Nichtrauchen. Natürlich müssen Sie für ein planmäßiges Vorgehen etwas Zeit und Arbeit investieren. Aber der Aufwand lohnt sich! Wenn Sie diese Etappe Schritt für Schritt hinter sich bringen, sind Sie Ihrem Ziel ganz entscheidend nähergekommen.

Warum hat das Aufhören bisher nicht geklappt?

Wenn Sie bereits früher schon ein oder mehrere Male erfolglos versucht haben, mit Rauchen aufzuhören, dürfen Sie sich von diesen Rückfällen keinesfalls entmutigen lassen. Die meisten Raucherinnen und Raucher schaffen es nicht im ersten Anlauf. Ein Rückfall erhöht die

Erfolgschancen bei einem erneuten Versuch. Aus Misserfolgen kann man lernen und die Sache beim nächsten Mal besser anpacken.

Analysieren Sie darum Ihre bisherigen Versuche: Warum haben Sie wieder zu rauchen begonnen? In welcher Situation? Was hat den Griff zur entscheidenden "Rückfall-Zigarette" ausgelöst? Notieren Sie auf den folgenden Zeilen die Begleitumstände:

Mein letzter Rückfall: Warum habe ich wieder angefangen?

Wochentag: Tageszeit:

Ort, Tätigkeit:
.....

Anwesende Personen:

Meine Stimmung damals:

Mein Grund, wieder eine Zigarette anzuzünden:

Wie habe ich mich gleich anschließend gefühlt?

Warum ist es nicht bei dieser einen Zigarette geblieben?

.....
.....

Legen Sie den Tag fest, an dem Sie aufhören wollen

Es ist wichtig, für das Aufhören ein bestimmtes Datum festzulegen, den Tag "**X**", **Ihren ersten Tag ohne Zigarette**. Wenn Sie sich gut darauf vorbereiten, stehen Ihre Chancen gut. Nachstehend geben wir Ihnen einige Hinweise dazu.

Wählen Sie kein beliebigen Tag aus. Es sollte ein Tag sein, ...

- ... an dem Sie aller Voraussicht nach nicht stark gefordert und gestresst sind.
- ... an dem Sie sich mit etwas beschäftigen, das Ihnen Spaß macht.
- .. an dem nicht viele Situationen zu erwarten sind, die bei Ihnen den Griff zur Zigarette auslösen.

Ich höre am auf zu rauchen.

Nehmen Sie Hilfe in Anspruch

Fragen Sie eine Freundin, einen Freund oder jemanden aus Ihrer Familie, ob er oder sie Ihnen bei Ihrem Vorhaben helfen will. Diese Begleitperson kann zum Beispiel...

- aus Solidarität mit Ihnen darauf verzichten, im Haus, im Auto, in Ihrer Gegenwart zu rauchen.
- gemeinsam mit Ihnen das Rauchen aufgeben.
- ein guter Gesprächspartner/in sein, mit dem Sie in kritischen Situationen sprechen oder telefonieren, sich ermutigen lassen können.
- gemeinsam mit Ihnen einige der Maßnahmen und Übungen durchführen, die mit dem Aufhören zusammenhängen.
- Ihnen Zeit widmen, etwas mit Ihnen unternehmen, Sie stützen.

Schließen Sie einen Nichtraucher-Vertrag ab

Mit sich selbst einen Vertrag abzuschließen, ist eine bewährte Methode: Wer sein Ziel und seinen Willen schriftlich fixiert, verstärkt sein Engagement und hat weniger Schwierigkeiten, den eingeschlagenen Weg einzuhalten.

Verstärken Sie Ihren Nichtraucher-Vertrag, indem Sie ihn von Ihrer Begleiterin oder Ihrem Begleiter mit unterzeichnen lassen.

Wenn Sie in Versuchung geraten oder von Ihrem Entschluss einmal nicht mehr so überzeugt sein sollten, können Sie sich Ihr Ziel schwarz auf weiß vor Augen führen. Bewahren Sie Ihren Vertrag deshalb so auf, dass er jederzeit zur Hand ist. Am besten heften Sie ihn irgendwo klar sichtbar an die Wand.

| Mein Nichtraucher-Vertrag | |
|---|--|
| Ich will am (Tag/Monat) das Rauchen völlig aufgeben. | |
| Meine Hauptgründe dafür sind: | |
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |
| (Unterschrift) | (Unterschrift der Person, die mich unterstützt) |

Wann und warum rauchen Sie?

Sie haben den Tag festgelegt, an dem Sie mit dem Rauchen aufhören wollen. Nun geht es darum, sich so vorzubereiten, dass Sie an diesem Tag "X" gut über die Runden kommen.

Damit Sie Ihre Rauchgewohnheiten besser kennen lernen und verstehen, können Sie während zwei bis drei Tagen jede gerauchte Zigarette registrieren. Diese Zigaretten-Liste zeigt Ihnen

am Ende ganz genau, wie viel Sie rauchen und welche Umstände den Griff zur Zigarette auslösen.

Am besten stecken Sie die Liste im "Spick-Format" samt einem Bleistiftstummel in Ihr Zigarettenpäckchen. Kopieren Sie sich diese Liste dazu.

| Zigaretten-Liste | | | | | |
|-------------------------|---------|----------------------------|--------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| Zigarette Nr. | Uhrzeit | Ort, Tätigkeit | Anwesende Personen | Stimmung oder Grund | Wie "nötig" war diese Zigarette?* |
| 1 | 6.45 | <i>Aufstehen</i> | <i>allein</i> | <i>müde, schwieriger Tag</i> | XX |
| 2 | 7.15 | <i>Frühstück, Zeitung</i> | <i>Familie</i> | <i>Kaffee - Zigarette - Zeitung</i> | XXX |
| 3 | 8.45 | <i>im Auto, Arbeitsweg</i> | <i>allein</i> | <i>Stau, nervös</i> | X |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | | | | | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 11 | | | | | |
| 12 | | | | | |

*

XXX = sehr nötig

XX = nötig

X = eher unnötig

Was löst bei Ihnen den Griff zur Zigarette aus?

Jede Raucherin und jeder Raucher hat persönliche Rauchgewohnheiten entwickelt: Ganz bestimmte Situationen lösen den Griff zur Zigarette aus. Bei den einen sind es eher Stress-Momente, Problemsituationen, Ärger, bei anderen stehen entspannte oder gesellige Situationen im Vordergrund. Wieder andere spüren ganz einfach regelmäßig das dringende Verlangen, eine Zigarette anzuzünden.

Die Zigaretten-Liste zeigt Ihnen genau, an welchen Orten, bei welcher Tätigkeit, in welcher Stimmung Sie bevorzugt rauchen. Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, müssen Sie mindestens vorübergehend diese Situationen vermeiden, diesen "Auslösern" aus dem Weg gehen.

Dafür gibt es drei Strategien:

Den Auslöser umgehen

Die einfachste Strategie. Trinken Sie zum Beispiel keinen oder weniger Alkohol und Kaffee während der ersten Wochen. Halten Sie sich wo immer möglich in Nichtraucherzonen auf. Kurz: Führen Sie sich nicht selbst in Versuchung.

Typische Auslöser:

- Kaffee
- Alkohol
- das Ende einer Mahlzeit
- Aufregung, Nervosität, Stress
- andere Rauchende
- Pausen
- Aufstehen am Morgen
- geselliges Beisammensein

Die Routine durchbrechen

Ändern Sie Ihre Gewohnheiten. Anstatt nach dem Aufstehen eine Zigarette anzuzünden, gehen Sie direkt unter die Dusche. Bleiben Sie nach einer Mahlzeit nicht sitzen, machen Sie gleich einen kleinen Verdauungsspaziergang. Die unmittelbare Lust nach einer Zigarette dauert nicht länger als drei bis fünf Minuten. Diese kurze Zeit müssen Sie überbrücken.

Den Auslöser überdecken

Es ist nicht möglich, allen Auslösern aus dem Weg zu gehen. Aber Sie können ganz bewusst etwas tun, um den Wunsch nach einer Zigarette zu überdecken. Überlegen Sie sich schon jetzt, was Sie in kritischen Situationen machen, welche Alternative Sie jeweils ergreifen wollen. Natürlich müssen diese Alternativen ganz Ihren persönlichen Neigungen und Bedürfnissen entsprechen.

Beispiele:

- einen kurzen Spaziergang machen
- einen Apfel essen
- die Brille putzen
- Musik hören und mitsummen
- Kaugummi oder ein Bonbon nehmen
- ein Glas Wasser trinken
- die Person anrufen, die Sie unterstützt
- eine kleine Haushaltarbeit erledigen
- Entspannungsübungen machen
- daran denken, welche Vorteile Ihnen das Nichtrauchen bringt

Notieren Sie in der folgenden Liste, wie Sie Ihren Auslösern begegnen wollen:

| | Auslöser, Auslösesituation | Meine Maßnahme, meine Alternative |
|-------------------------|------------------------------------|---|
| Andere Rauchende | 1. <i>Gastgeber rauchen</i> | <i>stolz erzählen, dass ich aufgehört habe</i> |
| | 2. | |
| | 3. | |
| Stress | 1. <i>Arbeiten unter Zeitdruck</i> | <i>Prioritäten setzen oder kleine Pausen machen, Luft schnappen</i> |
| | 2. | |
| | 3.. | |
| Nikotinhunger | 1. <i>nach dem Essen</i> | <i>mich strecken und entspannen</i> |
| | 2. | |
| | 3. | |

Bereiten Sie sich auf den Nikotin-Entzug vor

Viele Raucherinnen und Raucher spüren beim Aufhören den Nikotin-Entzug. Die Symptome können unangenehm sein, aber sie klingen schon nach wenigen Tagen spürbar ab.

Der Körper reagiert ganz einfach darauf, dass man ihm plötzlich den "Stoff" vorenthält, an den ihn eine Raucherin oder ein Raucher jahrelang gewöhnt hat. Je nikotinabhängiger der Körper geworden ist, desto stärker treten die Entzugs-Symptome auf.

Diese Symptome bedeuten etwas Gutes: Ihr Körper beginnt sich zu erholen. Behalten Sie diesen positiven Aspekt im Auge. Unternehmen Sie gegen die unangenehmen Gefühle, was immer Sie wollen, aber zünden Sie deswegen keine Zigarette an!

Es ist möglich, dass Sie solche Entzugs-Symptome spüren werden:

- Unruhe, Nervosität
Machen Sie eine Entspannungsübung, sorgen Sie für genügend Schlaf.
- Reizbarkeit, Ängstlichkeit
Gehen Sie an die frische Luft, machen Sie einen Spaziergang.
- Konzentrationsschwierigkeiten
Innehalten, eine Pause einlegen; tief durchatmen, etwas anderes tun.
- starker "Nikotin-Hunger"
Warten Sie ab, das Verlangen klingt nach kurzer Zeit ab! Inzwischen ein Glas Wasser trinken, einen Apfel essen, ein Bonbon oder einen Kaugummi in den Mund stecken, die Zähne putzen.
- Schlafschwierigkeiten
Zumindest abends keinen Kaffee oder Tee mehr trinken, vor dem Schlafengehen ein Glas Wasser trinken, sich tagsüber genügend bewegen.

- gesteigerter Appetit, Esslust
Kalorienarme Lebensmittel bevorzugen, mehr Früchte essen, ein Glas Wasser trinken, Kaugummi kauen.
- Kopfschmerzen
Duschen, ein entspannendes Bad nehmen, eine Entspannungsübung machen, sich hinlegen.

Behalten Sie in solchen Situationen Ihr Ziel im Auge. Lassen Sie sich nicht in Versuchung bringen. Nehmen Sie Kontakt mit Ihrer Begleitperson auf.

Wie groß ist Ihre Nikotin-Abhängigkeit?

Mit den folgenden beiden Fragen können Sie das selbst herausfinden:

Brauchen Sie in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen eine Zigarette? Ja Nein

Rauchen Sie mehr als 10-15 Zigaretten pro Tag? Ja Nein

Wenn Sie eine der beiden Fragen mit ja beantwortet haben, sind Sie ziemlich stark nikotinabhängig, und wir empfehlen Ihnen, beim Aufhören medikamentöse Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ihre Erfolgschancen werden dadurch um einiges höher.

Bei allen diesen Mitteln geht es darum, zu Beginn der Entwöhnung die Entzugs-Symptome zu mildern, indem der Körper vorübergehend weiter Nikotin in kleinen Dosen erhält. Das Aufhören fällt leichter, wenn Sie nicht ständig "Nikotin-Hunger" spüren und von alledem andern abgelenkt werden, das zum Aufhören gehört.

Fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in der Apotheke, welches Mittel für Sie am geeignetsten ist.

Welche Mittel gibt es?

Nikotinersatzprodukte gibt es in verschiedenen Anwendungsformen und mit verschiedenem Nikotingehalt. Oft ist auch der kombinierte Einsatz von zwei Mitteln sinnvoll. Die Medikamente vergrößern die Chancen beim Aufhören erheblich.

Pflaster

Das Hautpflaster eignet sich am besten, wenn Sie gleichmäßig über den Tag geraucht haben und nicht allzu stark nikotinabhängig sind. Das Pflaster ist auch zu empfehlen, wenn Sie es sich nicht erlauben können oder wollen, in der Öffentlichkeit Kaugummi zu kauen. Das Pflaster überträgt Nikotin durch die Haut in die Blutbahnen und mildert die Entzugssymptome. Es lässt sich gut mit dem Kaudepot oder dem Nasenspray kombinieren. Das Medikament hat sich sehr bewährt und vergrößert Ihre Erfolgschancen ganz erheblich.

Kaudepot

Nikotinhaltiger «Kaugummi» ist rezeptfrei erhältlich. Eigentlich handelt es sich nicht um einen echten Kaugummi, sondern um ein Kaudepot, das via Mundschleimhaut Nikotin abgibt. Es eignet sich besonders dann, wenn Sie ziemlich stark nikotinabhängig sind, aber eher unregelmäßig rauchen und "Spitzenzeiten" haben. Zudem hilft das Kaudepot am Morgen, wenn das Pflaster nicht rasch genug wirkt, oder um die erfahrungsgemäss kritischen Abendstunden zu überbrücken, wenn die Wirkung des Pflasters nachlässt. Das Kaudepot wirkt nur dann, wenn man die Gebrauchsanweisung ganz genau einhält.

Nasenspray

Noch rascher als mit dem Kaudepot kann man mit dem nikotinhaltigen Spray das unmittelbare Bedürfnis nach einer Zigarette unterdrücken. Das Mittel wird Leuten empfohlen, die mehr als 20 Zigaretten pro Tag geraucht haben. Der Nasenspray ist noch nicht so lange im Gebrauch

wie das Kaudepot und das Pflaster, darum liegen auch noch weniger Erfahrungen über seine Wirksamkeit bei der Entwöhnung vor.

Inhalator

Bei diesem Medikament werden Nikotindämpfe über den Mund eingeatmet. Atmet man tief ein, wirkt das Mittel relativ rasch. Die Handhabung der kleinen Kunststoffröhre erinnert an das Rauchen einer Zigarette. Der ähnliche Bewegungsablauf kann die Entwöhnung erschweren, wenn ihn auch einige Raucherinnen oder Raucher als Vorteil empfinden. Das Medikament scheint bei stark und weniger abhängigen Rauchenden gleich gut zu wirken. Wie beim Nasenspray liegen aber noch wenig Erfahrungen über die Wirksamkeit bei der Entwöhnung vor.

Microtab

Microtab (Microtableten) ist eine kleine Tablette, die unter die Zunge gelegt wird, wo sie ihren Wirkstoff Nikotin während 20 bis 30 Minuten abgibt. Sie wirkt ähnlich wie Kaudepots. Starke Raucherinnen und Raucher können die Dosierung auf 2 Tabletten pro Einnahme erhöhen.

Therapien

Es gibt auch andere Formen der Unterstützung bei der Entwöhnung, wie therapeutische Beratung und Entwöhnungskurse. Wichtig ist dabei, dass Sie eine Form wählen, die Ihnen und Ihren Vorlieben entspricht. Noch wichtiger ist aber, dass Sie gut auf die Entwöhnungszeit vorbereitet sind und wirklich aufhören wollen.

Der Erfolg von homöopathischen Mitteln und Akupunktur ist wissenschaftlich nicht erwiesen. Es ist aber durchaus möglich, dass die Unterstützung durch die Therapeutin/den Therapeuten als Person zum Erfolg beitragen kann.

Bupropium

Ein Antidepressivum mit dem Wirkstoff Bupropion hat sich zur Raucherentwöhnung ebenfalls als wirksam erwiesen. Bupropion vermindert das Verlangen nach einer Zigarette. Das Medikament ist nur gegen ärztliches Rezept (Liste A) zu beziehen.

Wichtig:

- Informieren Sie sich noch vor dem Tag "X" über das Mittel, das Ihnen am besten zusagt, und das Sie bei Bedarf nehmen wollen. Sie können es eventuell vorher ausprobieren und sich einen Vorrat für den Tag "X" besorgen.
- Medikamente und andere therapeutische Maßnahmen können sehr hilfreich sein und Ihre Erfolgchancen markant erhöhen. Aber den entscheidenden Anteil bei der Entwöhnung von der Zigarette müssen Sie selbst leisten.

Es kommen immer wieder neue Medikamente, insbesondere nikotinhaltige Produkte auf den Markt, die noch besser auf den einzelnen Rauchenden abgestimmt sind. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder in der Apotheke.

Auf einen Schlag oder schrittweise aufhören?

Das schlagartige Aufhören, von einem Tag auf den andern, hat sich im Allgemeinen als erfolgreicher erwiesen. Dieser abgekürzte Weg ist sicher auch weniger umständlich.

Wer über lange Zeit mehr als 20 Zigaretten pro Tag geraucht hat, schreckt aber vielleicht vor einem schlagartigen Aufhören zurück. Es ist auch möglich, den Konsum schrittweise zu reduzieren. Dann sollte man aber das Rauchen auf einen Schlag einstellen.

Wie den Zigarettenkonsum reduzieren?

- Ihre Zigaretten-Liste zeigt Ihnen, auf welche Zigaretten Sie am ehesten verzichten können.
- Versuchen Sie, das Anzünden der ersten Zigarette am Morgen soweit als möglich hinauszuschieben.
- Kaufen Sie immer wieder eine andere Zigarettenmarke.
- Kaufen Sie nie mehr als ein Päckchen.
- Rauchen Sie nur noch an bestimmten Orten, zum Beispiel im Freien, auf dem Balkon...
- Ändern Sie Ihre Gewohnheiten, die "automatisch" mit Rauchen verknüpft sind.

Jetzt sind Sie an dem Punkt angelangt, wo es eigentlich nur noch darum geht, am Tag "X" zur Tat zu schreiten. Ist Ihre Planung vollständig?

Checkliste: Ist Ihre Planung vollständig?

- Ich habe aus früheren Rückfällen etwas gelernt und weiß, wann ich in Versuchung gerate.
- Ich weiß, was bei mir den Griff zur Zigarette auslöst.
- Ich weiß auch, wie ich diesen Auslösern begegnen kann.
- Ich habe jemanden gefunden, der mich beim Aufhören unterstützt.
- Ich habe mich genau über das Mittel erkundigt, das mir beim Nikotinentzug helfen soll.
- Ich habe ein Datum für das Aufhören festgelegt.
- Ich habe meinen Nichtrauchervertrag unterschrieben.

Haben Sie auch nichts vergessen? Dann können Sie sich auf Ihren konkreten Tag "X" vorbereiten. Dabei leistet Ihnen die Broschüre "Etappe 4: Ich rauche nicht mehr" nützliche Dienste. Fordern Sie diese bei uns an, wenn Sie sie noch nicht besitzen.

Bereiten Sie sich auf den Tag "X" vor

Bis zu dem Tag, an dem Sie aufhören wollen zu rauchen, können Sie noch einiges tun, um an jenem Tag erfolgreich über die Runden zu kommen:

- Sorgen Sie dafür, dass Sie an diesem Tag nicht stark gefordert und gestresst sind, dass Sie sich mit etwas beschäftigen können, das Ihnen Freude macht. Vermeiden Sie es, in Situationen zu geraten, die bei Ihnen den Griff zur Zigarette auslösen könnten.
- Denken Sie sich kleine Belohnungen aus: Wenn Sie einen Tag, eine Woche lang nicht geraucht haben, dürfen Sie sich ruhig selbst etwas zuliebe tun!
- Stellen Sie sich ab und zu vor, wie gut es sein wird, rauchfrei zu leben und nicht mehr Sklave der Zigarette zu sein.
- Versuchen Sie doch einmal, einen halben Tag, einen Abend lang provisorisch nicht zu rauchen.
- Stellen Sie sich vor, gelassen sagen zu können: "Nein danke, ich rauche nicht!"

- Liegt alles für den Tag "X" bereit? Ist Ihre Begleitperson informiert und erreichbar? Wissen Sie, wie Sie in kritischen Situationen reagieren wollen? Haben Sie ein Medikament besorgt?
- Wichtig am Vorabend des Tages "X": Werfen Sie vor dem Zubettgehen alle Zigaretten weg, die Sie noch haben. Sorgen Sie auch dafür, dass Feuerzeug und Aschenbecher außer Reichweite sind.
- Halten Sie die Broschüre "Etappe 4: Ich rauche nicht mehr" griffbereit.

Nun sind Sie dem Ziel Nichtrauchen um eine entscheidende Etappe nähergerückt. Der Tag "X", Ihr erster rauchfreier Tag, ist bestens vorbereitet.

Wir wünschen Ihnen den verdienten Erfolg!