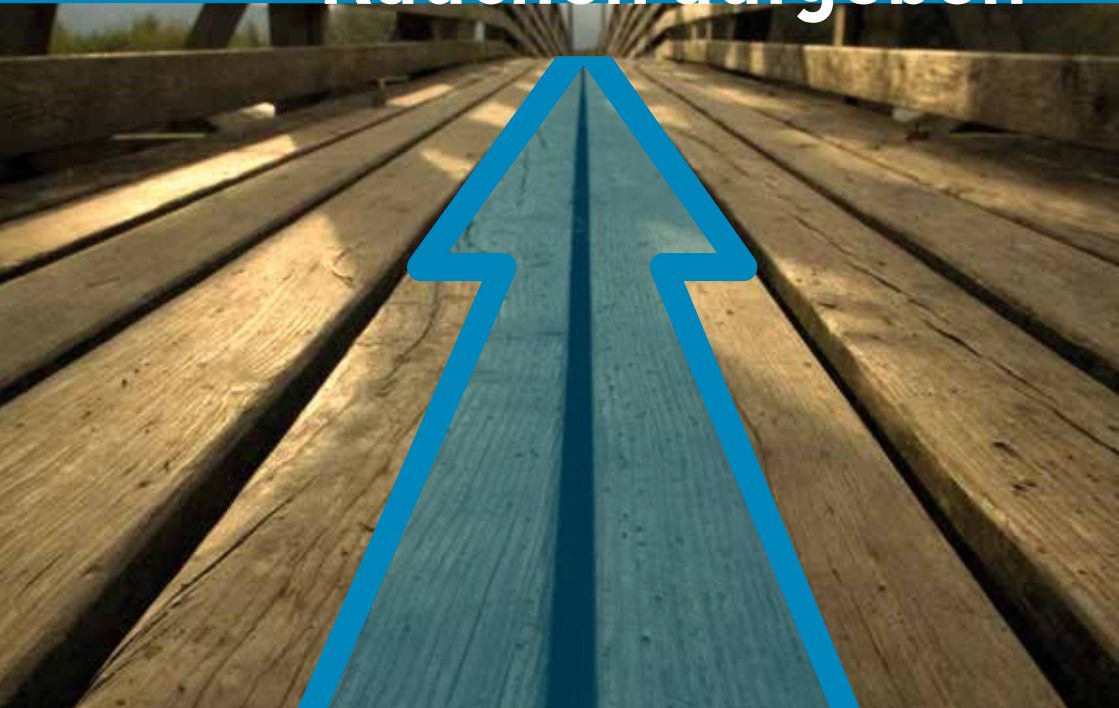


NATIONALES  
RAUCHSTOPP-PROGRAMM



Krebsliga Schweiz  
Lungenliga Schweiz  
Schweizerische Herzstiftung  
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention AT

# Ziel Nichtraucher: So können Sie das Rauchen aufgeben



# Ziel Nichtraucher: So können Sie das Rauchen aufgeben

## Liebe Leserin, lieber Leser

Nichtraucherin oder Nichtraucher werden Sie kaum «einfach so», von heute auf morgen. Der Entschluss muss reifen. Wie gross ist Ihr Wunsch, mit dem Rauchen aufzuhören?

Die Broschüre «Ziel Nichtraucher» geht auf Ihre persönliche Situation und Ihre Gewohnheiten ein. Anhand dieser Broschüre können Sie Ihre Rauchgewohnheiten unter die Lupe nehmen, sie besser verstehen und vielleicht das Rauchen ganz aufgeben.

Haben Sie schon versucht mit Rauchen aufzuhören? Welche Erfahrungen rund um das Aufhören haben Sie gemacht? Wie weit sind Sie gekommen auf dem Weg zum Ziel Nichtraucher? Bei welchem Abschnitt in dieser Broschüre wollen Sie einsteigen?

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg!  
Ihr Nationales Rauchstopp-Programm

## Inhalt

### Ich rauche noch

Ich habe in nächster Zeit nicht die Absicht, das Rauchen aufzugeben. .... Seite 3

### Aufhören wäre schon gut

Ich möchte in den nächsten Monaten versuchen, das Rauchen aufzugeben. .... Seite 5

### Ich plane den Ausstieg

Ich will in den nächsten Wochen das Rauchen aufgeben und möchte wissen, wie ich es am besten anpacke. .... Seite 8

### Ich rauche nicht mehr

Ich habe vor wenigen Monaten das Rauchen aufgegeben. .... Seite 11

### Ich bleibe dabei!

Ich habe vor längerer Zeit aufgehört und möchte nicht rückfällig werden. .... Seite 17



## Ich rauche noch

Wer regelmässig raucht, diese Gewohnheit kaum hinterfragt und auch nicht ans Aufhören denkt, muss mit seinen Zigaretten in einer besonders engen Beziehung stehen. Vor allem fünf Ursachen sind für diese Verflechtung verantwortlich, oft sind gleich mehrere davon wirksam.

### **Körperliche Abhängigkeit**

Das im Tabak enthaltene Nikotin macht den Körper abhängig, ähnlich wie Alkohol, Heroin oder Kokain.

### **Gefühlsmäßige Bindung**

Für viele Raucherinnen und Raucher ist die Zigarette mit der Zeit zu etwas geworden, das einem hilft, Unangenehmes besser zu ertragen, Schönes noch mehr zu geniessen.

### **Bestandteil der Persönlichkeit**

Das Rauchen gehört für Sie zum persönlichen Lebensstil. Es würde Ihnen schwerfallen, sich selbst ohne Zigaretten vorzustellen.

### **Mechanische Bewegungsabläufe**

Die Handbewegung, mit der Sie eine Zigarette zum Mund führen, hat sich eingeschliffen, ist so mechanisch und selbstverständlich geworden, dass Sie das kaum mehr bewusst wahrnehmen.

### **Die Macht der Gewohnheit**

Sie rauchen in ganz bestimmten Situationen, beim Kaffeetrinken, beim Warten auf den Bus, am Schreibtisch, in einer Arbeitspause, im Freundeskreis und mit Bekannten. Allmählich und unbemerkt verbindet sich das eine mit dem andern.

## Pro und Kontra

Was gefällt Ihnen am Rauchen? Was nützt es Ihnen?

Was bringt es Ihnen persönlich an Positivem?

### Pro

- Ich liebe den Geschmack einer Zigarette.
- Bei vielen Gelegenheiten ist Rauchen ein echter Genuss.
- Rauchen entspannt mich, wenn ich gestresst bin.
- Wenn ich rauche, kann ich mich besser konzentrieren.
- In meinem Freundeskreis fühle ich mich wohl, und da gehört Rauchen einfach dazu.
- Wenn ich rauche, nehme ich nicht zu.
- In kritischen Situationen fühle ich mich sicherer, wenn ich rauche.
- Wenn ich glücklich bin, ist eine Zigarette ein zusätzlicher Genuss.
- Ich liebe es, eine Zigarette zwischen den Fingern zu halten.
- Das Rauchen hilft mir, Probleme besser zu ertragen.

### Kontra

- Rauchen schadet meiner Gesundheit.
- Wegen dem Rauchen bin ich weniger fit.
- Ich fühle mich abhängig von den Zigaretten.
- Die Zigaretten belasten mein Portemonnaie.
- Mein Rauch stört andere Leute.
- Ich bin kein gutes Vorbild für die Kinder.
- Das Rauchen verfärbt meine Zähne.
- Mein Atem riecht schlecht.
- Das Rauchen beeinträchtigt mein Geruchs- und Geschmacksempfinden.
- Meine Kleider und die Wohnung stinken nach Rauch.

Vergleichen Sie die beiden Listen. Welche Argumente haben ein besonderes Gewicht? Welche sind eher von untergeordneter Bedeutung? Welchen Schluss ziehen Sie aus Ihrem persönlichen Pro und Kontra?

Wenn Ihnen der Gedanke ans Aufhören doch nicht ganz fremd ist, sollten Sie die folgenden Fragen im Auge behalten:

- Warum rauche ich?
- Was bedeutet mir das Rauchen wirklich?
- Welche Gründe könnten mich allenfalls zum Aufhören bewegen?
- Will ich wirklich bis ans Ende meiner Tage weiterrauchen?



# Aufhören wäre schon gut

Jetzt geht es vor allem darum, ein klares Bild über den Rauchstopp zu gewinnen und sich klare Entscheidungsgrundlagen zu verschaffen. Aktiv werden statt bloss über das Aufhören nachdenken.

## Nehmen Sie Ihre Rauchgewohnheiten unter die Lupe

### Wie viele Zigaretten rauchen Sie durchschnittlich pro Tag?

- weniger als 10 Zigaretten
- 10 bis 20 Zigaretten
- 1 bis 2 Päckchen
- mehr als 2 Päckchen

### Wann rauchen Sie vor allem?

(alles Zutreffende ankreuzen)

- nach dem Essen
- beim Autofahren
- am Telefon
- in Arbeitspausen
- zuhause

- beim Kaffeetrinken
- zu alkoholischen Getränken
- wenn ich mich entspannen will
- wenn ich gestresst bin
- wenn ich mich konzentrieren muss
- um in Schwung zu kommen
- in Gesellschaft
- wenn ich Probleme habe

### Zünden Sie sich manchmal ganz automatisch eine Zigarette an, sozusagen ohne dass Sie es überhaupt bemerken?

- nie
- ja, das kommt vor

Mit der Beantwortung dieser drei Fragen haben Sie sich gewissermassen Ihren eigenen «Steckbrief» als Raucherin oder Raucher geschrieben. Sie kennen sich nun ein Stück besser.

## Rauchen und Gesundheit

- Rauchen führt zu vielen schweren Atemwegserkrankungen: zu chronischem Husten, chronischer Bronchitis, Asthma...
- Rauchen hemmt die Blutzirkulation und verursacht Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Rauchende erleiden bedeutend öfter einen Herzinfarkt oder einen Hirnschlag.
- Ein Drittel aller Krebserkrankungen ist auf das Rauchen zurückzuführen.
- Neun von zehn Lungenkrebskranke haben jahrelang geraucht.
- Rauchende sind infektionsanfälliger und häufiger krank.
- Rauchen vermindert die körperliche Leistungsfähigkeit.
- Frauen, die die Pille nehmen und rauchen, haben ein erheblich grösseres Herzinfarktrisiko als Nichtraucherinnen.
- Neugeborene von Raucherinnen sind häufiger untergewichtig als Babies von Nichtraucherinnen. Kinder mit tiefem Geburtsgewicht sind öfter krank und können ernsthafte Gesundheitsprobleme haben.
- Der plötzliche Kindstod kommt häufiger vor, wenn die Eltern rauchen.

Hinzu kommen die Folgen des Passivrauchens. Die ganze Umgebung raucht mit. Passivrauchende leiden häufiger an Krankheiten wie Husten, Bronchitis oder Asthma als Leute in rauchfreier Umgebung.

## Vorteile des Rauchstopps

### Das Erkrankungsrisiko wird bedeutend kleiner

- Der Raucherhusten wird schon nach einigen Tagen schwächer und verschwindet nach wenigen Monaten ganz.
- Ein Jahr nach dem Aufhören ist das Herzinfarktrisiko nur noch halb so gross wie bei Rauchenden, nach 15 Jahren ist es wieder gleich wie bei Leuten, die nie geraucht haben.
- Nach 10 Jahren ist das Lungenkrebsrisiko weniger als halb so gross wie bei Rauchenden.
- Ihre Kinder haben weniger Husten, Bronchitis, Asthma, Lungenentzündungen, Ohrenentzündungen.

### Die meisten Begleitscheinungen des Rauchens verschwinden fast sofort

- Das Atmen fällt leichter.
- Der Atem wird reiner.
- Die Leistungsfähigkeit nimmt zu, bei der Arbeit, beim Sport, in der Freizeit.
- Der Raucherhusten verschwindet.
- Essen und Trinken schmecken besser.
- Der Geruchssinn erholt sich.
- Ihre Kleider und Räume riechen nicht mehr nach Rauch.
- Sie fühlen sich freier und unabhängiger.
- Ihr Selbstvertrauen wird gestärkt.
- Ihre Entschluss löst Freude aus und Sie werden bewundert.
- Sie nehmen Ihren Angehörigen eine Sorge ab.



- Sie sind ein Vorbild für Ihre Kinder.
- Sie haben mehr Geld für anderes zur Verfügung.

**Bestimmt fallen Ihnen noch weitere Vorteile ein, die das Aufhören mit sich bringen könnte:**

- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....

### **Aufhören oder nicht?**

Sie wissen schon einiges über Ihre Rauchgewohnheiten. Sie wissen auch, was Rauchen so alles mit sich bringt. Sie haben sich mit den Vorteilen befasst, die Ihnen der Rauchstopp bringen würde.

Fühlen Sie sich bereit, den Ausstieg vorzubereiten? Dann beginnen Sie damit, den Ausstieg aus dem Rauchen zu planen.

Fühlen Sie sich noch nicht bereit, das Rauchen nächstens aufzugeben? Bleiben Sie am Ball. Unterschätzen Sie die gesundheitlichen Risiken, die Sie eingehen? Oder überschätzen Sie einen Nachteil, der Ihnen das Aufhören bringen könnte?



## Ich plane den Ausstieg

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!

### **Warum hat das Aufhören bisher nicht geklappt?**

Haben Sie schon einmal aufgehört zu rauchen? Die meisten Raucher und Raucherinnen benötigen mehrere Anläufe, bis sie den Ausstieg schaffen. So ganz erfolglos war Ihr Versuch nicht, denn Sie können aus dem Rückfall etwas lernen. Analysieren Sie darum Ihre bisherigen Versuche. Warum haben Sie wieder zu rauchen begonnen? In welcher Situation? Was hat den Griff zur entscheidenden «Rückfallzigarette» ausgelöst?

### **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.

### **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.



## 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. Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, müssen Sie mindestens vorübergehend diese Situationen vermeiden, diesen «Auslösern» aus dem Weg gehen. Dafür gibt es drei Möglichkeiten.

### 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 an rauchfreien Orten auf. Kurz: Führen Sie sich nicht selbst in Versuchung.

### 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

Sie können bewusst handeln, 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. Diese muss natürlich Ihren persönlichen Neigungen und Bedürfnissen entsprechen.

## Bereiten Sie sich auf den Nikotinentzug vor

Viele Rauchende spüren beim Aufhören den Nikotinentzug durch Nervosität, Ängstlichkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen, Esslust oder Kopfschmerzen.

Die Symptome können unangenehm sein, aber sie klingen schon nach wenigen Tagen spürbar ab und verschwinden schliesslich ganz. Der Körper reagiert ganz einfach darauf, dass man ihm plötzlich den «Stoff» vorenthält, an den ihn eine Raucherin oder ein Raucher jahrelang gewöhnt hat. Diese Symptome bedeuten etwas Gutes. Ihr Körper beginnt sich zu erholen. Behalten Sie diesen positiven Aspekt im Auge. Tun Sie gegen die unangenehmen Gefühle, was immer Sie wollen, aber zünden Sie deswegen keine Zigarette an.

## Wie gross ist Ihre Nikotin-Abhängigkeit?

Brauchen Sie in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen eine Zigarette? Rauchen Sie mehr als 10 bis 15 Zigaretten pro Tag?

Wenn Sie eine der beiden Fragen mit ja beantworten, sind Sie ziemlich stark nikotinabhängig, und wir empfehlen Ihnen, beim Aufhören medikamentöse Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die Medikamente vergrössern die Chancen beim Aufhören erheblich.

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

## Rauchstopplinie

Auch die Beraterinnen und Berater der Rauchstopplinie sind Profis, wenn es um die Wahl eines geeigneten Medikaments geht. Die nationale Rauchstopplinie bietet ausführliche Beratungsgespräche an, Sie können alle Fragen rund um das Aufhören stellen.

Ausserdem können Sie sich beim Aufhören von der Rauchstopplinie kostenlos begleiten lassen und bis zu vier Rückrufe und Beratungen erhalten. Bei Bedarf können Sie auch mehr Beratungen beanspruchen.

Unter Nummer 0848 000 181 bietet die Rauchstopplinie Beratungen an in Deutsch, Französisch und Italienisch montags bis freitags von 11 bis 19 Uhr (8 Rappen pro Minute ab Festnetz).

In Albanisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch und Türkisch ist die Rauchstopplinie je unter einer eigenen Telefonnummer erreichbar. Wer eine dieser Nummern wählt, kann auf einen Anrufbeantworter Namen und die eigene Telefonnummer angeben. Innerhalb von 48 Stunden wird eine Fachperson der Rauchstopplinie zurückrufen. Der Rückruf ist gratis.

0848 183 183 Albanisch

0848 184 184 Portugiesisch

0848 185 185 Spanisch

0848 186 186 Serbisch/Kroatisch/Bosnisch

0848 187 187 Türkisch

## Begleitperson

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 Person mit einem offenen Ohr sein, mit der Sie in kritischen Situationen sprechen oder telefonieren, sich ermutigen lassen können.
- ...Ihnen Zeit widmen, etwas mit Ihnen unternehmen, Sie unterstützen.

## Ist Ihre Planung vollständig?

### Checkliste

- ✓ Ich habe aus früheren Rückfällen etwas gelernt und weiss, wo 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 eine Begleitperson gefunden, die mich beim Aufhören unterstützt.
- ✓ Ich habe mich genau über das Mittel erkundigt, das mir beim Nikotinentzug helfen soll.
- ✓ Ich habe einen Zeitpunkt für das Aufhören festgelegt.

Wichtig am Vorabend des Tages «X»: Werfen Sie alle Zigaretten weg, die Sie noch haben. Sorgen Sie auch dafür, dass Feuerzeug und Aschenbecher ausser Reichweite sind.



# Ich rauche nicht mehr

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

Für jeden der ersten vierzehn rauchfreien Tage gilt:

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

Konzentrieren Sie sich anfangs an jedem Tag darauf, **heute** nicht zu rauchen. Machen Sie sich keine Sorgen und Gedanken, wie Sie es morgen und übermorgen schaffen. So von Tag zu Tag kommen Sie leichter über die Runden.

## Lust auf eine Zigarette

Dieser Augenblick kommt früher oder später. Das fast unstillbare Verlangen nach einer Zigarette droht für einen Moment, Ihre ganze Vorbereitung, Ihren festen Entschluss über den Haufen zu werfen. Doch diesem Verlangen können Sie widerstehen.

Blieben Sie standhaft. Nehmen Sie Zuflucht zu einem der folgenden bewährten Tricks:


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

**Abwarten:** Warten Sie fünf Minuten lang ab und denken dabei ans Nichtrauchen. Die kurze Zeit genügt, um das Verlangen zum Verschwinden zu bringen.

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

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

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



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

## **Der Körper erholt sich erstaunlich rasch**

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

- Schon kurze Zeit später sinkt der durch das Nikotin erhöhte Blutdruck. Die Herzschlagfrequenz und die Körpertemperatur gleichen sich denjenigen von Nichtrauchenden an.
- Bereits nach acht Stunden erhöht sich der Sauerstoffgehalt im Blut, der überhöhte Blutdruck nimmt ab.
- Nach einem Tag arbeiten Ihre Lungen wieder besser, Sie sind leistungsfähiger und weniger kurzatmig, das Herzinfarktrisiko ist bereits kleiner.
- Nach zwei Tagen entfaltet sich der eingeschränkte Geruchs- und Geschmackssinn wieder.
- Nach drei Tagen ist die Atmung merklich besser, mit Husten entfernt Ihr Körper den überflüssigen Schleim aus den Atemwegen. Das Treppensteigen und andere körperliche Anstrengungen fallen leichter.
- Nach drei Monaten ist die Blutzirkulation wieder besser. Im gleichen Zeitraum kann sich die Lungenkapazität um 30 Prozent erhöhen.



### **Vorsicht: Hier wird geraucht**

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

- Gehen Sie unnötigen Begegnungen mit Rauchenden aus dem Weg.
- Bitten Sie Raucherinnen und Raucher, in Ihrer Wohnung, in Ihrem Auto nicht zu rauchen.
- Lassen Sie sich von Rauchenden nicht beeinflussen, beirren oder überreden. Lassen Sie keinen Zweifel aufkommen. Weisen Sie jedes Angebot zu rauchen freundlich, aber bestimmt ab: «Nein danke, ich rauche nicht!»

### **Vorsicht: Stimmungstief**

Wenn Sie sich nicht besonders gut fühlen, besteht die Gefahr, dass Sie sich mit einer Zigarette «trösten». Das kann passieren, wenn Sie gestresst sind, verärgert, verängstigt, deprimiert, wenn Sie sich Sorgen machen. Bereiten Sie sich auf solche Situationen vor.

- Entspannen Sie sich, lösen Sie sich aus der Umklammerung. Hören Sie Musik, plaudern Sie mit jemandem, bewegen Sie sich, atmen Sie tief durch.
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit stressige Situationen und Konflikte.
- Sorgen Sie für genügend Schlaf.
- Reden Sie mit Ihren Angehörigen, Freundinnen und Freunden oder mit der Begleitperson, die Ihnen als Exraucherin oder Exraucher zur Seite steht.
- Bleiben Sie aktiv, beschäftigen Sie sich immer mit etwas, planen Sie Ihren Tagesablauf.
- Erinnern Sie sich daran, dass Sie schon manches andere Stimmungstief schadlos überwunden haben.



Nach dem Rauchstopp fällt Ihnen eine doppelte Aufgabe zu. Sie müssen den Stress, Ihr Stimmungstief überstehen. Und Sie müssen dem Griff zur Zigarette widerstehen. Stellen Sie dem Stimmungstief eine gesunde Portion Selbstbewusstsein entgegen: **«Ich habe es fertiggebracht, das Rauchen aufzugeben, etwas, das mir jahrelang als unmöglich erschienen ist».**

### **Vorsicht: Alte Gewohnheiten**

Es ist ganz normal, wenn Sie ab und zu in Versuchung geraten und eine Zigarette anzünden möchten. Sie haben das Rauchen über lange Zeit zu einem Bestandteil Ihres Alltags gemacht. Wie können Sie solche Gewohnheiten überwinden?

- Rufen Sie sich in Erinnerung, was bei Ihnen den Griff zur Zigarette auslöst. Vermeiden Sie solche Situationen, denken Sie sich Alternativen aus.
- Ändern Sie nach Möglichkeit die Gewohnheiten, die früher unausweichlich mit Rauchen verknüpft waren.
- Machen Sie einen weiten Bogen um Zigaretten. Haben Sie wirklich alles Rauchzeugs aus Ihrer Umgebung entfernt?
- Trinken Sie wenig Kaffee, Schwarztee, Cola. Alle diese Getränke enthalten Koffein. Koffein wirkt anregend und kann Nervosität verursachen. Dies kommt Ihnen dann ungelegen, wenn Sie gestresst sind und frei sein wollen von der Zigarette.
- Trinken Sie keinen oder wenig Alkohol. Wie beim Kaffee ist das Trinken von Alkohol häu-



fig mit Rauchen verbunden, ein alkoholisches Getränk kann in Ihnen den Wunsch zu rauchen auslösen. Bevorzugen Sie Wasser, Gemüse- oder Fruchtsäfte. Gehen Sie öfter an die frische Luft.

- Stehen Sie nach einer Mahlzeit auf, putzen Sie die Zähne, machen Sie einen kleinen Spaziergang.
- Widersetzen Sie sich der plötzlichen Lust auf eine Zigarette. Benützen Sie ein nikotinhaltiges Medikament.
- Belohnen Sie sich ab und zu für Ihre Leistungen beim Aufhören.
- Sagen Sie sich immer wieder, dass Sie jetzt Nichtraucherin oder Nichtraucher sind.

### **Rückfall: was tun?**

Sie haben sich entschlossen, das Rauchen aufzugeben. Sie haben eine Zeit lang tatsächlich nicht geraucht und in diese Anstrengung einiges investiert. In einer kritischen Situation haben Sie dann eine Zigarette angezündet. Eine Zweite, Dritte folgte. Nun rauchen Sie wieder.

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

Doch Sie sind weiter gekommen, als Sie denken! Schätzen Sie Ihre Lage realistisch ein:

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

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



- Sie haben sich irgendwann zum Entschluss durchgerungen, das Rauchen aufzugeben. Es ist bemerkenswert und zeugt von Entschlusskraft, wenn man mit einer starken Gewohnheit brechen will.
- Sie haben sich Schritt für Schritt zum Ziel Nicht- rauchen vorgetastet und sich dabei besser kennengelernt. Das zeugt von Engagement und systematischem Vorgehen.
- Sie haben längere Zeit ohne Zigarette gelebt. Von Versagen kann da nicht die Rede sein.

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

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

Wenn Sie so wollen, befinden Sie sich auch in besserer Gesellschaft: Im Durchschnitt benötigen Rauchende vier bis fünf Anläufe, bis sie das Ziel Nicht- rauchen endgültig erreichen. Nun geht es also darum, aus Ihren Erfahrungen etwas zu lernen, die richtigen Schlüsse zu ziehen und sich neue Massnahmen auszudenken.

Die Chancen, dass Sie es beim neuen Versuch schaffen, sind um einiges grösser geworden. Sie wissen jetzt besser, worauf Sie achten müssen.

Bleiben Sie am Ball und setzen Sie gleich innerhalb der nächsten 30 Tage einen Tag fest, an dem Sie es nochmals versuchen wollen.





## Ich bleibe dabei!

Das Ende Ihres Weges mit dem Ziel Nichtraucher ist in Sicht. Sie leben rauchfrei. Auf der letzten Wegstrecke geht es darum, das Erreichte zu festigen und Rückfälle zu verhindern.

Man benötigt einige Zeit, bis man sich als Nichtraucher oder Nichtraucherin fühlt. Aber das wird von Tag zu Tag selbstverständlicher. Alte Gewohnheiten verlieren allmählich ihre Macht. Mit kritischen Situationen können Sie immer besser umgehen. Das Verlangen nach einer Zigarette wird schwächer.

Für Ihr Ziel, das Rauchen für immer aufzugeben, müssen Sie drei Dinge im Auge behalten:

- Alle die Gründe, die Sie zum Aufhören bewegen haben, sind immer noch aktuell und stichhaltig.
- Ihre früheren Rauchgewohnheiten haben sich tief eingeschliffen und können in kritischen Situationen immer noch kräftig durchbrechen.
- Wegen einem Ausrutscher, einer einzigen Zigarette werden Sie nicht wieder zur Raucher-

in oder zum Raucher. Nur wenn dieser Zigarette weitere folgen, wird es schwierig. Wenn Sie einmal der Versuchung erlegen sind, sollten Sie das nicht als Unglück, sondern als Warnzeichen betrachten. Analysieren Sie den Ausrutscher und treffen Sie geeignete Gegenmassnahmen, dass es nicht noch einmal passiert und Sie wieder anfangen, regelmässig zu rauchen.

### Bewegen Sie sich

Körperliche Aktivität wirkt entspannend und stressmindernd, und Sie können damit Ihr Gewicht besser unter Kontrolle halten. Ein regelmässiges Bewegungsprogramm ist auch sonst etwas vom besten, das Sie für Ihre Gesundheit tun können.

Wenn Sie noch kein Bewegungsmensch sind, beginnen Sie mit kleinen Schritten. Bereits rund eine halbe Stunde Bewegung täglich bringt für Ihre Gesundheit wesentlichen Nutzen. Wenn Sie dabei etwas stärker atmen müssen, ist das ein Zeichen,

dass Sie sich intensiv genug bewegen. Geeignet sind zum Beispiel:

- Treppensteigen anstatt Lift und Rolltreppe benutzen.
- Einen Pausenspaziergang machen anstatt Kaffee trinken.
- Zu Fuss gehen oder anstelle des Autos das Velo benützen.
- Das Auto so parkieren, dass Sie noch ein paar Minuten gehen müssen.
- Eine Station früher aus dem Bus steigen und den Rest des Weges zu Fuss zurücklegen.
- Regelmässige, zügige Spaziergänge machen.

Natürlich können Sie auch anstrengenderen Sportarten nachgehen, wenn Sie Freude daran haben. Je umfangreicher und intensiver Sie Sport treiben wollen, desto wichtiger ist ein sorgfältiger Aufbau Ihres Programms, um Überlastungen zu vermeiden. Im Zweifelsfall oder bei vorbestehenden gesundheitlichen Problemen fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt um Rat.

## **Gewichtszunahme**


Die meisten Leute machen sich Sorgen über eine Gewichtszunahme, wenn sie das Rauchen aufgeben. Meistens hält sich diese Zunahme jedoch in Grenzen. Auf gar keinen Fall ist die Gewichtszunahme ein Grund dafür, wieder zur Zigarette zu greifen.

Worauf ist die Gewichtszunahme nach dem Rauchstopp zurückzuführen?

- Der Appetit hat zugenommen, die Speisen schmecken besser.
- Rauchen erhöht den Energiebedarf. Wenn man damit aufhört, braucht der Körper auch weniger Energiezufuhr.
- Essen als Ersatzhandlung: statt Zigaretten führt man Bissen um Bissen zum Mund.

Achten Sie auf die folgenden Punkte, wenn Sie Gewichtsprobleme haben:

- Die beste Methode zur Gewichtskontrolle sind Bewegung und Sport kombiniert mit einer vernünftigen Ernährung. Ausserdem macht Bewegungmunter, gibt gute Laune, Sie fühlen sich besser.
- Essen Sie nur, wenn Sie wirklich hungrig sind.
- Essen Sie bewusster: weniger kalorienreich (Fett, Zucker), mehr Früchte, Gemüse und Vollkornprodukte, schöpfen Sie nicht nach.
- Jetzt ist wichtig, dass Sie nicht mehr rauchen. Zu einem späteren Zeitpunkt können Sie die Gewichtsprobleme konzentrierter und mit mehr Aussicht auf Erfolg angehen.



### Tipps für kalorienbewusste Ernährung

- Zurückhaltung bei Fett und fettreichen Produkten, auf verstecktes Fett achten (z.B. in Wurst, Käse, Saucen).
- Zucker meiden, bei Süßigkeiten Mass halten.
- Täglich frisches Obst, Gemüse, Kohlenhydrate. Teigwaren, Kartoffeln und Brot allein machen nicht dick, die üblichen Zutaten dagegen wohl.
- Wenig Alkohol trinken, alkoholhaltige Getränke sind kalorienreich.
- Keine üppigen Mahlzeiten, dafür fünf kleinere pro Tag.
- Abwechslungsreich essen.

### Halten Sie den Kontakt zu Ihrer Begleitperson aufrecht

Wenn man sich nicht besonders gut fühlt und Probleme hat, ist es immer gut, sich bei jemandem aussprechen zu können, dem man vertraut. Vielleicht sind Sie auch so in Ihrem Stimmungstief gefangen, dass Sie die Situation überbewerten und die einfachsten Lösungen nicht mehr sehen.

Ganz speziell für solche Augenblicke haben Sie eine Begleitperson ausgewählt, die Ihnen hilft, Schwierigkeiten auf dem Weg zum Nichtraucher zu beseitigen. Warten Sie nicht zulange, suchen Sie das Gespräch, rufen Sie sie an.

**NATIONALES  
RAUCHSTOPP-PROGRAMM**



Krebsliga Schweiz  
Lungenliga Schweiz  
Schweizerische Herzstiftung  
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention AT

Das Programm wird durch den Tabakpräventionsfonds finanziert.