



**Fondation  
Cancer**

Info · Aide · Recherche

209, route d'Arlon • L-1150 Luxembourg  
Tel.: 45 30 331 • Fax: 45 30 33 33  
[www.cancer.lu](http://www.cancer.lu) • [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu)

# RAUCHSTOPP

ENDLICH FREI!



**Fondation  
Cancer**

Info · Aide · Recherche

# INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung .....	2
<b>I. DIE MOTIVATION .....</b>	<b>3</b>
Motivationstest .....	5
<b>II. DIE INFORMATION .....</b>	<b>6</b>
Zwei Formen der Abhängigkeit .....	6
Die körperliche Abhängigkeit .....	6
Fagerström-Test .....	7
Die psychische Abhängigkeit .....	8
Das Raucher-Tagebuch .....	9
Mögliche Schwierigkeiten .....	11
Fallen vermeiden .....	12
Alternativen zur Zigarette .....	12
Das Gewicht halten .....	13
<b>III. IHR PERSÖNLICHER AKTIONSPLAN .....</b>	<b>14</b>
Ihr Raucher-Tagebuch .....	15
<b>IV. DER RAUCHSTOPP .....</b>	<b>18</b>
Das Stichdatum .....	18
Ihr Körper ist der große Gewinner des Rauchstopps .....	20

## RAUCHSTOPP

ENDLICH FREI!

Autor: Marie-Paule Prost-Heinisch  
Übersetzung: Eliane Subtil  
Herausgeber: Fondation Cancer  
209, route d'Arlon L-1150 Luxembourg  
Copyright: Fondation Cancer, 2005

## EINLEITUNG

Sie können Ihrer Gesundheit keinen größeren Dienst erweisen, als mit dem Rauchen aufzuhören! Es hängt von Ihnen allein ab. Schließlich ist es Ihr Leben und die Entscheidung liegt nur bei Ihnen. Wenn Ihnen Ihre Freiheit und Ihre Gesundheit am Herzen liegen, dann sind Sie hier richtig. Die meisten Raucher schaffen es ohne fremde Hilfe, doch nur, wenn sie ausführlich informiert und vorbereitet sind.

**Nur wer wirklich motiviert ist, kann es auch schaffen!**

Ein Allheilmittel gibt es nicht, doch jeder Raucher, der aufhören möchte, muss **eine Reihe von Strategien kennen, um seine persönliche Vorgehensweise in die Praxis umsetzen zu können.**

Verlieren Sie nicht gleich den Mut: im Schnitt unternimmt ein Raucher 4 ernst gemeinte Versuche, bevor er seine Sucht besiegt hat.

**Der Erfolg ist jedoch möglich: Millionen Ex-Raucher** beweisen es, auch wenn die Entwöhnung schwierig war.

## Ein kurzer ÜBERBLICK

1. **Motivieren Sie sich.** Suchen Sie nach den Vorzügen, die ein rauchfreies Leben mit sich bringt.
2. **Informieren Sie sich** über die Abhängigkeit, eventuelle Probleme **und die verschiedenen Strategien**, auf die Sie zurückgreifen können.
3. **Analysieren Sie** Ihr Rauchverhalten und setzen Sie Ihren **Aktionsplan** fest. Seien Sie sich der Hindernisse bewusst und suchen Sie nach Wegen, Sie zu überwinden.
4. Wenn Sie sich **bereit** spüren, setzen Sie ein **Datum** fest und legen Sie los.



## I. DIE MOTIVATION

**Nur wer wirklich motiviert ist, kann es auch schaffen!**

### Motivationsgründe?

- ✓ Sie möchten nach Jahren der Abhängigkeit endlich Ihre Freiheit zurückgewinnen.
- ✓ Sie sind sich der Gesundheitsrisiken bewusst, was wiederum voraussetzt, dass Sie ausreichend informiert sind.
- ✓ Sie wiegen die Vorteile und die Nachteile eines rauchfreien Lebens gegeneinander ab.
- ✓ Sie führen sich die äußeren Faktoren vor Augen, die ihr Verhalten beeinflussen werden (Verbote, sozialer Druck, usw.).
- ✓ Sie trauen es sich ganz einfach zu.

### Machen Sie sich die Vorteile bewußt, die ein Leben ohne Rauch mit sich bringt

- Verbesserung Ihres Gesundheitszustands
- Möglichkeit, ein gesundes und sportlich aktiveres Leben zu führen
- Befreiung von den Fesseln des Tabakkonsums
- Persönliche Herausforderung
- Optimale Bedingungen für eine Schwangerschaft
- Mit gutem Beispiel vorausgehen und dem Umfeld (Familie, Arbeitskollegen, Freundeskreis) ein klares Zeichen setzen
- Finanzielle Einsparung
- Erfolgsgefühl
- Ein Leben ohne den unangenehmen Tabakgeruch
- Verfeinerung des Geschmacks- und Geruchsinns
- Gesünderes Aussehen
- .....

### MANGERIEZ-VOUS CELA ?

<b>ACÉTONE</b> <small>(utilisé dans les dissolvants et décapants)</small>	<b>MÉTHANOL</b> <small>(utilisé dans les carburants)</small>
<b>MERCURE</b>	<b>ACIDE CYANHYDRIQUE</b> <small>(utilisé par les Nazis dans les chambres à gaz)</small>
<b>AMMONIAC</b> <small>(utilisé dans les détergents pour WC)</small>	<b>RADON</b> <small>(radioactif)</small>
<b>ARSENIC</b> <small>(utilisé comme poison violent)</small>	<b>POLONIUM</b> <small>(radioactif)</small>
<b>GOUDRON</b> <small>(utilisé pour les routes)</small>	<b>CADMIUM</b> <small>(utilisé dans les piles et batteries)</small>
<b>FORMALDÉHYDE</b> <small>(utilisé pour la conservation des cadavres)</small>	<b>PHÉNOL</b> <small>(utilisé dans les pesticides et solvants)</small>
<b>DDT</b> <small>(insecticide)</small>	<b>MONOXYDE DE CARBONE</b> <small>(présent dans les gaz d'échappement des voitures)</small>
<b>NAPHTALÈNE</b> <small>(utilisé dans les antimites)</small>	<b>PLOMB</b>
<b>BENZÈNE</b>	<b>NICKEL</b>

**TABAC-STOP**  
Tel. 45 30 331  
[www.cancer-luxembac.html](http://www.cancer-luxembac.html)

Le tabac contient plus de 40 substances cancérogènes, des centaines de gaz toxiques et des métaux lourds.

FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER

## Machen Sie sich die Nachteile bewußt, die mit dem Rauchen verbunden sind

- Erhebliche Gesundheitsrisiken
- Negatives Image
- Beträchtliche Ausgaben
- Verlust persönlicher Freiheit
- Negative Vorbildfunktion
- Schlechter Atem
- Verminderung des Geschmacks- und Geruchssinns
- Nachlassen der Potenz und der Fruchtbarkeit
- Gelbliche Färbung der Zähne
- Vorzeitige Alterung der Haut, gelbliche Fingernägel und blasses Erscheinungsbild
- .....



## Analysieren Sie die Gründe, die Sie bislang daran gehindert haben, mit dem Rauchen aufzuhören.

- Die Argumente haben Sie nicht überzeugt.
- Es hat Ihnen an den nötigen Informationen gefehlt.
- Sie haben nicht genügend Selbstvertrauen.
- Sie sind mehrmals rückfällig geworden.
- Sie haben Angst, zuzunehmen.
- Sie befürchten, den Anforderungen nicht gewachsen zu sein.
- Sie denken, es sei bereits zu spät.
- .....

## Wenn Sie nun folgenden Test machen, können Sie den Grad Ihrer Motivation bestimmen.

### MOTIVATIONSTEST

(nach Demaria-Grimaldi)

	<b>Punkte</b>
<b>1.</b> Ich möchte das Rauchen spontan und aus persönlicher Überzeugung aufgeben. ....	2
<b>2.</b> Ich möchte das Rauchen auf ärztliche Empfehlung hin aufgeben. ....	1
<b>3.</b> Ich möchte meiner Familie zuliebe aufhören. ....	1
<b>4.</b> Ich habe in der Vergangenheit bereits über eine Woche nicht geraucht. ...	1
<b>5.</b> Gegenwärtig habe ich keine beruflichen Probleme. ....	1
<b>6.</b> Gegenwärtig habe ich keine familiären Probleme. ....	1
<b>7.</b> Ich möchte meine Freiheit zurückgewinnen. ....	2
<b>8.</b> Ich bin sportlich aktiv oder möchte es in Zukunft sein. ....	1
<b>9.</b> Ich möchte meine körperliche Verfassung verbessern. ....	1
<b>10.</b> Ich möchte auf mein äußeres Erscheinungsbild achten. ....	1
<b>11.</b> Ich habe Kleinkinder. ....	2
<b>12.</b> Ich bin schwanger (bzw. meine Lebensgefährtin). ....	2
<b>13.</b> Ich bin momentan gut drauf. ....	1
<b>14.</b> Ich schaffe meist, was ich mir vornehme. ....	1
<b>15.</b> Ich habe ein ausgeglichenes und ruhiges Wesen. ....	1
<b>16.</b> Mein Gewicht ist momentan stabil. ....	1
<b>17.</b> Ich wünsche mir mehr Lebensqualität. ....	2

**Punktezahl:** .....

### Auswertung:

- 0 bis 7 Punkte:** Ist dies wirklich der richtige Zeitpunkt?
- 8 bis 12 Punkte:** Ihr Vorhaben kann gelingen, doch ist mit Schwierigkeiten zu rechnen.
- 13 bis 15 Punkte:** Die Chancen stehen gut.
- 16 Punkte und mehr:** Die Chancen stehen sehr gut.

## II. DIE INFORMATION

### Zwei Formen der ABHÄNGIGKEIT

Rauchen bewirkt zwei Formen der Abhängigkeit: eine körperliche Abhängigkeit und eine verhaltensgeprägte Abhängigkeit.

Wer den Unterschied verstehen möchte, muss sich die Frage stellen, aus welchem Bedürfnis heraus er sich eine Zigarette anzündet. Ist es ein körperliches Verlangen oder eher ein Reflex?

Wenn Ihr Körper nach einer Zigarette verlangt, handelt es sich um eine körperliche Abhängigkeit. Wenn es ein spontaner Reflex ist, spricht

man von einer verhaltensbedingten Abhängigkeit: aus Angewohnheit verbinden sie eine bestimmte Situation mit dem Bedürfnis nach einer Zigarette.

Es ist anzunehmen, dass der Griff nach der Zigarette manchmal durch ein körperliches Verlangen ausgelöst wird, andere Male wiederum eine Reflexhandlung darstellt!

**Wer sich definitiv von der Diktatur der Zigarette befreien möchte, bedarf der Kenntnis einiger Strategien.**

### DIE KÖRPERLICHE ABHÄNGIGKEIT

Verantwortlich für die körperliche Abhängigkeit ist der Nikotingehalt im Tabak. **Der Wunsch nach einer Zigarette ist ein starkes körperliches Verlangen** (dies gilt besonders für die erste Zigarette nach dem Aufstehen).

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, kann es sein, dass Sie Entzugerscheinungen haben: Reizbarkeit, Unruhe, negative Stimmungslage, Konzentrationsschwierigkeiten, Lust auf Süßes und körperliches Verlangen nach einer Zigarette.

Heutzutage gibt es jedoch eine Reihe von pharmazeutischen Hilfsmitteln, die der Abhängigkeit entgegenwirken. Denn wenn sie physisch vom Nikotin abhängig sind, unabhängig von Ihrer Motivation, ist es sehr schwierig, das Rauchen ohne Nikotinsubstitute einzustellen.

Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, Ihrem Körper die benötigte Dosis Nikotin zuzuführen: Nikotinpatch, spezielles Kaugummi, Tabletten zum Lutschen, Inhalator. Diese Ersatzmittel werden in jeder Apotheke frei zum Verkauf angeboten, doch wird empfohlen, Rat bei einem Arzt, einem Apotheker oder einem Spezialisten einzuholen. Die verabreichte Dosis ist dem jeweiligen Fall anzupassen und die Verabreichungsdauer ist üblicherweise auf 3 Monate beschränkt.

Zahlreiche Raucher sind gar nicht oder kaum körperlich abhängig und benötigen daher auch kein Ersatzpräparat.

Deshalb ist es wichtig, den Grad Ihrer körperlichen Abhängigkeit zu bestimmen, da nur so festgestellt werden kann, ob Sie tatsächlich Nikotinsubstitute benötigen. Der Fagerström-Test gibt Aufschluss darüber.

### FAGERSTRÖM-Test

**Punkte**

1. Wie lange dauert es, bis Sie nach dem Aufwachen Ihre erste Zigarette anzünden?
 

0 bis 5 Minuten .....	3
6 bis 30 Minuten .....	2
31 bis 60 Minuten .....	1
Länger .....	0
  
2. Fällt es Ihnen schwer, an Orten, wo Rauchverbot herrscht, nicht zu rauchen?
 

Ja .....	1
Nein .....	0
  
3. Auf welche Zigarette könnten Sie am wenigsten verzichten?
 

Die erste des Tages .....	1
Eine beliebige andere .....	0
  
4. Wie viele Zigaretten rauchen Sie pro Tag?
 

Höchstens 10 .....	0
11 bis 20 .....	1
21 bis 30 .....	2
31 oder mehr .....	3
  
5. Rauchen Sie gewöhnlich mehr während der ersten Stunden des Tages als danach?
 

Ja .....	1
Nein .....	0
  
6. Rauchen Sie auch, wenn Sie krank sind und fast den ganzen Tag im Bett verbringen?
 

Ja .....	1
Nein .....	0

**Gesamtpunktezahl:** .....



## Auswertung des Fagerström-Tests:

- 0 bis 2 Punkte:** Keine körperliche Abhängigkeit, demnach auch kein Bedarf an Nikotinpräparaten
- 3 bis 4 Punkte:** Geringe körperliche Abhängigkeit
- 5 bis 6 Punkte:** Mittlere körperliche Abhängigkeit; die Inanspruchnahme von Nikotinpräparaten erhöht eindeutig die Aussicht auf Erfolg.
- 7 bis 10 Punkte:** Starke körperliche Abhängigkeit; der Rückgriff auf Nikotinpräparate ist empfehlenswert.

## DIE PSYCHISCHE ABHÄNGIGKEIT

Wer mit dem Rauchen aufhört, muss unweigerlich seinen Lebensstil ändern, da er sich bestimmte Angewohnheiten und Reflexe abgewöhnen muss.

Sie haben Angewohnheiten und Automatismen entwickelt, die sich im Laufe Ihrer Raucherkarriere eingenistet haben! Sie sind sich wahrscheinlich nicht immer bewusst, dass Sie eine Zigarette rauchen. Ihre Hand greift automatisch nach einer Zigarette und zündet sie an... Wissen Sie überhaupt, was Sie dazu motiviert? Oder was diesen Reflex auslöst? Wenn es sich nicht um ein körperlich bedingtes Nikotinverlangen handelt, sondern um einen Automatismus, dann spricht man von verhaltensbedingter Abhängigkeit: durch die Macht der Gewohnheit verbinden Sie ein Ereignis, eine Situation mit dem Griff nach der Zigarette.



Die Konditionierung ist enorm: der Raucher merkt häufig gar nicht, dass er einen Glimmstängel in der Hand hält.

Tatsächlich ist es eine **bestimmte Situation, die Ihr Verlangen nach einer Zigarette auslöst.**

Diese Situation kann bedingt sein durch:

- ✓ äußere Umstände (Pause, Telefongespräch, Kaffee- oder Alkoholkonsum, Zigarette nach dem Essen, usw.)
- ✓ innere Befindlichkeit (Ärger, Langeweile, Stress, Hunger, Stimmungsschwankung, usw.).

Demnach gilt es, diese auslösenden Situationen zu erkennen und ihnen mit Hilfe von bestimmten Strategien wirksam vorzubeugen.

Man unterscheidet zwei grundlegende Strategien, die während der Rauchentwöhnung zum Einsatz kommen:

- ✓ **die Situation wird vermieden (Strategie der Vermeidung)**
- ✓ **ein Ausgleich schafft Ablenkung (Strategie der Kompensation)**

Beispiel: Sie haben die Angewohnheit, das Essen mit einer Zigarette ausklingen zu lassen.

**Vermeidungsstrategie:** verlassen Sie unverzüglich den Tisch nach dem Essen und gehen Sie rasch einer anderen Beschäftigung nach.

**Kompensationsstrategie:** Sie müssen einen neuen Ritus schaffen, der das Ende der Mahlzeit einläutet. Sie können sich an einem Stressball abreagieren, einen Apfel oder einen Joghurt verzehren oder auf zuckerfreien Kaugummi zurückgreifen.

## DAS RAUCHER-TAGEBUCH

Bevor Sie sich das Rauchen abgewöhnen, müssen Sie Ihr Rauchverhalten analysieren. Sie müssen sich Ihrer Rauchgewohnheiten bewusst werden (wann und wieso). Dann müssen Sie alle schwierigen Situationen unter die Lupe nehmen, die sich der gewünschten Entwöhnung in den Weg stellen (Risikosituationen, emotionale Belastungen, Entzugserscheinungen).

Während einer Woche werden Sie ein Tagebuch führen, in dem

Sie bestimmte Informationen bezüglich Ihres Rauchverhaltens festhalten:

- ✓ Uhrzeit des Rauchens.
- ✓ Auslösende Situation (Ort, Anlass,...)
- ✓ Art der Zigarette (Genuss, Stress, Langeweile, Socialising, intellektuelle Stimulation, Entspannung, Hunger-Stopp, usw.)
- ✓ Stärke des Verlangens 1 (schwach) bis 10 (sehr stark)





## Beispiel eines Raucher-Tagebuchs

Zig. Nr	Uhrzeit	Auslösende Situation	Art der Zigarette	Verlangen (1-10)
1	07Uhr30	Erwachen	Körperliches Bedürfnis	9
2	08Uhr00	Nach dem Kaffee	Genuss	5
3	09Uhr30	Büro	Stimulation	4
4	11Uhr00	Vortrag	Stimulation	6
5	13Uhr00	Vor dem Essen	Appetit-Hemmer	4
6	13Uhr30	Nach dem Essen	Socialising	6
usw.	usw.	usw.	usw.	usw.

### Danach gelten folgende Schritte:

- ✓ Auf gewisse, „überflüssige“ Zigaretten verzichten (z.B. der Appetit-Hemmer: ein paar Kilo mehr auf der Waage sind weit weniger gesundheitsschädigend als das Rauchen).
- ✓ Strategien ausarbeiten, um dem Verlangen nach den anderen Zigaretten entgegenzuwirken.

Auslösende Situation	Der Versuchung widerstehen
Nach dem Aufwachen	Nehmen Sie ein Nikotinsubstitut
Nach der Mahlzeit	Stehen Sie nach dem Essen sofort vom Tisch auf oder trinken Sie einen Tee
Telefonstress im Büro	Lassen Sie das Telefon etwas länger läuten und ersetzen Sie die Zigarette durch einen Stressball
Stau	Fahren Sie zu anderen Zeiten, nehmen Sie den Bus, atmen Sie tief ein oder hören Sie Musik.
usw.	usw.

## Zwei kleine Tricks können Sie bei Ihrem Vorhaben zusätzlich unterstützen:

- ✓ Positives Denken: Wiederholen Sie sich immer wieder: „Ich kann es schaffen, ich kann ohne Zigarette leben, ich will durchhalten.“
- ✓ Atemübungen: Atmen Sie tief ein und blockieren Sie Ihre Atmung einige Sekunden –atmen Sie dann langsam aus – wiederholen Sie die Übung mehrmals.

## MEDIKAMENTÖSE ENTWÖHNUNGSHILFEN

Bei bestimmten Rauchern hat sich **Bupropion**, ein Anti-Depressiva, als äußerst wirksam erwiesen. Es erhöht die Erfolgchancen und ermöglicht eine Gewichtsstabilisierung. Die Begleitung durch einen Arzt ist hier jedoch unbedingt erforderlich, da die Einnahme des Medikaments einerseits in bestimmten Fällen kontraindiziert ist (Konvulsionen, Tumor des zentralen Nervensystems, Alkoholentzug,

Magersucht, Bulimie, Nierenleiden, usw.), andererseits unerwünschte Begleiterscheinungen haben kann (Schlaflosigkeit, Austrocknen der Mundhöhle, Kopfschmerzen).

Bupropion ist sicherlich wirksam, doch bleibt es ein Hilfsmittel. Es ist kein Wundermittel, das den gänzlich unmotivierten Raucher in einen Nichtraucher verwandelt.

## Mögliche SCHWIERIGKEITEN

Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, die **Hürden auf dem Weg zum Nichtraucher** zu überspringen.

Einige Anfangsschwierigkeiten sind häufig, aber nicht unabdingbar, so zum Beispiel: Gewichtszunahme, Schlafstörungen, Anspannung, Reizbarkeit, Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten und... das Verlangen nach einer Zigarette.

Für jedes Problem gibt es eine angemessene Lösung.

### Beispiel:

- ✓ Das Verlangen nach einer Zigarette: es dauert nur 2-3 Minuten. Hier kann eine ablenkende Tätigkeit Abhilfe schaffen.
- ✓ Die Gewichtszunahme (bei 2/3 der Raucher). Hier gilt es, eine ausgewogene und gesunde Ernährung einzuführen und sich sportlich zu betätigen.
- ✓ Anspannung und Stress: jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um die verschiedenen Entspannungs- und Atemtechniken zu erlernen.

## FALLEN VERMEIDEN

- ✓ **Aufputschende Getränke (Kaffee, Tee, Cola) und Alkohol**  
Mehrere Wochen vermeiden, da sie das Verlangen nach einer Zigarette verstärken.
- ✓ **Der kleine Hunger zwischendurch (bedingt durch ein Abfallen des Blutzuckerspiegels um 11 und um 16 Uhr)**  
Bislang galt hier der Griff nach der Zigarette. Jetzt gilt es einfach, morgens einige gesunde Leckerbissen einzupacken: Apfel, Karotte, Käse mit 20% Fettgehalt, Joghurt, Hühnerbrust, Schinken, weißer Käse mit 20% Fettgehalt, usw.
- ✓ **Herumsitzen an einem Rauchertisch**  
Die Versuchung ist zu groß, besonders wenn Nachtisch und Kaffee im Spiel sind. Daher ist es ratsam, nach der Mahlzeit vom Tisch aufzustehen oder einen Tee zu trinken.
- ✓ **Gesellschaftliche Anlässe**  
Nach Möglichkeit während 3 Wochen meiden. Die Versuchung ist einfach zu groß, und wer nicht rauchen darf, greift meist nach dem Essen.
- ✓ **Schlafmangel**  
Es ist ratsam, viel zu schlafen und früh zu Bett zu gehen, um morgens ausgeruht und entspannt den Tag anzugehen.

## ALTERNATIVEN ZUR ZIGARETTE

**Das Verlangen nach einer Zigarette dauert im Schnitt 2 bis 3 Minuten.**



Also eine relativ kurze Zeitspanne, die es zu überbrücken gilt. Wenn Ihnen das gelingt, wird das Verlangen progressiv nachlassen. Erstellen Sie eine Liste mit Ablenkungsmanövern, die der jeweiligen Situation angepasst sind.

Beispiel: tief ein- und ausatmen, ein Glas Wasser trinken, einen Apfel essen, Entspannungsübungen machen, einem Freund anrufen, sich den Mund ausspülen, einen Spaziergang machen, eine Runde schwimmen, usw.

Suchen Sie eine Alternative zur Zigarette: beschäftigen Sie Ihre Hände – spielen Sie mit einem Würfel, einem Kugelschreiber oder einem Stressball, knabbern Sie Lakritze oder eine Möhre, usw.

## DAS GEWICHT HALTEN

Durch das Einatmen von Nikotin verbrennt ein Raucher zusätzliche Kalorien, während die Lust aufs Essen, insbesondere auf Süßes, gebremst wird. Sobald er nicht mehr raucht, findet er sein natürliches „Wohlfühlgewicht“ wieder.

Der Ex-Raucher läuft Gefahr, zuzunehmen, wenn er nicht bestimmte Ernährungsregeln befolgt:

- ✓ Täglich 6 bis 8 Gläser Wasser oder Gemüsesäfte trinken, da sie beim Ausscheiden von Nikotin nützlich sind.
- ✓ Mahlzeiten nicht überspringen und zwischendurch nicht knabbern.
- ✓ Ballaststoffreiche Nahrung zu sich nehmen (Gemüse; Früchte; Vollkornreis, -nudeln und -brot), da sie die Darmtätigkeit anregt, die anfangs träge sein kann.
- ✓ Auf Fetttes weitgehend verzichten. Einerseits ist dies wichtig, um nicht zuzunehmen, andererseits weil der Ex-Raucher häufig nach einem schweren und fettreichen Mahl die Zigarette als Verdauungshilfe einsetzte.
- ✓ Essen Sie weitgehend salzarm, verzichten Sie auf stark gewürzte Gerichte.
- ✓ Greifen Sie lieber nach Obst als nach Süßigkeiten.
- ✓ Bevorzugen Sie Fisch und Geflügel, Rindfleisch ist zu vermeiden.

Vor allem aber sollten Sie sich **sportlich betätigen**, und zwar drei- bis viermal die Woche eine halbe Stunde lang. Hierzu gehört auch öfter mal die Treppen steigen, das Auto daheim lassen und zu Fuß zur Arbeit gehen, usw.



**HALTEN SIE DURCH!**



### III. IHR PERSÖNLICHER AKTIONSPLAN

Sie sind nunmehr ausreichend informiert. Es ist jetzt an der Zeit, Ihre persönlichen Strategien auszuarbeiten.

Ein Wundermittel gibt es nicht. Pseudolösungen sind von vornherein zu vermeiden; hierzu gehören die progressive Senkung des Zigarettenkonsums, sogenannte „leichte“ Zigaretten, wissenschaftlich nicht fundierte Methoden, usw.

Die meisten Ex-Raucher haben es ganz allein geschafft, indem sie sich ausreichend informiert und vorbereitet haben.

✓ **Erste und unablässige Voraussetzung für den Erfolg ist die persönliche Motivation.**

Ergebnis des Motivationstests:  
..... Punkte

Sind Sie bereits ausreichend motiviert, dann können Sie sich an Ihre Sucht ranmachen: erarbeiten Sie persönliche Strategien, die Ihrer körperlichen und verhaltensbedingten Abhängigkeit angepasst sind.



✓ **Aufschluss über Ihre körperliche Abhängigkeit** gibt Ihnen der Fagerström-Test; er wird Ihnen sagen, ob Nikotinsubstitute in Ihrem Fall von Nutzen sind oder nicht. Ist dies der Fall, dann informieren Sie sich ausführlich über die existierenden Methoden (Indikationen, Gebrauchsanweisung, Vor- und Nachteile, Kosten, Dauer der Behandlung, usw.)

Ergebnis des Fagerström-Tests:  
..... Punkte

✓ **Jetzt gilt es, Ihre verhaltensbedingte Abhängigkeit** in Angriff zu nehmen. Hierzu müssen Sie während mehrerer Tagen (mindestens während 2 Wochentagen sowie am Wochenende) Ihr Raucher-Tagebuch führen. Bewahren Sie eine Kopie hiervon in Ihrer Zigarettenschachtel, auf der Sie vor dem Anzünden jeder neuen Zigarette folgende Eintragungen vornehmen.

#### Ihr Raucher-Tagebuch (zum fotokopieren)

Zig. Nr.	Uhrzeit	Auslösende Situation	Beweggründe	(1-10)*
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				
26				
27				
28				
29				
30				

\* Stärke des Verlangens 1 (schwach) bis 10 (sehr stark)



## IV. DER RAUCHSTOPP

1. Setzen Sie ein ganz bestimmtes **Datum** fest (vorzugsweise ein symbolisches Datum, außerhalb einer stressreichen Periode).
2. Informieren Sie Ihre **Umgebung** (Familie, Freunde, Arbeitskollegen, usw.); nur so können Sie sich ihre Unterstützung und ihr Verständnis zusichern.
3. Planen Sie **kompensierende Aktivitäten**.
4. Sehen Sie einen **Plan für einen möglichen Rückfall** vor.
5. Legen Sie, falls erforderlich, einen Vorrat an **Nikotinsubstituten** an (anfangs für eine Woche).
6. **Reinigen** Sie alle verräucherten Kleidungsstücke, Gardinen, das Auto, usw. und lüften Sie Ihr Haus und Ihr Büro im Hinblick auf das Stichdatum.
7. **Entfernen** Sie Aschenbecher, Feuerzeuge, Zigaretten usw.

### Das Stichdatum...

Rühren Sie keine Zigarette mehr an und geben Sie nicht gleich der ersten Versuchung nach. Studien belegen, dass die Abstinenz der ersten 48 Stunden ausschlaggebend für den erfolgreichen langfristigen Verlauf des Rauchstopps ist.



### ... und die Tage danach:

- ✓ Halten Sie durch, ganz besonders in den ersten Tagen (positives Denken und Ablenkungsmanöver schaffen Abhilfe). Das Verlangen nach einer Zigarette hält im Schnitt 3 Minuten an: trinken Sie ein großes Glas Wasser oder machen Sie Atemübungen, wenn das Verlangen die Überhand nimmt.
- ✓ Vermeiden Sie alle aufputschenden Mittel (Kaffee, Alkohol, Cola), da sie zum Rauchen verführen. Trinken Sie lieber ausreichend Wasser.
- ✓ Gehen Sie früh und immer zur gleichen Zeit zu Bett, denn Sie müssen erst lernen, wieder richtig zu schlafen, da der Tabakstopp den Rhythmus von Schlafen und Wachen durcheinander bringen kann.
- ✓ Am Anfang sollten Sie Ihr Gewicht im Auge behalten. Sparen Sie 200 Kcal/Tag ein und gehen Sie mindestens 3x/Woche eine Stunde lang spazieren oder treiben Sie 3x/Woche jeweils eine halbe Stunde Sport.
- ✓ Entspannen Sie täglich 20 Minuten (Musik, Lektüre, Entspannungstechniken, Hobby,...)
- ✓ Bitten Sie Arbeitskollegen, Freunde und Familienmitglieder um deren aktive Unterstützung, da sie im Hinblick auf den langfristigen Erfolg Ihres Vorhabens

unerlässlich ist.

- ✓ Vermeiden Sie kurzfristig verräucherte Umgebungen und gehen Sie auch nicht mit Rauchern aus.
- ✓ Versuchen Sie, nicht rückfällig zu werden (bei Stress müssen Sie lernen, sich zu entspannen und Ihre Zeit besser einzuteilen, bei depressiven Zuständen ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen)
- ✓ Belohnen Sie sich. Leisten Sie sich etwas von dem ersparten Geld.



**Ihr Körper ist der große Gewinner des Rauchstopps**

Zeit, die seit der letzten Zigarette verstrichen ist

Was seitdem im Körper passiert ist

20 Minuten	✓ Blutdruck und Herzfrequenz normalisieren sich.
8 Stunden	✓ Der Anteil an Kohlenmonoxyd im Blut sinkt um die Hälfte. ✓ Die Sauerstoffzufuhr der Zellen normalisiert sich .
24 Stunden	✓ Ihr Körper hat das Kohlenmonoxyd ausgeschieden.
2 Tage	✓ Geschmacks- und Geruchssinn verfeinern sich.
3 Tage	✓ Die Atmung wird leichter: die Bronchien sind freier und die Energie steigt. ✓ Bei Schwangeren hat sich das Nikotin abgebaut, das den Foetus bislang umhüllt hat.
5 Tage	✓ Die typischen Entzugserscheinungen (Müdigkeit, Kopfschmerzen, Reizbarkeit) nehmen ab.
2 Wochen bis 9 Monate	✓ Husten, Atemnot, Müdigkeit und Atemlosigkeit lassen zunehmend nach. ✓ Energie und Wohlbefinden steigen.
1 Jahr	✓ Das Herzinfarkttrisiko ist um die Hälfte gesunken.
5 Jahre	✓ Das Risiko, an Mundhöhlen-, Kehlkopf-, Speiseröhren-, Blasen- oder Gebärmutterhalskrebs zu erkranken ist nicht höher als bei Personen, die nie geraucht haben.
10 -15 Jahre	✓ Das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, ist nur noch halb so hoch wie bei einem Raucher. ✓ Das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls gleicht dem einer Person, die nie geraucht hat.
15 - 20 Jahre	✓ Das Todesrisiko gleicht ebenfalls dem einer Person, die nie geraucht hat.



TABAC-STOP - so heißt der Telefondienst der Fondation Cancer, der Sie gerne informiert, berät und auf den Rauchstopp vorbereitet.

Tel.: 45 30 331

Unsere Website liefert alle nützlichen Informationen:  
[www.info-tabac.lu](http://www.info-tabac.lu)