

Sie rauchen gern. Ehrlich?

Frischeres Aussehen, bessere Fitness, mehr Geld zur Verfügung: **Wer nicht raucht, hat mehr vom Leben. So viele gute Gründe es gibt, dem blauen Dunst abzuschwören – ebenso viele Gründe findet der Raucher, nicht aufzuhören. Auch wenn er weiss, dass er sich selbst belügt.**

Sie rauchen selber, sind einem Ausstieg nicht völlig abgeneigt, konnten sich aber noch nicht dazu durchringen? Oder möchten Sie jemandem helfen, sein Laster loszuwerden? In jedem Fall sollte Ihnen bewusst sein: Wer aussteigen will, muss motiviert sein. Und die betreffende Person sollte daran glauben, den Ausstieg auch wirklich zu schaffen – aus Überzeugung und dauerhaft.

Wie steht es mit Ihrer Motivation? Bewerten Sie anhand der untenstehenden Skala, wie gewillt Sie sind, mit dem Rauchen aufzuhören. Und stellen Sie fest, ob Sie zuversichtlich sind, es zu schaffen.

Sollten Sie unschlüssig sein, ob Sie den Schritt wagen wollen, können Ihre Zweifel vielleicht ausgeräumt werden, wenn klar wird, welche «Belohnungen» Sie erhalten.

Ihre Gesundheit

- Bereits 20 Minuten nach der letzten Zigarette normalisieren sich Ihr Blutdruck und die Herzfrequenz, die Körpertemperatur steigt.
- Nach acht Stunden hat sich der Sauerstoffgehalt im Blut normalisiert.
- Nach 24 Stunden beginnt das Risiko eines Herzinfarkts zu sinken.
- Nach 48 Stunden verbessern sich Geschmacks- und Geruchssinn erheblich. Der

Duft einer blühenden Frühlingswiese, das Menü im Gourmetrestaurant: Das sinnliche Empfinden intensiviert sich und damit auch der Genuss.

- Mehrere Tage nach dem Rauchstopp sind Sie spürbar leistungsfähiger, da sich der Kohlenmonoxidgehalt in der Atemluft aufs Normalmass reduziert hat und wieder mehr Sauerstoff in die Muskeln transportiert werden kann.
- Nach rund drei Monaten werden Sie sich wacher und fitter fühlen: Spaziergänge machen wieder Freude, auf Wanderungen können Sie ebenfalls mithalten.
- Nach sechs Monaten lassen Raucherhusten und Kurzatmigkeit nach. Selbst

Standortbestimmung Wie ausstiegswillig sind Sie?

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit. Versuchen Sie herauszufinden, wie stark Ihr Verlangen nach einem Rauchstopp ist (Sie möchten sich zum Beispiel fitter fühlen, haben Angst vor gesundheitlichen Schäden, wollen Geld sparen). Wenn Sie sich das Für und Wider überlegt haben, markieren Sie auf der Skala einen Punkt zwischen 1 und 10. 1 bedeutet keine Motivation, 10 bedeutet 100-prozentige Motivation.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 bis 3: Das ist nicht ungewöhnlich. Vielleicht haben Sie schon mal daran gedacht, mit dem Rauchen aufzuhören, doch im Alltag haben Sie andere Prioritäten. Vielleicht stehen bei Ihnen beruflicher Stress oder familiäre Schwierigkeiten im Vordergrund. Dass Sie die Frage beantwortet haben, zeigt aber, dass der Rauchstopp für Sie ein Thema ist. Hier können Sie ansetzen.

4 bis 6: Sie bemühen sich um eine realistische Einschätzung. Vielleicht stellt das Rauchen für Sie einen Genuss dar. Andererseits sind Sie sich über die schädlichen Auswirkungen im Klaren. Je nach den Umständen und Ihrer Verfassung überwiegt die eine oder andere Seite. Machen Sie sich die Vorteile des Rauchstopps bewusst. Vielleicht notieren Sie diese Gründe. Je mehr gute Gründe Sie für das Aufhören haben, desto grösser sind Ihre Erfolgsaussichten. Informieren Sie sich schon mal über Methoden zum Aufhören.

7 bis 10: Offenbar wollen Sie ernsthaft mit dem Rauchen Schluss machen. Suchen Sie sich Verbündete für dieses Vorhaben und beanspruchen Sie fachliche Unterstützung.

Wenn Sie einem Ausstieg nicht abgeneigt sind, stellt sich als Nächstes die Frage: Wie zuversichtlich sind Sie, dass Sie es schaffen werden? Bewerten Sie Ihre Zuversicht wiederum auf der Skala von 1 bis 10; 1 bedeutet, dass Ihnen jede Zuversicht fehlt, den Ausstieg zu schaffen; 10 bedeutet, dass Sie es sich absolut zutrauen, das Rauchen aufzugeben.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 bis 3: Warum trauen Sie sich so wenig zu? Haben Sie schon einmal versucht, mit dem Rauchen aufzuhören, und sind gescheitert? Die meisten Ex-Raucher haben mehrere Anläufe benötigt. Warum sollte Ihnen nicht gelingen, was andere geschafft haben? Lassen Sie sich nicht entmutigen und wagen Sie so rasch wie möglich einen neuen Versuch.

4 bis 6: Sie trauen sich etwas zu, zweifeln aber an Ihrem Durchhaltevermögen. Das ist trotzdem schon mal eine gute Ausgangslage fürs Aufhören. Rufen Sie sich Erfolge in Erinnerung, die Sie in Ihrem bisherigen Leben erzielen konnten – obwohl Sie zuerst daran zweifelten. Veränderungen, die Sie erfolgreich bewältigt haben. Denken Sie an Genüsse, die nichts mit dem Rauchen zu tun haben.

7 bis 10: Sie trauen sich den Rauchstopp definitiv zu und sind bereit, aus Ihrer Sucht auszusteigen. Bleiben Sie bei dieser Einstellung und nehmen Sie den Ausstieg in Angriff. Aber Vorsicht: Überschätzen Sie sich nicht! Seien Sie bereit, Unterstützung anzunehmen.

anstrengende Touren liegen jetzt wieder drin. Ebenso markant sind die langfristigen Auswirkungen: Männer, die vor dem 55.

Lebensjahr mit dem Rauchen aufhören, verringern ihr Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, schon nach zwei Jahren auf das normale Mass. Natürlich reduziert sich das

Herzinfarkttrisiko auch bei Frauen, die das Rauchen aufgeben – sie sind statistisch aber schlechter erfasst. Dass zunehmend auch Frauen Herzinfarkte erleiden, ist

Hitparade der Ausreden - und die Gegenargumente

«Das Rauchen macht mir Spass.»

Wenn Sie mit Rauchen aufhören, verschafft Ihnen das Zugang zu anderen Freuden, die Ihnen weniger schaden: zum Beispiel Sport, Wohlbefinden, kleine Leckerbissen oder Reisen, die Sie mit dem gesparten Geld machen können.

«Rauchen entspannt mich.»

Es gibt Möglichkeiten der Entspannung, die nicht schaden.

«Ich bin viel zu stark abhängig.»

Wenn Sie aufhören zu rauchen, werden Sie die Abhängigkeit los.

«Ich fürchte mich vor Entzugserscheinungen.»

Mit einem nikotinhaltigen Medikament (Kaugummi, Pflaster, Tablette) können Sie die Entzugserscheinungen stark mildern.

«Ich habe Angst, dass ich nach dem Rauchstopp an Gewicht zunehme.»

Weiterzurauchen ist bedeutend gefährlicher für Ihre Gesundheit, als einige wenige Kilos zuzunehmen; diese können Sie später wieder abnehmen. Immer eins nach dem andern. Zudem können Sie die Gewichtszunahme mit einigen einfachen Ernährungsregeln in Grenzen halten.

«Mir fehlt es an Willenskraft.»

Mehr als eine Million Menschen in der Schweiz haben das Rauchen aufgegeben. Warum sollten Sie das nicht können?

«Ich fürchte, ich werde es nicht schaffen aufzuhören.»

Normalerweise braucht es mehrere Anläufe, bis man es schafft, Nichtraucher zu werden. Mit jedem Versuch erhöht sich Ihre Chance auf Erfolg.

«Es ist jetzt nicht der richtige Zeitpunkt.»

Sie schieben das Problem vor sich hin. Aufhören wird später nicht einfacher sein als jetzt.

«Wenn ich rauche, kann ich mich besser konzentrieren.»

Kurzfristig gesehen haben Sie durchaus Recht. Auf längere Sicht kann aber der Tabak Ihre intellektuellen Fähigkeiten sogar verschlechtern.

«Mir ist es egal, wenn ich meiner Gesundheit schade.»

Sind Sie sich da sicher? Sie haben wahrscheinlich auch schon einen Arzt aufgesucht, wenn Sie ein Gesundheitsproblem hatten.

«Der Schaden ist schon geschehen, nun ist es zu spät zum Aufhören.»

Es ist nie zu spät. Ein Rauchstopp zahlt sich in jedem Alter aus. Wenn Sie jetzt aufhören, können Sie eine Verschlimmerung Ihrer Erkrankung und Ihrer Komplikationen vermeiden.

«So gefährlich ist der Tabak nun auch wieder nicht.»

Einer von zwei Rauchern stirbt an einer tabakbedingten Krankheit.

«Mein Onkel Fredi hat sein ganzes Leben lang bis 85 geraucht.»

Die Ausnahme bestätigt die Regel. Ein Raucher auf zwei stirbt an den Folgen des Tabakkonsums, einer von vier stirbt, bevor er 70 wird – denken Sie an die anderen Raucher in Ihrer Familie.

«Irgendwann muss jeder sterben.»

Aber warum früher als die anderen? Zudem geht dem Tod häufig eine Jahre dauernde Krankheit mit viel Leiden voraus.

«Ich rauche sehr wenig, das ist harmlos.»

Auch wer nur zwei bis drei Zigaretten im Tag raucht, geht ein Risiko ein.

«Bei mir gibt es kein Risiko, denn ich rauche leichte Zigaretten.»

Die Risiken sind etwa dieselben: Sie inhalieren einfach tiefer.

«Die meisten der mir Nahestehenden rauchen.»

Mag sein, aber gut zwei Drittel der über 15-jährigen Leute in der Schweiz rauchen nicht.

«Auch viele Ärzte rauchen.»

Aber die meisten sind Nichtraucher oder haben aufgehört.

«Von einem Tag auf den anderen aufzuhören ist zu brutal.»

Auf einen Schlag komplett aufhören ist die wirksamste Methode; nehmen Sie sich genügend Zeit, sich darauf vorzubereiten.

Grundlage: Cornuz u.a.: «Swiss Medical Forum»

unter anderem eine Folge des Rauchens. Frauen reduzieren mit dem Rauchstopp überdies ihr Osteoporoserisiko und damit die Gefahr von Knochenbrüchen.

Eine Standardausflucht langjähriger Raucher lautet: «Ich habe so lange geraucht, mein Körper ist sowieso ruiniert.» Vergessen Sies!

→ Nach nur einem Jahr hat sich das geschädigte Zahnfleisch erholt.

→ Das Risiko einer koronaren Herzkrankheit hat sich nach einem Jahr halbiert.

→ Das Lungenkrebsrisiko ist nach fünf Jahren ebenfalls halbiert.

→ Die Wahrscheinlichkeit, einen Hirnschlag zu erleiden, ist nach fünf Jahren gleich gross wie bei einem Nichtraucher.

→ Nach 15 Jahren ist das Risiko einer koronaren Herzkrankheit gleich hoch wie beim Nichtraucher – und auch das allgemeine Sterberisiko.

Wichtig: Auch wer noch keine Symptome wie Raucherhusten oder Atemnot wahrnimmt, erhöht mit einem Rauchstopp die Lebenserwartung und die Aussicht, im Alter weniger Beschwerden zu haben.

Ihr Sozialleben: Rauchen hat heute, wie jede Abhängigkeit, mehr und mehr ein Verliererimage. Falls Sie die Pubertät hinter sich haben und sich mit einer Zigarette in der Hand immer noch attraktiver fühlen, haben Sie die Kunst des Verdrängens vielleicht so weit perfektioniert, dass Sie die negativen Auswirkungen auf Ihr Aussehen nicht mehr wahrnehmen.

Wagen Sie ein Experiment; alles, was Sie dazu brauchen, ist ein bisschen Publikum. Es funktioniert mit Leuten im Restaurant, im Tram oder im Büro: Suchen Sie sich zwei Personen mittleren Alters aus, so zwischen 40 und 50 Jahren. Die eine raucht, die andere nicht. Nun lassen Sie die Anstandsregeln mal beiseite und betrachten beide eingehend. Vergleichen Sie Haut, Zähne und auch Gestik der Kandidaten. Das Resultat wird eindeutig sein.

Wenn Sie mit Rauchen aufhören, wird sich das rasch auf Ihr Aussehen und Ihr Auf-

treten auswirken. Ihre Attraktivität wird nicht nur für Nichtraucher zunehmen:

→ Ihr Atem wird besser.

→ Kleider, Haare und nicht zuletzt Ihre Wohnung riechen nicht mehr nach Rauch.

→ Die Haut gewinnt ihren natürlichen Teint zurück.

→ Stumpfes Haar wird wieder glänzend.

→ Gelbe Zähne werden wieder weiss – und sie bleiben es, auch ohne Weissmacher-Zahnpasta oder Bleaching-Prozedur.

→ Sie brauchen kein schlechtes Gewissen mehr zu haben, wenn Sie die Lust nach einer Zigarette in Anwesenheit von Kindern überkommt.

→ Als Onkel, Tante, Grossvater oder Grossmutter sind Sie beliebter, wenn Sie nicht nach Rauch riechen.

→ Sie können sich als ein gutes Vorbild fühlen – nicht zuletzt für all jene, die den Ausstieg bisher nicht wagten.

Ihre Sexualität: Noch stärker als die negativen Folgen für Gesundheit und Aussehen werden in der Regel die lusthemmenden Wirkungen des Rauchens verdrängt. Wer die Sucht überwindet, steigert sowohl die Lust auf Sex als auch die Chancen auf Nachwuchs. Denn:

→ Nichtraucher fördert die Fertilität – bei Männern wie bei Frauen. Wer ungewollt kinderlos ist, sollte sich also eher von der Zigarette verabschieden als vom Kinderwunsch.

→ Frauen, die schwanger werden wollen, vermindern mit dem Verzicht aufs Rauchen das Risiko einer Fehlgeburt und erhöhen die Chancen auf eine gesunde Entwicklung ihres Babys.

→ Ein Rauchstopp reduziert Potenzstörungen sowie Impotenz und kann die sexuelle Leistung und die Spermaqualität verbessern.

→ Wer nicht raucht, hat einen höheren Anteil an Hormonen, die den sexuellen Trieb steuern – das gilt für Männer wie Frauen.

Ihre Finanzen: Mit hoher Wahrscheinlichkeit haben Sie sich in den letzten Jahren

Rauchkosten Rechnen Sie!



Zigaretten pro Tag: _____ A

Zigaretten pro Jahr:
_____ A x 365 = _____ B

Packungen pro Jahr:
_____ B : 20 = _____ C

Kosten pro Jahr:
_____ C x Fr. _____ = Fr. _____

Zum Vergleich Ihre Krankenkassenprämie 2006 (nur Grundversicherung): Fr. _____

Und das sind mögliche Alternativen zum Betrag, den Sie jedes Jahr fürs Rauchen ausgeben:

→ MP3-Player mit 60 Gigabyte:
zirka 600 Franken

→ Jahresabo im Fitness-/Wellnessklub: zirka 850 Franken

→ Snowboardausrüstung:
zirka 1200 Franken

→ zwei Wochen Südafrika mit Flug und Halbpension:
zirka 3000 Franken

x-mal darüber geärgert, dass die Krankenkassenprämien stiegen. Mit ebenso hoher Wahrscheinlichkeit haben Sie sich aber noch nie darüber geärgert, dass Sie jedes Jahr fast ebenso viel Geld fürs Rauchen ausgeben. Machen Sie die Rechnung. Und vor allem: Überlegen Sie sich, was Sie sich sonst für diesen Betrag leisten könnten.

Ihre Ausflüchte: All diese Vorteile können Sie noch immer nicht überzeugen, das Rauchen aufzugeben? Sagen Sie sich Dinge wie «Das Rauchen macht mir Spass», «Auch viele Ärzte rauchen», «Irgendwann muss jeder sterben»? Dann machen Sie den Test: Eine Zusammenstellung der häufigsten Ausreden finden Sie nebenan auf Seite 12 – und zu jeder Ausrede auch die Gegenargumente, die Ihnen vielleicht helfen, den Rauchstopp nicht länger zu fürchten. ■