

Damit Ihr Elan nicht verpufft

Jetzt gilt es ernst: Der Tag Ihres Rauchstopps rückt näher. Doch die Motivation weicht bereits ersten Zweifeln? Sie fürchten die Entzugserscheinungen? Dass Sie nicht durchhalten? Einige Tipps und Strategien, mit denen Sie dem Nikointeufel ein Schnippchen schlagen.

Sie haben den Entschluss gefasst, mit dem Rauchen aufzuhören. Sie haben sich über Rauchstopp-Methoden informiert und jene ausgesucht, die für Sie am meisten Sinn macht. Ob Sie sich für eine begleitete Methode entschieden haben oder für den Ausstieg auf eigene Faust, ob mit oder ohne Medikamente: Am Ende wird es immer auf Sie ankommen. Doch Sie sind gut vorbereitet, der Wille stimmt, und Sie sind überzeugt durchzuhalten.

Packen Sie es an: Bestimmen Sie den entscheidenden Tag; es ist wichtig, für den Rauchstopp einen Tag festzulegen, Ihren ersten Tag ohne Zigarette. Wählen Sie einen Tag innerhalb der nächsten ein bis zwei Wochen, damit Ihnen genug Zeit für letzte Vorbereitungen bleibt. Wenn der Tag weiter in der Zukunft liegt, dürfte es schwer fallen, die Motivation so lange aufrechtzuerhalten.

Entscheiden Sie sich für einen Tag, an dem Sie voraussichtlich nicht stark gefordert sein werden; so können Sie Situationen ausweichen, in denen Sie üblicherweise zur Zigarette greifen. Wählen Sie allenfalls einen Tag wie Ihren Geburtstag, Hochzeitstag oder den ersten Ferientag. Wenn Sie am Arbeitsplatz rauchen, wählen Sie lieber einen arbeitsfreien Tag für den Ausstieg.

Suchen Sie Verbündete: Fordern Sie eine nahestehende Person auf, Sie in Ihrer Absicht zu unterstützen. Machen Sie eine Freundin, einen Kollegen oder jemanden aus Ihrer Familie zu Ihrer «Rauchstopp-Götti» beziehungsweise zu Ihrer «Rauchstopp-Gotte». Diese Person sollte gut erreichbar und Ihnen in kritischen Situationen ein guter Gesprächspartner sein. Sie können sich auch mit einer Person zusammmentun, die ebenfalls mit dem Rauchen aufhören möchte. Dann können Sie sich gegenseitig ermutigen und beim Ausstieg unterstützen.

Schliessen Sie mit sich einen Vertrag ab: Wer sein Ziel und seinen Willen schriftlich festhält, verstärkt das Engagement und hat weniger Schwierigkeiten, den eingeschlagenen Weg einzuhalten. Lassen Sie den Vertrag auch von Ihrem «Rauchstopp-Götti» oder den Familienmitgliedern unterzeichnen. Jedes Mal, wenn Sie in Versuchung geraten, nehmen Sie den Vertrag zur Hand und führen sich Ihr Ziel schwarz auf weiss vor Augen. Elemente eines solchen Vertrags können sein:

- das Datum des ersten rauchfreien Tags;
- die Gründe für den Ausstieg;
- Ihre Ziele – bleiben Sie aber realistisch und versuchen Sie nicht, gleich sämtliche Gewohnheiten zu ändern;

→ die Belohnungen, wenn Sie die Ziele erreichen;

→ die Sanktionen, wenn Sie die Ziele nicht erreichen.

Führen Sie ein Tagebuch: Bei den einen sind es eher Stressmomente oder Ärger, die den Griff zur Zigarette fördern. Bei anderen ist die typische Rauchsituation entspannt oder gesellig: während der Pause, in der Bar, nach dem Essen. Machen Sie sich bewusst, wann und wo Sie rauchen.

Führen Sie zu diesem Zweck in den letzten Tagen vor dem Ausstieg ein Rauchertagebuch. Darin erfassen Sie während drei bis fünf Tagen jede einzelne gerauchte Zigarette: wann, wo, bei welcher Tätigkeit und mit wem zusammen Sie sie geraucht haben. Zudem bewerten Sie, wie wichtig Ihnen die Zigarette war. Diese Selbstkontrolle zeigt Ihnen am Ende genau, wie viel Sie rauchen und was die Auslöser waren.

Entwickeln Sie Umgehungsstrategien: Am einfachsten ist es, die Auslöser zu meiden. Das kann zum Beispiel heissen: Trinken Sie während der ersten Wochen nach dem Rauchstopp keinen oder weniger Alkohol und Kaffee. Meiden Sie nach Möglichkeit Orte, an denen viel geraucht wird. Überlegen Sie sich, was Sie künftig nach dem Aufstehen, in der Pause, nach dem Essen, nach dem Kinobesuch machen werden,


Tagebuch Machen Sie sich Ihre Gewohnheiten bewusst – damit Sie sie ändern können

So kann Ihr Rauchertagebuch aussehen, mit dem Sie Ihre Rauchgewohnheiten möglichst genau ermitteln und anschliessend analysieren.

Zigarette Nr.	Zeit	Ort, Tätigkeit	Begleitperson(en)	Stimmung, Grund	Wie wichtig war die Zigarette?*	alternative Handlung
1	7.00	Aufstehen	allein	Müdigkeit	2	3 Minuten Gymnastik
2	7.20	Frühstück	Familie	Kaffee, Zeitung	3	Kurzmeldungen vorlesen
3	7.45	Autofahrt zur Arbeit	allein	Stau, Ungeduld	1	Hörbuch einlegen
etc.	etc.	etc.	etc.	etc.	etc.	etc.

*1 = sehr wichtig, 5 = völlig unwichtig

🌐 Eine Vorlage für ein solches Rauchertagebuch finden Sie unter www.beobachter.ch/kompakt. Das Formular können Sie zusammengefasst in Ihre Zigarettenschachtel stecken.



**«Ich habe mich vor mir selbst
geekelt, wenn ich unter Stress
so viel rauchte. Damit musste
Schluss sein.»**

Katja Totschnig, 28

Dauer: 10 Jahre lang geraucht

Menge: 10 bis 15 Zigaretten pro Tag

Gescheiterte Stoppversuche: 0

Aufgehört: März 2006

Methode: Rauchersprechstunde.ch

statt zu rauchen. Und denken Sie daran, dass das Verlangen nach einer Zigarette nur wenige Minuten andauert. Notieren Sie diese Alternativen in Ihrem Tagebuch. **Mobilisieren Sie alle zur Unterstützung:** Erzählen Sie in Familie und Freundeskreis von Ihrem Vorhaben – damit erhöhen Sie die soziale Kontrolle und die Motivation durchzuhalten. Denken Sie sich für die Zeit nach dem Rauchstopp kleine Belohnungen aus. Stellen Sie sich ab und zu vor, wie gut es sein wird, nicht mehr Sklave der Zigarette zu sein. Versuchen Sie schon vor dem eigentlichen Rauchstopp, einen halben Tag oder einen Abend lang nicht zu rauchen. Bewahren Sie in den letzten Tagen Ihre Zigaretten an einem unüblichen Platz auf, um den mechanischen Griff danach in Frage zu stellen. Vereinbaren Sie schon jetzt einen Termin beim Zahnarzt, um sich die Zähne reinigen und polieren zu lassen. Am letzten Tag vor dem Rauchstopp entfernen Sie sämtliche Utensilien wie restliche Zigaretten, Aschenbecher, Feuerzeuge – zu Hause, im Auto, am Arbeitsplatz.

Manchen hilft auch die Aversionsstrategie: Rauchen Sie alle Zigaretten, die Sie noch haben, am Tag vor dem Rauchstopp weg – bis es Sie eckelt. Am ersten rauchfreien Tag dürfte das Verlangen minim sein.

Neustart: die ersten rauchfreien Tage

Sie haben Ihre letzte Zigarette geraucht – der wichtigste Schritt ist getan, seien Sie stolz auf diese Leistung! Die ersten Tage sind bestimmt nicht einfach, aber wenn Sie durchhalten, kommen auch Sie an den Punkt, an dem Ihr Körper nicht mehr nach Nikotin verlangt. Zweifellos werden Sie jetzt häufig Lust auf eine Zigarette verspüren. Lassen Sie sich keinesfalls zu der «ganz bestimmt allerletzten Ausnahmezigarette» verführen – es würde nicht bei dieser einen bleiben!

Vergessen Sie nicht:

- Sie haben einen «Rauchstopp-Götti» oder eine «Rauchstopp-Gotte».
- Sie werden von Ihrem Umfeld unterstützt.
- Sie kennen Ihre schwachen Momente und haben Alternativverhalten skizziert.

- Und Sie haben mit sich selbst einen Vertrag geschlossen.
- Wie viele andere Ex-Raucher werden Sie in den ersten Tagen nach dem Rauchstopp reizbar oder müde sein, vielleicht auch verstopft oder einen Druck auf der Brust verspüren: Entzugssymptome gibt es viele, die meisten sind lästig, aber harmlos und klingen nach einigen Tagen, höchstens wenigen Wochen ab. Zudem sind Sie ihnen nicht machtlos ausgeliefert (siehe «Entzugserscheinungen»).
- Trotzdem, das «Craving»:** Das unstillbare Verlangen nach einer Zigarette ist jetzt Ihr grösster Feind. Die folgenden Tricks können Ihnen helfen, standhaft zu bleiben:
 - Wasser trinken: Füllen Sie ein Glas mit Wasser (oder Fruchtsaft). Trinken Sie in kleinen Schlucken und behalten Sie sie jeweils einige Sekunden im Mund.
 - Ablenkung finden: Das Craving ist nach wenigen Minuten überwunden. Tun Sie inzwischen etwas Angenehmes und konzentrieren Sie sich auf die Vorteile des Nichtrauchens. Machen Sie einen kleinen Spaziergang oder gehen Sie duschen.

Entzugserscheinungen - und was Sie dagegen tun können

Symptom	Dauer	Gegenmittel
unstillbares Verlangen zu rauchen	einige Tage	3 bis 5 Minuten warten – meist ist es dann vorbei; sich ablenken, trinken, Kaugummi kauen, eine Frucht essen, mehrmals tief durchatmen
Schwindel	1 bis 2 Tage	sich vergegenwärtigen, dass das rasch vorübergehen wird
Kopfschmerz	unterschiedlich	lernen, sich zu entspannen
Müdigkeit	2 bis 4 Wochen	körperliche Aktivität, mehr schlafen
Husten	unterschiedlich	einen Schluck Wasser nehmen
Druck auf der Brust	weniger als 7 Tage	sich vergegenwärtigen, dass das rasch vorübergehen wird
Schlafstörungen	weniger als 7 Tage	Substanzen mit «Wach-Wirkung» (Kaffee, Cola) am Abend meiden
Verstopfung	3 bis 4 Wochen	viel Wasser trinken und faserreiche Nahrung zu sich nehmen
Hunger	einige Wochen	gängige Ernährungsregeln beachten
Konzentrationschwierigkeiten	hauptsächlich in den ersten 2 Wochen	sich ablenken, zum Beispiel mit Musik, einem Spaziergang
Reizbarkeit	unterschiedlich	eine Pause einlegen, duschen, Entspannungstechniken anwenden, eine Siesta machen, Sport treiben
Depression	unterschiedlich	eine angenehme körperliche Tätigkeit ausüben, die Sorgen jemandem mitteilen, mit dem Arzt darüber sprechen

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

→ Den Mund beschäftigen – mit einer Frucht, einem Kaugummi, einem Zahnstocher, Süssholz. Was ebenfalls hilft: singen, pfeifen, Selbstgespräche.

→ Die Hände beschäftigen: Nehmen Sie Stift und Papier und machen Sie irgendwelche Aufzeichnungen. Spielen Sie mit Jonglierbällen. Machen Sie rhythmische Klatschübungen.

→ In den Spiegel schauen: Blicken Sie sich tief in die Augen und machen Sie sich nochmals bewusst, dass Sie mit dem Rauchen aufhören wollen.

Bewegung bringt: Vielen Raucherinnen und Rauchern fehlt der Atem für körperliche Aktivität. Bereits wenige Tage nach dem Rauchstopp werden Sie jedoch spüren, wie sich die Atemleistung Ihrer Lungen zu verbessern beginnt. Nutzen Sie diese Chance und bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag – selbst wenn Sie sich für einen «unsportlichen Typ» halten.

Schon eine halbe Stunde Bewegung pro Tag mit mittlerer Intensität genügt, damit Ihr Körper und Ihr Geist umfassend profitieren. Dies können Alltagsaktivitäten wie Spaziergänge, Garten- oder Hausarbeiten sein, die Sie einfach etwas intensiver machen. Körperliche Aktivität lenkt Sie in der ersten Zeit nach dem Rauchstopp ab und wirkt bestens gegen die Entzugssymptome. Auch hilft ein regelmässiges Bewegungsprogramm gegen eine allfällige Gewichtszunahme.

Gesunde Ernährung: Viele Raucher und Raucherinnen legen nach dem Ausstieg einige Kilogramm an Gewicht zu. Die Erklärungen dafür:

→ Wenige Tage nach dem Rauchstopp kehrt Ihr alter Geruchs- und Geschmacksinn langsam zurück. Das Essen schmeckt besser, feines Essen macht mehr Appetit.

→ Wer raucht, schraubt seinen Energiebedarf hoch. Hören Sie mit dem Rauchen auf, sinkt der Energiebedarf Ihres Körpers. Wenn Sie dann gleich viel essen wie früher, legt Ihr Körper einige Kilos zu.

→ Manchmal wird das Essen zum Ersatz für das Rauchen. Anstelle der Zigaretten

führt man Bissen um Bissen in den Mund. Zudem besteht ein gesteigertes Verlangen nach zuckerhaltigen Lebensmitteln.

Es ist nachvollziehbar, dass die Betroffenen die Zunahme möglichst rasch korrigieren möchten (wobei Raucher im Durchschnitt weniger Gewicht haben als Personen, die nicht rauchen). Allerdings ist etwas Geduld gefragt. Denn erst gilt es, die akute Entzugsphase zu überstehen – und die dauert etwa vier Wochen.

Unabhängig vom Gewicht sollten Sie auf eine ausgewogene Ernährung achten: vier bis fünf kleinere Mahlzeiten pro Tag statt zwei bis drei grössere, mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse im Tag, wenig Fett in Form von Wurstwaren, Vollfettkäse oder Mayonnaise. Ebenso wenig Snacks und Süssigkeiten. Stattdessen viel Flüssigkeit, zum Beispiel ungesüssten Kräutertee oder Leitungswasser, um das Hungergefühl zu dämpfen. Essen Sie wenn immer

möglich mit anderen Menschen zusammen; während der Gespräche werden Sie langsamer und genussvoller essen. Es kann auch ratsam sein, eine Ernährungsberatung zu beanspruchen.

Die Realität: Das alles liest sich gewiss viel einfacher, als es auszuführen ist. Schliesslich geht es um nichts weniger als darum, ein über Jahre «eingebühtes» Verhalten zu korrigieren. Deshalb verlangt die seriöse Vorbereitung eines Rauchstopps auch, den Rückfall nicht völlig auszuschliessen – zumal in aller Regel mehrere Versuche nötig sind, bis man dauerhaft rauchfrei ist. Was Sie vorkehren können, damit es möglichst rasch klappt, lesen Sie ab Seite 28.

Was sich aber jetzt schon mit Sicherheit sagen lässt: Jeder Tag, an dem Sie rauchfrei sind, ist ein persönlicher Erfolg. Und ein Gewinn für Ihre Gesundheit – denn jede nicht gerauchte Zigarette verlängert Ihr Leben um elf Minuten. ■

Motivationshilfen Rauchstopp-Wettbewerb und -Hotline

Über 60 Prozent der Rauchenden in der Schweiz möchten ihre Sucht beenden. Als idealer Zeitpunkt bietet sich der **Welttag ohne Tabak am 31. Mai** mit dem nationalen Rauchstopp-Wettbewerb an. Verlost werden einmal 5000 Franken und zehnmal 500 Franken. Wichtigste Bedingung zum Mitmachen: **Ab dem 5. Juni darf einen Monat lang nicht geraucht werden.** Ausserdem muss ein Zeuge oder eine Zeugin den Rauchstopp bestätigen. Die Anmeldekarte zum Rauchstopp-Wettbewerb können Sie kostenlos bei der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz unter www.at-schweiz.ch oder per Telefon 031 389 92 46 oder Fax 031 389 92 60 bestellen. Veranstalter sind die Krebsliga Schweiz, die Lungenliga Schweiz, die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz sowie das Bundesamt für Gesundheit.

Unterstützung beim Aufhören bietet die neue Rauchstopp-Linie: 0848 000 181 (acht Rappen pro Minute ab Festnetz)

Hier können sich Rauchende umfassend beraten lassen: Aufhörmethoden, nikotinhaltige Medikamente und andere pharmakologische Therapien, psychologische, emotionale und soziale Unterstützung, Bewegung und Ernährung. Die Beraterinnen und Berater sind auch für Fragen von bestimmten Zielgruppen geschult, zum Beispiel von Jugendlichen, Schwangeren oder Herz-Kreislauf-Patienten.

Die Rauchstopp-Linie wird in Deutsch, Französisch und Italienisch geführt und ist jeweils von Montag bis Freitag von 11 bis 19 Uhr bedient.