

Ex-Raucher sein – und bleiben

Selbst wenn die letzte Zigarette schon einige Zeit zurückliegt, die Entzugserscheinungen überwunden sind und das Wohlfühl gestiegen ist: Die Versuchung lauert überall auf Sie – doch Sie können sich dagegen wappnen.

Ex-Raucher, Ex-Raucherin – klingt gut! Vor allem aber klingt es nach einer reifen Leistung. Nun gilt es, dafür zu sorgen, dass das «Ex» bleibt. Was leichter gesagt ist als getan. Denn die Suchtmechanismen sitzen tief, und oft reicht ein einziger Auslöser, um schwach zu werden. Das bedeutet: sich aufmerksam beobachten und die inneren Alarmsignale rechtzeitig wahrnehmen.

Sind Sie immun gegen Versuchungen? Wir alle kennen das aus eigener Erfahrung: Absicht – Rückfall – Absicht – Rückfall. Mit dem nebenstehenden Test können Sie überprüfen, wie resistent Sie gegen Versuchungen sind.

Was immer der Test ergibt: Je besser Sie die Stolpersteine kennen und wissen, wie man sie umgeht, desto grösser ist die Chance, dass Sie dauerhaft rauchfrei bleiben.

Alte Konsummuster: Die Versuchung, sich eine Zigarette anzuzünden, wird Sie noch eine ganze Zeit lang begleiten. Durch den Umstand, dass Ihr Suchtmittel leicht verfügbar ist, sind Sie besonders stark gefährdet. Aber Sie wissen bereits, dass das Verlangen rasch vorbeigeht. Ausserdem gibt es für die ersten Wochen nach dem Rauchstopp einige einfache Tricks, um zu widerstehen:

- einen Kaugummi kauen;
- Wasser trinken;
- einen Spaziergang machen;
- das Gespräch suchen.

Stress und Frust: Konflikte, Ärger und ähnliche Belastungen liessen Sie früher zur Zigarette greifen. Heute kennen Sie andere Mittel dagegen.

- Sie sprechen sich Mut zu: «Ich habe schon schwierigere Situationen bewältigt.»
- Sie akzeptieren Ihre Stimmung und machen sich bewusst, dass sie vorübergeht.
- Sie reden mit Ihrer Begleitperson, Ihrem Partner oder einem Freund.
- Sie reduzieren Ihren Koffeinkonsum (Kaffee, Cola, Energy-Drinks, Schwarz-

tee). Denn durch Koffein verursachte Nervosität steigert Ihre Lust auf Zigaretten.

→ Sie meiden Alkohol. Als Raucher werden Sie kaum Alkohol konsumiert haben, ohne gleichzeitig zu rauchen. Alkohol setzt Ihre Hemmschwelle herab und schwächt den Willen.

Orte, an denen geraucht wird: Wenn Sie Tabakrauch riechen, ist die Gefahr gross, dass Sie selbst Lust auf eine Zigarette bekommen. Deshalb sollten Sie sich nicht unnötig in Versuchung bringen.

→ Meiden Sie – zumindest vorläufig – verrauchte Kneipen und Anlässe, wo viel gequalmt wird.

→ Bevorzugen Sie rauchfreie Lokale und Restaurants mit rauchfreien Räumen.

→ Bitten Sie Rauchende in Ihrer Umgebung um Rücksichtnahme.

→ Sorgen Sie dafür, dass in Ihrer Wohnung, im Auto und am Arbeitsplatz nicht geraucht wird.

→ Lassen Sie sich nicht durch eine angebotene Zigarette von Ihrem Ziel abbringen. Antworten Sie freundlich, aber bestimmt: «Nein danke, ich rauche nicht.»

Nikotin ist heimtückisch: Es würde kaum bei dieser einen Zigarette bleiben. Denn obwohl die erste Zigarette kaum schmeckt, verspüren Sie nach ein bis zwei Stunden ein starkes Verlangen nach der nächsten. Der Grund: Das Nikotin setzt im Gehirn den alten Suchtkreislauf in Gang. Als Ex-Raucher oder Ex-Raucherin reagieren Sie

Versuchungen Wie gefährdet sind Sie?



Bewerten Sie die folgenden Aussagen ganz ehrlich. Je öfter Sie «stimmt nicht» oder «eher nicht» angekreuzt haben, desto gefestigter ist Ihr Wille, rauchfrei zu bleiben. Je öfter Sie «genau» oder «eher» zustimmen, desto grösser ist Ihr Risiko, der Versuchung zu erliegen – desto klarer ist Ihnen aber auch, dass Sie wachsam bleiben müssen.

Aussage	stimmt: nicht	eher nicht	eher	genau
Wenn mir eine Zigarette angeboten wird, fällt es mir schwer, Nein zu sagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe immer noch Mühe, meine Arbeit ohne Zigaretten zu erledigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich gestresst bin, sehne ich mich nach einer Zigarette.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich allein zu Hause bin, denke ich oft an Zigaretten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich traurig bin, möchte ich mich mit einer Zigarette ablenken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manchmal würde ich mich gern mit einer Zigarette belohnen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich könnte besser nachdenken, wenn ich rauchen würde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bevor ich Gewicht zulege, fange ich lieber wieder an zu rauchen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nach einem guten Essen habe ich Lust auf eine Zigarette.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nach dem Kaffee suche ich noch immer automatisch nach Zigaretten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**«Das Wohlbefinden ist besser,
wir haben saubere Luft - und
wir haben uns mit dem gesparten
Geld Ferien geleistet.»**

Regina Deletaris, 61, und Dimitri Deletaris, 62

Dauer: 30 Jahre lang geraucht

Menge: 20 bis 30 Zigaretten pro Tag

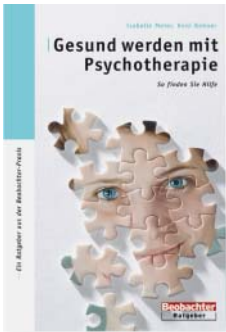
Gescheiterte Stoppversuche: sie zirka 10, er 2

Aufgehört: Juni 2002

Methode: Nichtraucherwoche in St. Moritz



NEU IM PROGRAMM



GESUND WERDEN MIT PSYCHOTHERAPIE

Dieser neue Ratgeber zeigt, wie man einen kompetenten Psychotherapeuten findet, welches die richtige Therapie ist und wie sie abläuft.
208 Seiten, Fr. 34.–



MOBBING – WAS TUN?

Das neue Handbuch aus der Beobachter-Beratungspraxis zeigt, wie man sich in Mobbing-Situationen verhält und erfolgreich zur Wehr setzt.
240 Seiten, Fr. 34.–



SO KOMMEN SIE ZU IHREM GELD

Fordern, betreiben, klagen: Das neue Standardwerk zum Schuldbetriebs- und Konkursrecht zeigt Gross- und Kleinfirmen, wie sie richtig vorgehen.
328 Seiten, Fr. 42.– (Fr. 48.–)

JA, ICH BESTELLE

Bitte senden Sie mir mit Rechnung zuzüglich Versandkosten:
(Preise für Nichtabonnenten in Klammern)

GESUND WERDEN MIT PSYCHOTHERAPIE Fr. 34.–

MOBBING – WAS TUN? Fr. 34.–

SO KOMMEN SIE ZU IHREM GELD Fr. 42.– (Fr. 48.–)

Vorname
Name
Strasse, Nr.
PLZ, Ort
Meine Beobachter-Mitgliedsnummer
Datum, Unterschrift 806

Ich bestelle ein Beobachter-Jahres-Abo für Fr. 76.– und profitiere sofort vom Vorzugspreis für Abonnenten.

Bestellungen per Tel. 043 444 53 07, Fax 043 444 53 09, E-Mail: buchverlag@beobachter.ch
Internet: www.beobachter.ch/buchshop oder schriftlich an Beobachter-Buchverlag,
Föhrli-Strasse 70, Postfach, 8021 Zürich. Preise inkl. MwSt, Inland. Änderungen vorbehalten

Was tun bei einem Rückfall? Zehn Tipps, wenns doch passiert

1. Nicht verzweifeln – Sie sind in guter Gesellschaft! Vielen vor Ihnen ist es gleich ergangen.
2. Gehen Sie mit kühlem Kopf vor – Überlegen ist hilfreicher als Selbstmitleid.
3. Machen Sie gleich den nächsten Morgen zum erneuten Rauchstopp-Tag und gehen Sie dabei genauso vor wie beim letzten Rauchstopp.
4. Bedenken Sie: Mit jeder zusätzlichen Zigarette nistet sich die frühere Gewohnheit tiefer ein – und der Rauchstopp wird schwieriger.
5. Wenn Sie das grosse Verlangen (Craving) nach einer Zigarette plagt: Setzen Sie sich hin und schreiben Sie die Vorteile auf, die Ihnen die Zeit als Ex-Raucher oder Ex-Raucherin gebracht hat (frei von Abhängigkeit, bessere Fitness, kein Geruch nach kaltem Rauch in der Wohnung).
6. Sehen Sie sich im Spiegel mit und ohne Zigarette an. Wie gefallen Sie sich besser?
7. Wenn Sie unsicher sind, ob Sie dieses Mal durchhalten: Fassen Sie nur den nächsten Tag als rauchfreien Tag ins Auge. Wenn er überstanden ist, kommt der nächste dran.
8. Wenn Sie gegen Ihre Absicht heute wieder eine Zigarette geraucht haben, betrachten Sie das als Ausrutscher, nicht als Rückfall. Rauchen Sie ab sofort keine einzige Zigarette mehr.
9. Die frühere Rauchgewohnheit ist nicht weg. Sie schläft bloss. Wecken Sie sie nie wieder auf.
10. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen das Nikotin fehlt, sorgen Sie dafür, dass Sie immer nikotinhaltige Medikamente in Griffnähe haben.

Quelle: Krebsliga Schweiz

noch jahrelang empfindlicher auf Nikotin als Leute, die niemals geraucht haben. Also Vorsicht: Die eine Zigarette ist es ganz gewiss nicht wert, sich noch einmal dem Stress einer Raucherentwöhnung auszusetzen. Und wenn Sie doch einmal Ja sagen? Dann sollte es für Sie nur eine Reaktion geben: den sofortigen erneuten Rauchstopp. Wenn es aber nicht beim einmaligen Ausrutscher bleibt, ist eine vertiefte Analyse angezeigt:
→ Wann begann der Rückfall (Wochentag, Zeitpunkt)?
→ In welcher Situation begann er (Stimmung, Umgebung)?
→ Was war der Auslöser (Stress, Frust, schlimmes Ereignis, Nikotinhunger)?
→ Wie fühlten Sie sich danach (gleichgültig, schuldig, traurig)?

→ Warum wurde es mehr als eine Zigarette (Gruppendruck, «Wenn schon, denn schon»)?
Wo immer Sie nach dieser Analyse stehen: Verschenden Sie keine Zeit mit Selbstvorwürfen und Gewissensbissen. Sie sind schon viel weiter gekommen, als Sie in diesem Moment vielleicht denken: Sie haben den Rauchstopp geschafft – dass Sie jetzt wieder rauchen, hat eine ganz bestimmte Ursache, der Sie auf den Grund gegangen sind. Auf keinen Fall ist deswegen das ganze Ausstiegsprojekt gescheitert. Im Gegenteil: Umwege vergrössern die Ortskenntnisse. Folglich steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Sie das nächste Mal widerstehen können. Und letztlich zählt einzig, dass Sie das Ziel erreichen – Umwege hin oder her. ■

Weitere Infos Literatur und Links zum Rauchstopp

Buchtipps

- Petra Neumayer: «Nichtraucher – aber bitte für immer!»; Mankau, 2006, Fr. 18.20
- Stefan Back: «Der sichere Weg zum Nichtraucher»; Triga, 2006, Fr. 19.60
- Patricia Bareau, Frank Gigon: «Natürlich Nichtraucher»; Silberschnur, 2006, Fr. 26.80
- Alexander von Schönburg: «Der fröhliche Nichtraucher»; Rowohlt, 2003, Fr. 14.60
- Peter Lindinger: «Nichtrauchen und trotzdem schlank. Die Methode mit Köpfchen»; Fischer, 2000, Fr. 12.80

Weitere Buchtipps finden Sie auf www.rauchenschadet.ch (unter «Ausstieg», dann «Rauchstopp-Bestseller»).

Familienbroschüren

Die Krebsliga Schweiz vertreibt kostenlose Broschüren:

- «Ich werde Mutter/Vater und ich rauche noch!?»
- «Achtung – Kind raucht mit!»
- «Jetzt sind wir eine Familie – wir leben und bleiben rauchfrei!»

Bestellung: www.swisscancer.ch; Krebsliga Schweiz, Bern, Telefon 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60

Internet

- www.apotheken-raucherberatung.ch
Informationen zum Rauchstopp und zur Raucherberatung in den Apotheken.
- www.at-schweiz.ch
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz, Dachorganisation zur Förderung des Nichtrauchens in der Schweiz; im Online-Shop sind zahlreiche Broschüren, Unterrichtsmaterialien, Kleber und Plakate erhältlich.
- www.letitbe.ch
Rauchstopp-Kampagne der Krebsliga Schweiz, der Lungenliga Schweiz, der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention

Schweiz und des Bundesamts für Gesundheit.

- www.lung.ch
Lungenliga Schweiz, gesamtschweizerische Dienstleistungsorganisation für die Lunge und die Atemwege mit 24 kantonalen Lungenligen mit rund 150 Beratungsstellen.
- www.rauchenschadet.ch
Rauchstopp-Kampagne und -Portal des Bundes.
- www.swisscancer.ch
Krebsliga Schweiz, Dachorganisation von 20 kantonalen und regionalen Krebsligen.
- www.zielnichtrauchen.ch
Ein kostenloses, computergestütztes Programm zur Erleichterung des Rauchstopps, ausgehend von einem Fragebogen, mit dem die Rauchgewohnheiten und die Motivation ermittelt werden.

Projekte

- www.arbeitsplatz-rauchfrei.ch
Möglichst viele Betriebe, Verwaltungen und Organisationen in der Schweiz sollen einen rauchfreien Arbeitsplatz bieten.
- www.experiment-nichtrauchen.ch
Nationaler Wettbewerb für Schülerinnen und Schüler des 6. bis 9. Schuljahrs.
- www.rauchfreiessen.ch
Restaurants, Cafés und Bars, in denen Sie rauchfrei essen und trinken können.
- www.sportrauchfrei.ch
Jährlicher Wettbewerb für Klubs und Sportvereine.

Beratungsstellen

Viele Städte und Kantone führen eigene Fach- oder Beratungsstellen mit Rauchstopp-Programmen. Vielerorts gibt es auch eine regionale Beratungsstelle der Krebsliga oder der Lungenliga. Adressen erhalten Sie unter Telefon 0848 000 181 (Rauchstopp-Linie) oder auf www.at-schweiz.ch («Partner» anklicken).

MIGRÄNE?

Ihre Apotheke. Der erste Schritt zur Besserung.



Das Leben verläuft nicht ohne Beschwerden. Aber man kann etwas dagegen tun, auch bei wiederkehrenden Kopfschmerzen. Mit unserer Erfahrung und unserem grossen Fachwissen können wir Ihnen bei der Behandlung helfen. Zögern Sie nicht, uns zu fragen. Ohne Voranmeldung. Und 1400 Mal in der Schweiz.

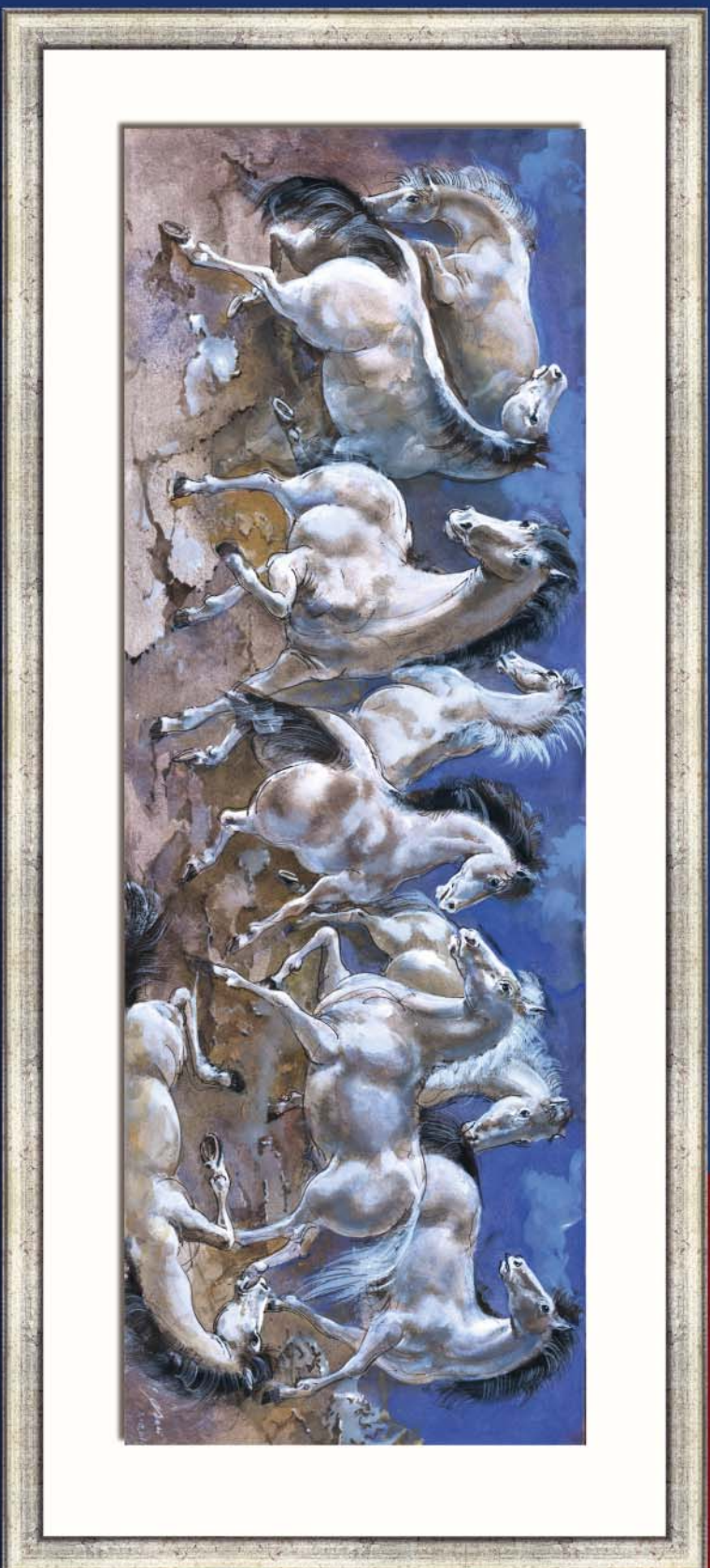
www.apotheken-schweiz.ch

HANS ERNI

Glasbild "Spiel der neun Pferde" in der Sondergrösse 95 x 45 cm

Weltweit limitiert:
nur 990 Exemplare

Mit Echtheits-Zertifikat



Dieses atemberaubende Glasbild, welches Hans Erni exklusiv für Bradford Exchange geschaffen hat, besticht durch die kraftvolle Pinselführung, die harmonische Raumauflösung und die Dynamik der edlen Pferde. Der dazugehörige Qualitäts-Rahmen unterstreicht die Eleganz dieser einzigartigen Komposition von Hans Erni. Durch die strikte Limitierung von weltweit nur 990 Exemplaren, welche einzeln von Hand nummeriert werden, erwerben Sie ein Unikat, das einen bleibenden Wert darstellt. Überraschen Sie sich und Ihre Freunde mit diesem Meisterwerk höchster Vollendung.

Ausgabepreis: Fr. 795.--
oder 5 Monatsraten à Fr. 159.--
(+ Fr. 14.90 Versand und Service)



Bradford Gruppe • Jöchlerweg 2 • 6340 Baar • Tel. 041 768 59 59 • Fax 041 768 59 90
e-mail: kundendienst@bradford.ch • Internet: www.bradford.ch

Exklusiv-Auftrag

Einsendeschluss: 17. Juli 2006

48267

Ja, ich möchte eines der wenigen Exemplare des

Glasbildes "Spiel der neun Pferde"

- ich wünsche eine Gesamtrechnung
- ich wünsche 5 bequeme Monats-Raten
- ich bezahle per MasterCard oder Visa

Gültig bis: _____

Telefon: _____

Unterschrift

Name/Vorname _____ Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

e-mail _____

Mit 365-Tage-Rücknahme-Garantie

Bitte einsenden an: Bradford Gruppe
Jöchlerweg 2 • 6340 Baar
Tel. 041 768 59 59 • Fax 041 768 59 90
e-mail: kundendienst@bradford.ch
Internet: www.bradford.ch