

Schluss mit den Glimmstängeln

Rauchentwöhnung
in sechs Phasen



Nichtraucherbund
Berlin-Brandenburg e.V.
gegründet 1981 - gemeinnützig

Nichtraucherbund Berlin-Brandenburg e.V. gegründet 1981 - gemeinnützig

Ehrenvorsitzende
Prof. Dr. Walter Endres
Werner Rottschky

Postanschrift: Greifswalder Str. 4, 10405 Berlin

Geschäfts- und
Beratungsstelle: Greifswalder Str. 4
Berlin-Prenzlauer Berg
(nahe Alexanderplatz)
im Haus der Demokratie und Menschenrechte
2. Hof, 3. OG, Zi. 1306

Verkehrsverbindung: M-Tram 4, Bus 200
ab U / S Alexanderplatz bis
Haltestelle „Am Friedrichshain“

Bürozeiten: Dienstag 14.00 - 18.00 Uhr
Freitag 14.00 - 18.00 Uhr

Telefon: (030) 204 45 83
Fax: (030) 21 98 47 09
E-Mail: info@nichtraucherbund.de
Internet: www.nichtraucherbund.de

Spendenkonto: Konto Nr.: 446 248 107
BLZ: 10010010
Postbank Berlin

Gestaltung: Wolfgang Behrens

Nachdruck mit freundlicher Genehmigung
der Stiftung Warentest

Bildquellen: BEK (S. 3), BZgA (S. 4), NID (S. 12)

Spenden sind steuerlich absetzbar!



Schluss mit den Glimmstängeln

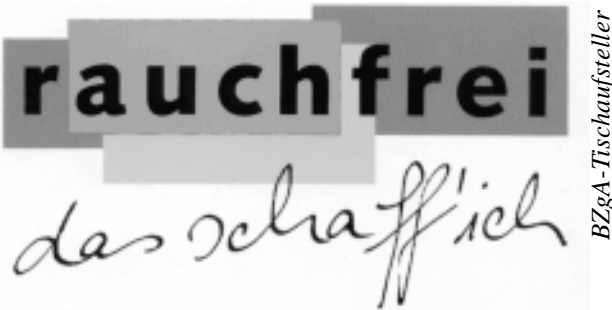
Raucher finden viele Ausreden: „Mein Opa qualmt auch und ist 90 Jahre alt.“ Oder: „Wenn ich aufhöre, werde ich dick.“ Oder: „Die paar Zigaretten - mir passiert schon nichts.“ Das alles beweist nur eins: Die Sucht ist stärker als der Verstand. Denn insgeheim weiß jeder Raucher, was er sich antut. Und viele wollen aufhören. Diese Broschüre hilft, den Vorsatz in die Tat umzusetzen.

Damit die Raucherentwöhnung Erfolg hat, zeigt diese Broschüre,

- ▶ welche **Phasen** Raucher auf dem Weg zum Nichtraucher durchmachen (S. 4),
- ▶ welche **Methoden** der Entwöhnung für wen geeignet sind (S. 5),
- ▶ wie **Abhängigkeit** entsteht (S. 9),
- ▶ welche **Schäden** Raucher sich selbst und ihrer Umwelt zufügen (S. 11),
- ▶ wie sich der **Körper** nach der letzten Zigarette regeneriert (S. 13).

► Sechs Phasen

Die Raucherentwöhnung verläuft in sechs Phasen. So banal es klingt: Zuerst müssen sich Raucher bewusst machen, dass sie tatsächlich aufhören wollen. Denn nur mit einem festen Willen gelingt der Nikotinentzug.



Motivation ist wichtig

Um sich zu motivieren, sollten Entwöhnungswillige bereits den Übergang in eine weitere Phase als Erfolg werten und nicht erst die rauchfreie Zeit.

- 1 Stabile Rauchphase.** In dieser Phase sind Raucher noch nicht bereit, aufzuhören. Sie bewerten die Nachteile des Rauchens noch höher als die Vorteile.
- 2 Überlegungsphase.** Raucher ziehen einen Rauchstopp innerhalb der kommenden sechs Monate (aber nicht innerhalb des nächsten Monats) in Erwägung. Zudem bewerten sie die Nachteile des Rauchens inzwischen zumindest gleich hoch wie die Vorteile.
- 3 Entschlussphase.** Jetzt denken Raucher ernsthaft über einen Rauchstopp innerhalb des nächsten Monats nach und sind von den Vorteilen des Nichtrauchens überzeugt. Allerdings befürchten sie noch, rückfällig zu werden.

- 4 Aktionsphase.** Diese Phase dauert etwa sechs Monate und kostet am meisten Kraft. Raucher werden zu Ex-Rauchern und brechen mit den alten Rauchgewohnheiten.
- 5 Erhaltungsphase.** Die Ex-Raucher behalten das Nichtrauchen mit relativ geringem Aufwand bei. Die Phase dauert etwa fünf Jahre. Die Rückfallrate in dieser Zeit liegt nur noch bei ungefähr 7 Prozent.
- 6 Nichtraucherphase.** Die Ex-Raucher sind gegen die Versuchungen des Glimmstängels gefeit und davon überzeugt, nicht mehr rückfällig zu werden.



► Pflaster, Sport und fester Wille

Dauerhaft qualmfrei bleibt nur, wer fest entschlossen ist und mehrere Maßnahmen kombiniert. Aufhörwillige sollten sich daher gut überlegen, wie sie vorgehen wollen. STIFTUNG WARENTEST online sagt, wie Sie sich am besten vorbereiten, welche Methoden es gibt, welche Maßnahmen Ihnen helfen können. Wichtig ist: Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie mit einer Methode scheitern! Versuchen Sie immer wieder, von der Zigarette wegzukommen.

Vorbereitung

Motivation. Listen Sie alle Gründe auf, warum Sie mit dem Rauchen aufhören wollen.

Informieren Sie sich über die Nachteile des Rauchens und über die Vorteile des Verzichts.

Selbstbeobachtung. Protokollieren Sie Ihr Rauchverhalten. Notieren Sie, wie viele Zigaretten Sie rauchen und in welchen Situationen. Überlegen Sie sich bestimmte Ersatzhandlungen, mit denen Sie die Versuchungssituationen umgehen können. Gehen Sie zum Beispiel ins Kino statt in die Kneipe, trinken Sie Tee statt Kaffee.

Methode. Wollen Sie sofort aufhören oder den Konsum langsam reduzieren? Beim ersten Versuch sollten Sie die Punkt-Schluss-Methode wählen, also von heute auf morgen aufhören. Da es mit dem Willen allein bei den meisten Rauchern nicht getan ist, sollten Sie sich in Kursen oder Büchern psychologische Unterstützung holen oder auch Medikamente zuhelfe nehmen. So schaffen immerhin ein Drittel der Raucher den langfristigen Ausstieg.

Methoden

Punkt-Schluss-Methode. Setzen Sie einen bestimmten Tag fest, ab dem Sie nicht mehr rauchen. Werfen Sie alle Zigaretten weg oder verschenken Sie sie. Stellen Sie Aschenbecher aus dem Blick. Vor diesem Tag sollten Sie Ihr Rauchverhalten nicht ändern.

Reduktionsmethode. Wenn Sie mit der Punkt-Schluss-Methode gescheitert sind, können Sie es mit der langsamen Entwöhnung probieren. In welchen Schritten Sie auf Zigaretten verzichten, ist individuell. Zum Beispiel bei 20 Zigaretten je 5 Zigaretten weniger pro Woche.

Unterstützende Maßnahmen

Ernährung. Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören und weiter essen wie bisher, werden Sie wahrscheinlich zunehmen. Denn zum einen läuft der Stoffwechsel ohne Nikotin langsamer. Zum anderen sind Sie vermutlich hungriger, denn Nikotin wirkt appetithemmend. Meist pendelt sich das Gewicht zwar nach einigen Monaten wieder ein. Besser ist es aber, wenn Sie den Entzug nutzen, um Essgewohnheiten umzustellen. Essen Sie viel Obst und Gemüse und wenig Fett. Trinken Sie viel Wasser. Weitere Tipps im STIFTUNG WARENTEST Special Gesunde Ernährung.

Sport. Auch Bewegung hilft, das Gewicht stabil zu halten. Außerdem lenkt sie von Zigaretten und Hungergefühl ab, macht fit und verstärkt das Gefühl, etwas Gutes für den Körper zu tun.

Belohnung. Nutzen Sie das gesparte Geld, um sich für Ihr Durchhaltevermögen zu belohnen.

Soziale Unterstützung. Erzählen Sie Freunden, Bekannten und Kollegen, dass Sie aufgehört haben. Dann wird Ihnen niemand eine Zigarette anbieten. Und Sie können nicht so leicht wieder anfangen. Schließen Sie zum Beispiel eine Wette ab.

Kaugummis und Pflaster. Medikamente mit Nikotin können die körperlichen Entzugserscheinungen verringern. Sie sind rezeptfrei in Apotheken erhältlich. Damit sie wirken, müssen sie hoch genug dosiert sein. Ganz allmählich wird dann die Dosis verringert. Wichtig: Wer doch wieder mit dem Rauchen anfängt, muss die Mittel absetzen. Sonst kann es zum Beispiel zu Herz-Kreislauf-Problemen kommen. Deshalb dürfen Kaugummis und Pflaster auch nicht gleichzeitig benutzt werden. Mehr Infos im Test Raucherentwöhnung.

Professionelle Hilfe

Hotline. Egal in welcher Phase Sie sich befinden - ob Sie sich einfach informieren wollen oder akute Beratung brauchen, weil Sie den Entzug nicht aushalten - können Sie sich an verschiedene Hotlines wenden.

Entspannungstraining. Sie lernen Methoden, mit denen Sie akute Entzugssymptome wie Unruhe oder Nervosität besser bewältigen können. Außerdem sollen Sie langfristig in die Lage versetzt werden, Entspannung anders als durch Rauchen zu erreichen.

Verhaltenstherapie. Sie lernen Mechanismen der Selbstkontrolle, um die psychische Abhängigkeit zu überwinden. In der Therapie reflektieren Sie Ihr Rauchverhalten und erkennen so Ihr persönliches Suchtprofil. Dadurch können Sie die mit dem Rauchen verknüpften Situationen und Rituale besser erkennen und leichter überwinden.

► Wie Abhängigkeit entsteht

Doppelt hält - leider - besser: Raucher sind nicht nur körperlich, sondern auch psychisch abhängig. Das macht die Entwöhnung so schwierig. Schuld ist das Nikotin.

Nikotin ist ein natürlicher Bestandteil der Tabakpflanze und



hochgiftig. Schon 60 Milligramm gelten als tödlich. Pro Zigarette nimmt der Raucher etwa 0,1 bis 0,4 Milligramm in seinen Blutkreislauf auf. Das reicht, um bei Raucher-Neulingen Vergiftungserscheinungen hervorzurufen. Bei der ersten Zigarette wird den meisten Menschen übel und schwindlig, ihr Kopf schmerzt und ihr Herz rast.

Positive Effekte

Der Körper gewöhnt sich allerdings schnell an das Gift. Vergiftungserscheinungen treten nicht mehr auf. Im Gegenteil: Das Nikotin hat dann positive Effekte wie erhöhte Konzentration, bessere Laune, Entspannung bei Stress, weniger Hunger. Fatal ist, dass diese Wirkung unmittelbar einsetzt und im Kopf direkt mit dem Rauchen verbunden wird. Da Rauchen außerdem meist an angenehme Situationen gekoppelt ist, wie Geselligkeit, Kaffeetrinken und Pausen, findet eine Konditionierung statt. Bei bestimmten Schlüsselreizen greift der Raucher dadurch automatisch zur Zigarette.

Entzugserscheinungen

Bei starken Rauchern klingt die positive Wirkung schon nach 20 bis 30 Minuten wieder ab, der Drang nach einer neuen Zigarette entsteht. Gibt er diesem Drang nicht nach, treten Entzugserscheinungen auf. Je nach Abhängigkeitsgrad dauern sie einige Tage bis Wochen. Das Verlangen nach einer Zigarette und das gesteigerte Hungergefühl können ein halbes Jahr oder länger anhalten.

Entzugserscheinungen sind zum Beispiel:

- Reizbarkeit, depressive Stimmung, Angstzustände, Frustration,
- Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwierigkeit,
- starkes Verlangen nach einer Zigarette (Craving),
- erhöhter Appetit, Hungergefühl, Gewichtszunahme, Verdauungsstörungen,
- Herzklopfen, niedriger Blutdruck.

Gründe für Rückfälle

Das Scheitern eines Entwöhnungsversuchs kann viele Gründe haben: körperliche Entzugserscheinungen sind nur einer davon. Sie können durch Nikotin-Medikamente gemildert werden. Schwieriger ist es, mit der Gewohnheit zu brechen, also in Schlüsselreiz-Situationen nicht zur Zigarette zu greifen. Dazu ist ein fester Wille nötig, unterstützt durch eine eindeutige Motivation und die Hilfe anderer.

► Jede Zigarette schadet



Zigarettenrauch besteht aus mehr als 3.800 chemischen Bestandteilen, darunter Formaldehyd, Cadmium, Blei und Nickel. Mindestens 43 Schadstoffe gelten als potenziell krebserregend.

Dadurch schaden Raucher nicht nur sich selbst, sondern auch den Menschen, die ihnen nahe sind.

Gesundheitliche Schäden

Jede Zigarette verkürzt die Lebenserwartung eines Rauchers um durchschnittlich fünf Minuten. In Deutschland sterben pro Jahr 90.000 bis 140.000 Menschen an den Folgen ihres Zigarettenkonsums. Die Liste der Erkrankungen, die bei Rauchern wesentlich wahrscheinlicher sind als bei Nichtrauchern, ist lang. Sie enthält unter anderem:

- Krebserkrankungen: 40-45% aller Krebstodesfälle werden aufs Rauchen zurückgeführt, beim Lungenkarzinom sind es sogar 90-95%,
- Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre,
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- Arterienverkalkung,
- Durchblutungsstörungen, und dadurch Raucherbein, Herzinfarkt, Schlaganfall und Impotenz,
- Lungenentzündung, Bronchitis,

- Genschäden, Veränderungen im Erbgut,
- Erblindung: Starke Raucher erblinden doppelt so häufig wie Nichtraucher.

Raucherentwöhnungsangebote finden Sie im Verzeichnis „Raucherentwöhnung in Berlin“ im Internet unter www.nichtraucher-berlin.de

Passivrauchen

Nur ein Viertel des Tabakrauchs atmet der Raucher selber ein. Der restliche Rauch, der 50 Prozent mehr giftige Stoffe als der direkt eingeatmete Rauch enthält, gelangt ungefiltert in die Luft. Menschen, die diesen Rauch regelmäßig einatmen, also passiv rauchen, haben ein erhöhtes Risiko für Lungenkrebs und Herzinfarkt.



Bei Kindern erhöht Passivrauchen das Risiko für

- plötzlichen Kindstod,
- Atemwegserkrankungen,
- Asthma,
- Mittelohrinfektionen,
- Allergien.

Rauchen „Light“

Bezeichnungen wie light oder mild suggerieren, dass das Rauchen dieser Zigaretten weniger gefährlich ist. Das erleichtert einerseits den Einstieg und verhindert andererseits Aufhörversuche. Aber der Name trügt. Lightraucher und -raucherinnen erkranken häufiger an einer Krebsart in den feinen und tieferen Lungenschichten, die besonders schlecht behandelbar ist. In der EU sind solche Bezeichnungen seit Oktober 2003 verboten.

► Regeneration beginnt schnell

Schon kurze Zeit nach der letzten Zigarette beginnt der Körper sich zu regenerieren. Es dauert zwar einige Zeit, bis alle Körperfunktionen wieder normal reagieren und sich der Stoffwechsel umgestellt hat. Doch Ex-Raucher spüren bereits nach wenigen rauchfreien Tagen gesundheitliche Veränderungen. Selbst schwere Veränderungen der Zellen können sich zurückbilden - das erhöhte Krebsrisiko nimmt im Laufe der rauchfreien Jahre ab.

Krebsrisiko sinkt

Auch wenn sich Raucher aufgrund der Entzugserscheinungen nach der letzten Zigarette meist nicht besonders gut fühlen: Der Körper beginnt relativ schnell mit der Regeneration. Allerdings warnt die Amerikanische Krebsgesellschaft, dass nur eine einzige Zigarette am Tag die Prozesse wieder aufhebt.

- **Nach 20 Minuten.** Herzschlagfrequenz und Körpertemperatur normalisieren sich.
- **Nach 8 Stunden.** Der Kohlenmonoxidspiegel im Blut sinkt wieder auf das normale Niveau. Generell ist nun wieder mehr Sauerstoff als Kohlenmonoxid im Blut.
- **Nach 24 Stunden.** Das Herzinfarktisiko sinkt.
- **Nach 48 Stunden.** Geruchs- und Geschmackssinn verfeinern sich.
- **Ab 2 Wochen.** Der Blutkreislauf stabilisiert sich. Zudem verbessert sich die Lungenfunktion um bis zu 30 Prozent.
- **Nach 1 - 9 Monaten.** Hustenanfälle gehen zurück, ebenso wie die Verstopfung der Nasennebenhöhlen, Abgeschlagenheit und Kurzatmigkeit. In der Lunge werden verstärkt Flimmerhärchen aufgebaut. Diese fangen wieder an, normal zu arbeiten. Dadurch kann die Lunge mit Schleimabbau und Reinigung beginnen. Die Infektionsgefahr sinkt.
- **Nach 1 Jahr.** Das Koronarinsuffizienzrisiko (Mangeldurchblutung der Herzkranzgefäße) ist nur noch halb so groß wie bei Rauchern.
- **Nach 5 Jahren.** Das Schlaganfallrisiko sinkt allmählich wieder.
- **Nach 10 Jahren.** Das Risiko an Mund-, Luft- oder Speiseröhrenkrebs zu erkranken ist nur noch halb so hoch wie bei Rauchern.
- **Nach 15 Jahren.** Das Risiko einer Koronarinsuffizienz ist gleich dem eines Nichtrauchers.

Ziele des Nichtraucherbundes

- Das positive Image und die Normalität des Nichtrauchens stärken.
- Nichtraucher, insbesondere Jugendliche, darin bestärken, auch weiterhin Nichtraucher zu bleiben.
- Den öffentlichen Diskurs zum Thema Rauchen anstoßen und das gesellschaftliche Problembewusstsein schärfen.
- Die Vorbildfunktion der Erwachsenen für die Jugend verdeutlichen.
- Die Bevölkerung vor den Gefahren des Passivrauchens schützen.
- Den Tabakkonsum in der Bevölkerung senken.
- Gelegenheitsraucher sowie gewohnheitsmäßige und abhängige Raucher bei der Aufgabe des Rauchens unterstützen.



Spenden sind steuerlich absetzbar!

Postbank Kto 446 248 107 (BLZ 10010010)

Der Nichtraucherbund ...

- vertritt die **Interessen der Nichtraucher und Passivraucher**.
- steht für die **Förderung des Nichtrauchens**.
- unterhält ein **Büro als Anlaufstelle** für ratsuchende Nichtraucher und entwöhnungswillige Raucher. Hier erhalten Sie Informationsmaterial und haben die Möglichkeit zum persönlichen Gespräch.
- ist mit **Informationsständen** in Großbetrieben und Behörden, auf Info- und Umweltmärkten sowie Gesundheitsmessen vertreten.
- stellt **Grund-, Ober- und Berufsschulen** in Absprache mit den Schulleitern und den Koordinatoren für Suchtprophylaxe einen Pädagogen zur Verfügung, um Jugendlichen altersgerecht die Gefahren des aktiven und des passiven Rauchens zu vermitteln und sie darin zu bestärken, der Tabakwerbung zu widerstehen.
- bietet **rauchfreie Veranstaltungen** - Wanderungen, Radtouren, Besichtigungen, Tagesfahrten, Kartenspiele u.a.m. - an, die Erlebnisraum für Nichtraucher schaffen und für ein nikotinfreies Miteinander werben.
- verfolgt ausschließlich und unmittelbar **gemeinnützige Ziele**.
- ist Mitglied der **Nichtraucher-Initiative Deutschland (NID) e.V.**



**Unterstützen Sie unsere
ehrenamtliche Tätigkeit.
Werden Sie Mitglied.**