



## Ja, ich will!

### *Sie wollen wirklich mit dem Rauchen aufhören?*

Gratulation, herzlichen Glückwunsch! Sie befinden sich in guter Gesellschaft: Die meisten Raucher – rund zwei Drittel – möchten so wie Sie aufhören. Sie haben es bereits mehrfach versucht und sind wieder rückfällig geworden? Auch damit sind Sie nicht allein, viele machen bzw. machten schon diese Erfahrung. Lassen Sie sich dadurch nicht entmutigen. Machen Sie sich zunächst bewusst, warum Sie aufhören möchten und ob die Zeit dafür „reif“ ist.

Als nächsten Schritt überlegen Sie sich die Methode: Sind Sie auch sonst im Leben spontan und kurz entschlossen, dann hören Sie mit dem Rauchen am besten sofort auf – Sie erzielen damit langfristig den größten Erfolg. Jede Menge nützliche Tipps finden Sie gleich anschließend.

Wenn Sie eher lange und reiflich nachdenken, Für und Wider sorgfältig abwägen, dann reduzieren Sie das Rauchen schrittweise. Diesem verhaltenstherapeutischen Ansatz liegt die Überlegung zugrunde, dass Rauchen ein erlerntes Verhalten ist, das auch wieder „verlernt“ werden kann. Einige Beispiele sollen das verdeutlichen: Sie rauchten öfter, um sich zu entspannen, zum Beispiel in einer Arbeitspause, oder Sie saßen in einem bequemen Stuhl zu Hause und lasen die Zeitung oder ein Buch. Oder Sie rauchten nach dem Essen, bei einer Tasse Kaffee usw. Ihr Gehirn hat die ent-

spannende Wirkung, diesen Genuss oder diese Anregung wahrscheinlich als Folge des Rauchens registriert – fälschlicherweise! In Wirklichkeit kam die angenehme Wirkung von der Arbeitspause, dem Lesen oder Sitzen in einem bequemen Stuhl, vom guten Essen oder Kaffeetrinken. Machen Sie sich solche Zusammenhänge bewusst und entkoppeln Sie diese Wirkung. Zum Beispiel so: Ich lege jetzt eine Pause ein, atme tief durch, trinke etwas und entspanne mich dabei – ganz ohne Zigarette. Entsprechendes gilt für Rauchen zur Ablenkung, in Geselligkeit, bei Anspannung, Stress oder wenn es automatisch geschieht. Die angenehme Wirkung kommt aber auch durch die Zigarette selbst, weil sie die ersten Entzugs-Symptome bei sinkendem Nikotinspiegel auffängt. Bedenken Sie: Nach 1–2 Wochen ohne Rauch ist Nikotin dem Körper „entzogen“.

### *Elektronische Zigaretten/Shishas?*

Wird eine Nikotininlösung eingeatmet, sind damit wegen des Suchtstoffs und Nervengifts Nikotin wieder erhebliche Gesundheitsrisiken verbunden. Bei nikotinfreien Zigaretten und Shishas werden bei der Verdampfung der Flüssigkeit Nebel inhaliert. Sie besteht aus einem Gemisch verschiedener Chemikalien und Aromastoffe, die krebserregend sein können. Durch feine und ultrafeine Partikel kann außerdem die Lunge geschädigt werden. Das bedeutet: Weiterhin abhängig sein von einem „Ersatz“, der noch dazu gesundheitsschädlich sein kann. Nicht empfehlenswert!

### *Nikotinersatzmittel?*

Diese Mittel in Form von Kaugummi, Pflaster oder Nasenspray geben Nikotin langsamer ab, sind sicherer und weniger suchterzeugend als Zigaretten. Sie enthalten – anders als Tabakrauch – weder Teer noch Kohlenmonoxid und auch keine krebserregenden Substanzen. Nikotinersatzmittel unterstützen das Aufhören, verdoppeln die Erfolgchancen, mildern Entzugssymptome, sie sind allerdings weder Ersatz für Zigaretten noch für den eigenen Aufhörwillen! Dagegen haben sich Akupunktur und Hypnose weniger bewährt:

## *Tipps zum Aufhören*

- Kündigen Sie Ihr Vorhaben im Familien- und Bekanntenkreis sowie bei Arbeitskolleg(inn)en an.
- Rauchen Sie bewusst (weiter): Notieren Sie, bei welchen Gelegenheiten Sie wie viel rauchen.
- In welcher Zeit möchten Sie wie viele Zigaretten weniger rauchen, wann ganz aufhören?
- Notieren Sie, bei welchen Gelegenheiten Sie künftig nicht mehr rauchen wollen (z. B. vor dem Frühstück, im Auto, beim Telefonieren, während der Arbeit usw.). Wählen Sie zunächst Situationen, in denen der Verzicht auf die Zigarette leichter fällt.
- Beschäftigen Sie die „Hände“ (z. B. mit einem Talisman oder Minispielzeug, mit Figuren kritzeln) und den „Mund“ (z. B. zuckerfreier Kaugummi, frisches Obst oder Gemüse).
- Machen Sie sich verführerische Gelegenheiten bewusst, bei denen Sie meistens geraucht haben (z. B. in Gesellschaft) und trainieren Sie schrittweise Ihre Willensstärke.
- Belohnen Sie sich nach Erreichen Ihrer (Teil-)Ziele (z. B. durch Konzert- oder Kinobesuch, Ausflug, Bücher, Blumen, Parfum oder ein festliches Essen).

Es tritt kein Lerneffekt ein, vor allem für Situationen mit hoher Rückfallgefahr.

### *Medikamente?*

Es gibt (nicht) verschreibungspflichtige Medikamente, die zum Beispiel das Verlangen zu rauchen und die Entzugssymptome, die bei der Raucherentwöhnung auftreten, vermindern können. Bedenken Sie: Sie ersetzen nicht den Willen bzw. die Motivation, mit dem Rauchen aufzuhören und haben vor allem Nebenwirkungen. Außerdem bieten sie keine Erfolgsgarantie. Krankenkassen dürfen die Kosten für diese Medikamente nicht übernehmen.

## So geht's leichter: entspannen!

Nutzen Sie Entspannungsmethoden (z. B. Progressive Muskelentspannung, Yoga, Atemübungen) und sportliche Aktivitäten, die Ihnen Spaß bereiten und zwar möglichst Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf, (Berg-)Wandern, Tanzen, (Nordic) Walking – die tun auch Ihrem Herz-Kreislaufsystem gut. Nutzen Sie die telefonische Nichtraucher-Beratung (siehe Rückseite) und nehmen Sie an einem entsprechenden Kurs teil.

## Das liebe Gewicht

Nikotin regt den Stoffwechsel an, deshalb verbrauchen Raucher mehr Kalorien als Nichtraucher. Nikotin dämpft Appetit und Hungergefühl, vor allem ist das Verlangen nach Süßem vielfach verringert. Sich viel bewegen hilft doppelt: Einerseits wird sofort Energie benötigt, andererseits wird durch den Muskelaufbau der Kalorienverbrauch dauerhaft, also langfristig gesteigert.

Essen Sie sehr abwechslungsreich und vollwertig, trinken Sie viel, natürlich kalorienfreie bzw. -arme Getränke (z. B. Wasser, Tee, verdünnte Obst-/Gemüsesäfte). Fett hat mehr als doppelt so viel Kalorien wie die gleiche Menge Kohlenhydrate oder Eiweiß. Sparen Sie Fett; denken Sie auch an das versteckte Fett in Fleisch, Wurst, Käse, Süßigkeiten usw. und bevorzugen Sie fettarme Sorten. Meiden Sie Alkohol, denn ein Gramm liefert fast so viele Kalorien wie Fett. Mit drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst, sie enthalten in der Regel wenig Kalorien, werden Sie nicht nur (leichter) satt, sondern versorgen Ihren Körper auch mit den für die Gesundheit so wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen.

## Sie werden reich beschenkt

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, gewinnen Sie immer: Sie fühlen sich wie neu geboren – endlich frei!

- Rundum wohl fühlen! Frischer, lebendiger Atem.

- Ganz neue Dinge erriechen und erschmecken. Wohnung, Kleidung, Auto – alles riecht frischer.
- Die Haut wird reiner und sieht gesünder aus.
- Fitness im Alltag und bei sportlichen Aktivitäten.
- Seltener erkältet sein.
- Wieder frei und unbeschwert durchatmen können.
- Nach einem Jahr ist das Risiko für die Herzkranzgefäße nur noch halb so groß.
- Geld sparen und für schöne Dinge ausgeben.
- Willensstärke demonstrieren, Vorbild für andere sein.

## Adressen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
www.bzga.de  
Tel.: 0800 8 313131 (kostenfrei)  
www.rauchfrei-info.de

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.  
www.dhs.de

Aktionsbündnis Nichtraucher e. V. (ABNR)  
www.aktionsbueundnis-nichtrauchen.de

Deutsches Krebsforschungszentrum  
www.dkfz.de



## Das Leben genießen – ohne Rauch

Viele Wege führen zum Nichtraucher. Machen Sie den ersten Schritt.

## Von Rauchern und Nichtrauchern

„Mit dem Rauchen aufzuhören ist kinderleicht. Ich habe es schon hundertmal geschafft.“ soll Mark Twain einmal gesagt haben. Sie rauchen, versuchen aber weniger zu rauchen? Sie haben schon einmal oder mehrfach daran gedacht, aufzuhören? Sie können in dieser Schrift aktuelle Argumente und Tipps nachlesen, wie Sie Ihren Entschluss erfolgreich in die Tat umsetzen. Damit Ihnen nicht die Luft ausgeht!

Sie rauchen nicht? Dann wollen Sie sich näher über die Auswirkungen des Rauchens informieren, damit Sie auch in Zukunft fit bleiben und keine Minute Ihrer kostbaren Lebenszeit verrauchten, auch nicht als Passivraucher.

Ob Raucher oder Nichtraucher, Sie erfahren am Ende dieser Schrift Adressen von Organisationen, die Ihnen mit vertiefenden Informationen weiterhelfen. Wenn in dieser Schrift oft von Zigarettenrauchen die Rede ist, dann deshalb, weil dies mit Abstand die häufigste Art ist, Tabak zu konsumieren.

## Das sagen Raucher

### Viele Argumente

Selten werden bei einem Genussmittel so viele positive Argumente genannt wie von Rauchern:

- Ich bin gesund und halte das aus.
- Ich rauche nur wenig, nur Filterzigaretten.
- In meinem Freundes-/Bekanntenkreis wird überwiegend geraucht.
- Wenn ich wollte, könnte ich sofort wieder aufhören.
- Ein Verwandter bzw. Bekannter hat zeitlebens geraucht und ist 85 Jahre alt geworden.
- Ich kannte jemanden, der nie rauchte und sehr früh an einem Herzinfarkt verstarb.

Meine Meinung dazu habe ich angekreuzt.

### „Ich rauche gern,“ weil

- es mir schmeckt und ich es genieße.
- ich mich wohler fühle, dann ruhiger, weniger nervös und gestresst bin.
- ich mich besser konzentrieren, schneller denken und mehr leisten kann.
- ich dadurch weniger Hunger habe und mein Gewicht besser halten kann.

Meine Meinung dazu habe ich angekreuzt.

### Das sagen (künftige) Nichtraucher

In Deutschland rauchen etwa 25 % der Bevölkerung im Alter von 18 Jahren und älter – rund 30 % der Männer und etwa 20 % der Frauen. Die meisten Menschen rauchen also nicht, weil

- sie darin keine Vorteile sehen.
- es stinkt und nicht gut schmeckt.
- es viel Geld kostet.
- sich Finger und Zähne gelb färben und die Luft verpestet wird.
- Rauchen schlapp und krank macht.

Meine Meinung dazu habe ich angekreuzt.

## Warum rauchen Menschen?

Die Gründe dafür sind vielfältig: Zigaretten sind relativ leicht zu beschaffen, sie sind in Geschäften und Tankstellen erhältlich, Zigarettenautomaten sind häufig anzutreffen (z. B. in Gaststätten). Rauchen kommt aber nicht plötzlich auf den Menschen zu, die Vorgeschichte liegt meist noch vor dem ersten Probieren als Jugendlicher; nur wenige fangen als Erwachsene zu rauchen an. Dabei ist klar: Je früher mit dem Rauchen begonnen wird, umso höher ist die Gefahr der Gewöhnung und die Gesundheitsgefährdung.

Oftmals sind es Reaktionen auf jugendtypische Probleme und Belastungen, um eine Phase der Unsicherheit zu über-



brücken. Weitere Gründe: Kinder ahmen nach! Wenn Eltern, Geschwister und sonstige Bezugspersonen rauchen, dann ist die Wahrscheinlichkeit, später auch zu rauchen, doppelt so hoch als bei Kindern, die in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen.

Die Pubertät ist gekennzeichnet von starken Gefühlsschwankungen. Je besser Jugendliche lernen, mit Spannungen, Ängsten, Enttäuschungen, Sehnsüchten und anderen aufwühlenden Gefühlen umzugehen, umso geringer ist die Gefahr, von Suchtmitteln abhängig zu werden.

Viele Jugendliche glauben, durch Rauchen erwachsen zu werden. Rauchen ist dann ein Beweis für Selbstständigkeit, Freiheit und Unabhängigkeit, heimlich zu rauchen erhöht noch den Reiz.

Rauchen schafft schnelle Kontakte, ob im Freundeskreis, in der Disco oder in der Freizeit. Rauchen vermittelt Anerkennung! Ältere Jugendliche verführen oft zur ersten Zigarette. Jugendliche fühlen sich akzeptiert, geben dem Gruppendruck nach: Dabeisein ist alles, dazugehören ist „in“.

Die Zigarette lenkt zunächst von Problemen mit Freizeit, Schulleistungen, den richtigen Freund bzw. die passende Freundin zu finden, ab. Spannungen im Elternhaus, auch Leistungsdruck, sind mit der Zigarette scheinbar besser auszuhalten. Durch Rauchen werden aber keine Probleme gelöst, bald können die Weichen in eine beginnende Abhängigkeit gestellt sein.

## Der blaue Dunst

Schwarz umrandet steht diese Informationsbotschaft auf jeder Zigarettenpackung:

**„Tabakrauch enthält über 70 Stoffe, die erwiesenermaßen krebserregend sind.“**

Nikotin z. B. zählt zu den stärksten Giften überhaupt: In reiner Form sind etwa 60 mg (60 Tausendstel Gramm) tödlich, bei Kindern würde ein Bruchteil dieser Menge genügen. Nikotin gelangt beim Rauchen über die Mundschleimhaut und vor allem über die Lunge in den Blutkreislauf und innerhalb weniger Sekunden ins Gehirn. Dort bindet sich Nikotin an die Nervenzellen und löst nach einiger Gewöhnung die bekannten Wirkungen aus: einen angenehmen Körper- und Gefühlszustand. Warum sich Raucher trotzdem nicht vergiften? Weil Nikotin sehr rasch über die Leber wieder abgebaut wird und ein Gewöhnungseffekt eintritt.

Einfach mit dem Rauchen aufhören? So einfach geht das nicht! Schon bald können Entzugserscheinungen auftreten wie Unwohlsein, Unruhe, Nervosität, Gereiztheit, Konzentrationsstörungen usw. Nikotin ist psychoaktiv, d. h. es macht abhängig und süchtig: körperlich von der Wirkung des Tabaks, seelisch, wenn die Zigarette den „Halt“ bieten soll.

## Lang ist die Liste ...

Neben dem allgemeinen Warnhinweis „Rauchen ist tödlich“ enthält jede Packung einen zusätzlichen Warnhinweis mit Gesundheitsbezug und dazu passendem „Schockbild“ (Beispiel: „Rauchen erhöht das Risiko zu erblinden.“) und diese Information zur Raucherentwöhnung: „Wollen Sie aufhören? Die BZgA hilft: Tel.: 0800 8 313131 (kostenfrei), www.rauchfrei-info.de“.

## ! Raucher ...

- sind kurzatmig, weniger körperlich leistungsfähig.
- können weniger intensiv riechen und schmecken.
- sind anfälliger für Infekte und gefährdet für Herz-Kreislaufschäden (z. B. Arterienverkalkung, Herzinfarkt) und Durchblutungsstörungen, insbesondere der Herzkranzgefäße und der Beine („Raucherbein“).
- haben eine verminderte Wundheilung.
- leiden häufiger an Rückenbeschwerden, weil die Bandscheiben schlechter mit Sauerstoff versorgt werden.
- haben ein erheblich höheres Risiko für Krebserkrankungen, vor allem von Lunge (90 % sind Raucher), Mund, Kehlkopf und Speiseröhre (Alkoholmissbrauch erhöht das Risiko erheblich); auch Bauchspeicheldrüse, Niere und die Harnblase sind betroffen, bei Frauen sogar Gebärmutter und Brustdrüse.
- haben eine verminderte Potenz und Zeugungsfähigkeit!
- Bei Frauen: verminderte Fruchtbarkeit, häufigere Fehlgeburten, Schädigung des werdenden Kindes (Schwangere geben die Schadstoffe über den gemeinsamen Blutkreislauf weiter). Zusammen mit der Pille erhöht Rauchen das Risiko für Osteoporose, Schlaganfall, Lungenembolie, Herzinfarkt und Thrombosen.

Selten ist die Gesundheitsgefährdung so eindeutig belegt! Entsprechend lang ist die Liste der Krankheiten, die entweder allein durch Rauchen oder in Zusammenwirken mit einer Veranlagung oder weiteren Risikofaktoren entstehen. Hauptbetroffener ist die Lunge, die einen Großteil des Rauches „verarbeiten“ muss: Flimmerhärchen sorgen ständig für den Abtransport von Schadstoffen wie zum Beispiel Staubpartikel – Rauchen (zer-)stört sie bald erheblich. Davon sind fast alle Raucher betroffen: Vermehrter Husten, insbesondere morgens, häufiges räuspern bis hin zu Heiserkeit und Bronchitis. Noch gravierender ist es, wenn die Lunge immer weniger Sauerstoff aufnehmen und an den Körper

abgeben kann – dabei ist doch Sauerstoff das Lebenselixier Nummer Eins! Kohlenmonoxid ist dafür verantwortlich, dass wesentlich weniger Sauerstoff vom Blut zu den Zellen im ganzen Körper transportiert wird. Zusammen mit der durch Nikotin bedingten Verengung der Gefäße führt dies allmählich zu Durchblutungsstörungen.

## Passivrauchen

### Genauso gefährlich wie rauchen?

Während eine Zigarette glimmt – in der Hand oder im Aschenbecher – steigt fortwährend Rauch auf (Nebenstromrauch). Viele Schadstoffe kommen in höherer Konzentration als im Hauptstromrauch vor, weil sie ungehindert in die Raumluft gelangen, ohne durch den Tabak, den Filter oder die Lunge des Rauchers vermindert zu werden.

Die Auswirkungen des Passivrauchens? Kopfschmerzen, gerötete Augen, Hals- und Nasenentzündungen, Atembeschwerden und Husten. Besonders empfindlich reagieren Schwangere und Personen mit Asthma bzw. Bronchitis sowie Herz-Kreislaufkrankungen. Erhöht ist auch das Risiko für Lungenkrebs! Kinder reagieren noch weitaus empfindlicher als Erwachsene: Rauchen die Eltern, sind chronische Atemwegserkrankungen häufig.

### Vor (Passiv-)rauchen geschützt

Rauchende und nicht rauchende Kolleg(inn)en zusammen an einem Arbeitsplatz? Nach der Arbeitsstättenverordnung hat der Arbeitgeber Maßnahmen zu treffen, damit die nichtrauchenden Beschäftigten wirksam vor den Gesundheitsgefahren durch Tabakrauch geschützt sind (ggf. Rauchverbot). Setzen Sie sich für den Schutz vor Passivrauch am Arbeitsplatz ein. In den meisten öffentlichen Einrichtungen, Verkehrsmitteln usw. gilt grundsätzlich ein Rauchverbot. Nutzen Sie den Nichtraucherbereich in Gaststätten, Restaurants usw., sofern das Rauchen nicht generell verboten ist. Fördern Sie Nichtraucher auch in Ihrem Wohnbereich, bitten Sie Gäste um Rücksicht.