

▷ **Rauchstopp**

**Tipps, die sich
bewährt haben**



mobile.at-schweiz.ch

▷ Tipps, die sich bewährt haben

Sie wollen mit Rauchen aufhören. Bleiben Sie dran. Je intensiver Sie sich auf Ihren Rauchstopp vorbereiten, desto grösser sind Ihre Erfolgschancen.

▶ Vor dem Rauchstopp

- Beim Rauchstopp spielen persönliche Gründe eine grosse Rolle. Was gibt für Sie den Ausschlag für ein rauchfreies Leben?
- Beobachten Sie Ihre Rauchgewohnheiten. Notieren Sie jeweils beim Rauchen auf ein Blatt Papier: Was tue ich gerade? In welcher Stimmung bin ich? Wie wichtig ist die Zigarette im Moment für mich? Was könnte ich tun statt zu rauchen?
- Haben Sie schon früher versucht, mit Rauchen aufzuhören? Welches sind Ihre Erfahrungen? Was hat Ihnen einen Strich durch die Rechnung gemacht? Was hat Ihnen geholfen?
- Denken Sie voraus: Welche Schwierigkeiten können wieder auftauchen? Entwickeln Sie einen Plan, wie Sie diese meistern wollen.
- Teilen Sie den Angehörigen Ihren Entschluss zum Rauchstopp mit. So wird Ihnen niemand übel nehmen, wenn Sie in der ersten Zeit nach dem Aufhören nervös oder gereizt sind. Fordern Sie Ihre Angehörigen auf, Sie in Ihrem Entschluss aktiv zu unterstützen.
- Schauen Sie sich um im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz. Möchte eine Kollegin oder ein Kollege auch mit Rauchen aufhören? Tun Sie sich zusammen. Zu zweit fällt das Aufhören leichter.
- Nikotinhaltige Medikamente (Kaugummis, Hautpflaster, Tabletten für unter die Zunge, Lutschtabletten, Mundspray oder Inhaler) verdoppeln die Chancen für einen erfolgreichen Nikotinentzug. Ein anderes Medikament mit dem Wirkstoff Bupropion vermindert das Verlangen nach der Zigarette. Ein weiteres Medikament mit dem Wirkstoff Vareniclin löst eine ähnliche Wirkung wie Nikotin aus, ohne Nikotin zu enthalten. Diese beiden Medikamente sind nur mit ärztlichem Rezept in der Apotheke, die anderen Medikamente rezeptfrei in der Apotheke oder Drogerie erhältlich. Lassen Sie sich vom Arzt oder in der Apotheke beraten.
- Setzen Sie Ihren Rauchstopptag fest. Wählen Sie dafür einen geeigneten Zeitpunkt, zum Beispiel einen arbeitsfreien Tag. Planen Sie den Rauchstopptag mindestens 10 Tage im Voraus.
- Werfen Sie am Abend vorher alle Zigaretten und Rauchsachen wie Aschenbecher und Feuerzeug weg.

▶ Sind Sie abhängig von der Zigarette?

- Zünden Sie die erste Zigarette innerhalb der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen an?

- Rauchen Sie mehr als 10 bis 15 Zigaretten pro Tag?

Wenn Sie eine der beiden Fragen mit «Ja» beantworten, sind Sie ziemlich stark nikotinabhängig. Eine Behandlung mit nikotinhaltigen Medikamenten kann Ihre Chance für einen Rauchstopp verdoppeln.

► Nach dem Rauchstopp

- Geben Sie dem Rauchstopptag eine grosse Bedeutung und organisieren Sie alles so, dass Sie keine Ausreden für ein Scheitern finden.
- Sorgen Sie für eine rauchfreie Umgebung: am Arbeitsplatz, in Ihrer Wohnung, an den Orten, wo Sie Ihre Freizeit verbringen.
- Meiden Sie Orte und Situationen, wo die Versuchung, wieder zu rauchen, gross ist.
- Freuen Sie sich über Ihr rauchfreies Leben. Denken Sie jetzt noch nicht zu sehr an eine Gewichtszunahme. Wenn Sie es schaffen, mit Rauchen aufzuhören, werden Sie später auch zusätzliche Kilo los.
- In der dritten Woche kann eine Krise auftreten, die Ihnen grössere Probleme als in den ersten zwei Wochen bereitet. Rufen Sie sich Ihre persönlichen Gründe für den Rauchstopp in Erinnerung.
- Bleiben Sie beim Nichtrauchen. Auch wenn Sie in rauchender Gesellschaft sind oder unter Stress stehen: Vermeiden Sie den Griff zur Zigarette.

► Die Vorteile des Rauchstopps

- Erhöhter Herzschlag und Blutdruck fallen schnell auf ein gewöhnliches Niveau, und innerhalb von zwölf Stunden verbessert sich die Aufnahme von Sauerstoff ins Blut.
- Zwei Wochen bis drei Monate nach dem Rauchstopp erholt sich der Blutkreislauf und die Lunge atmet wieder besser.
- Ein bis neun Monate nach dem Stopp nehmen Husten und Atemnot, verursacht durch Rauchen, ab.
- Ein Jahr nach dem Rauchstopp hat sich das tabakbedingte Risiko einer Herzkrankheit halbiert.
- Nach 5 Jahren ist das tabakbedingte Krebsrisiko für Mund, Rachen, Speiseröhre und Blase um die Hälfte gesunken. Das Risiko für Hirnschlag sowie für Gebärmutterhalskrebs liegt auf dem Niveau von nichtrauchenden Personen.
- Nach 10 Jahren ist die Wahrscheinlichkeit, wegen Lungenkrebs zu sterben, nur noch halb so gross wie bei einem Raucher oder einer Raucherin. Auch das Risiko eines Krebses von Kehlkopf und Bauchspeicheldrüse geht zurück.
- Nach 15 Jahren ist das Risiko einer Herzkrankheit auf dem Niveau von nichtrauchenden Personen angekommen.

Ausserdem riecht nach dem Rauchstopp der Atem besser. Die verfärbten Zähne werden

weisser, der Tabakgeruch verschwindet aus den Haaren, die gelbliche Verfärbung von Fingern und Fingernägeln geht weg. Das Essen schmeckt besser und der Geruchssinn arbeitet wieder ungetrübt.

► **Bewegungsprogramm**

Dank viel Bewegung und Sport verspüren Sie Entzugserscheinungen wie schlechte Laune oder Gereiztheit, Kopfweg, Müdigkeit oder Schlafstörungen seltener oder überhaupt nicht. Zudem entspannt Sport und macht die Zigarette als Mittel gegen Stress überflüssig.

► **Belohnen Sie sich**

Ihr gelungener Rauchstopp ist eine grosse Leistung und verdient immer wieder eine Belohnung! Sie können das gesparte Zigaretten-geld als eine Rauchstoppprämie ansehen und sich selbst ein Geschenk machen.

► **Rauchstopplinie 0848 000 181**



Die speziell ausgebildeten Beraterinnen und Berater der Rauchstopplinie kennen sich genau aus in den verschiedenen wissenschaftlich erprobten Entwöhnungsmethoden. Rauchende können sich beim Aufhören von der Rauchstopplinie begleiten lassen und haben die Möglichkeit, im Verlauf der Entwöhnung mehrere Beratungen zu erhalten. Für Anrufe in Deutsch, Französisch und Italienisch ist die Rauchstopplinie unter der Nummer 0848 000 181 montags bis freitags von 11 bis 19 Uhr erreichbar (8 Rappen pro Minute ab Festnetz). Für Albanisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch, Türkisch gibt es je eine eigene Telefonnummer:

0848 183 183 Albanisch

0848 184 184 Portugiesisch

0848 185 185 Spanisch

0848 186 186 Serbisch/Kroatisch/Bosnisch

0848 187 187 Türkisch

Wer die entsprechende Nummer wählt, erhält innerhalb von 48 Stunden den Anruf einer Fachperson der Rauchstopplinie.

at  **Arbeitsgemeinschaft
Tabakprävention Schweiz**
Haslerstrasse 30 | 3008 Bern

Überreicht durch:

Zusätzliche Informationen und Broschüren:

031 599 10 20 | info@at-schweiz.ch | www.at-schweiz.ch