



Sie sind am Zug -
werden Sie rauchfrei!

www.nicorette.de



Vorwort

Es freut mich sehr, dass Sie diesen Ratgeber in den Händen halten und sich auf die Suche nach Informationen zum Rauchstopp begeben.

Sie sind dabei, sich mit einer Veränderung vertraut zu machen, die Ihre Zukunft stark beeinflussen wird. Sie begeben sich in das Abenteuerland eines Lebens ohne die täglichen Zigaretten und ohne den „Spaß“ am Tabakrauch. Auch Situationen wie Stress, Freude oder Ärger werden in Zukunft nicht durch das Rauchen geregelt, sondern durch Sie, denn Sie haben nach dem Rauchstopp einen riesigen Gewinn: Sie steuern Ihre Gefühle wieder selbst! Ganz wichtig dabei: Ihr Körper ist nicht mehr den hohen Risiken des Rauchens ausgesetzt, Minute für Minute profitieren Sie spürbar vom Nichtrauchen.

Vorweg ist aber wichtig zu erwähnen: Jeder Raucher hat eine eigene Persönlichkeit, jeder Raucher hat eigene Motive und jeder Raucher geht mit dem „Ritual“ des Rauchens anders um. Auch wenn das Ziel das gleiche ist, der Weg zur Rauchfreiheit ist so individuell wie der persönliche Charakter. Bevor Sie die Reise zum großen Ziel beginnen, empfiehlt es sich daher, dass Sie auf der Landkarte die Route ausfindig machen, die für Ihre persönliche Konstitution optimal ist. So werden Sie vielleicht einen geraden, steilen Pfad auswählen, der Sie schnell ans Ziel führt, während jemand anderes Umwege in Kauf nimmt, um dafür noch sicherer ans Ziel zu gelangen.

Den eigenen Weg zum Rauchausstieg zu suchen und zu finden, gilt für jeden! Damit Ihnen das gelingt, gibt Ihnen dieser Ratgeber einige nützliche Hinweise.



Dr. phil. nat. Karlheinz Mulzer

Inhalt

1. Ihre Entschlossenheit wächst	4
<hr/>	
1.1 Die Tabakabhängigkeit	5
1.2 Rauchstopp ist nicht gleich Rauchstopp	7
1.3 Warum aufhören?.....	8
1.4 Ja, ich will!.....	9
2. Vom Entschluss in die Tat	10
<hr/>	
2.1 Die zwei Elemente des Rauchausstiegs	11
2.1.1 Ihre bisherigen Erfahrungen	12
2.2 Ein starkes Doppel: Ihr Entschluss & Nicotinersatzprodukte	13
2.3 Nicht weniger wichtig: die persönliche Unterstützung.....	13
2.4 Ihr individueller Rauchstopp-Plan.....	14
2.4.1 Welcher Rauchertyp sind Sie?	14
2.4.2 Ihre Ziele.....	15
2.4.3 Ihre Vorgehensweise.....	16
2.4.4 Rückfallgefahr – was tun?.....	17
3. Ihr Leben als Nichtraucher	18
<hr/>	
3.1 Die ersten Tage	19
3.2 Alles klar – wo hakt es?	19
3.3 Der langfristige Erfolg.....	20
3.3.1 Durchhalten des Rauchstopp-Plans.....	21
3.3.2 Belohnen Sie sich	22
3.3.3 Ein Rückfall? Ein Ansporn!	23
3.3.4 Statt Zigarette.....	24



1. Ihre Entschlossenheit wächst

Wahrscheinlich reift der Gedanke schon lange in Ihnen und immer häufiger dringt er in Ihr Bewusstsein hervor: „Ich sollte mit dem Rauchen aufhören“, sagt Ihre innere Stimme, gefolgt jedoch von einem Gefühl der Unsicherheit über das Wann und Wie. Doch woher kommt der Gedanke überhaupt?

Hierzu können verschiedenste Gründe ausschlaggebend gewesen sein. Vielleicht sind Sie es leid, für jede Zigarette einen Spießbrutenlauf durch die Firma anzutreten, um dann in einer zugigen Ecke dem „Genuss“ zu frönen. Es mag sein, dass es Ihnen inzwischen befremdlich vorkommt, wenn Sie nicht das Vorbild für Ihre Kinder sind, das Sie gerne sein möchten. Oder: Beim eiligen Treppensteigen ist das tiefe Luftholen mittlerweile mehr als mühsam. Es kann aber auch sein, dass Sie sich in einer ruhigen Minute Gedanken über Ihre gesundheitliche Zukunft gemacht haben und Sie doch ein wenig befürchten, diese nicht sorglos genießen zu können.

Das alles und die Kosten für den täglichen Genuss der Glimmstängel, die sich innerhalb von 5 Minuten zu Asche verwandeln, können Ursachen für Ihren Vorsatz sein, das Rauchen aufzugeben. Doch warum fällt es Ihnen trotz dieser guten Gründe so schwer, Ihren Entschluss auch in die Tat umzusetzen?

1.1 Die Tabakabhängigkeit

Jedem Mitmenschen, der noch nie geraucht hat, erscheint es mehr als merkwürdig: „Warum können Raucher denn nicht einfach aufhören?“ Was häufig als Disziplinlosigkeit gedeutet wird, hat in der Realität viele Ursachen, die zusammen nur eine Aussage zulassen:

Raucher, die schon seit langem Tabak konsumieren, sind vom Zigarettenrauchen abhängig. Sie sind es körperlich und psychisch sowie durch ihre Verhaltensgewohnheiten.

Was aber ist die Ursache für diese Abhängigkeit? Warum kann man vom Einatmen des Rauches, der beim Verbrennen von klein gehackten Pflanzenblättern entsteht, nicht mehr loslassen?

Der Grund dafür findet sich in der Tabakpflanze – und nur in dieser. Sie bildet in ihren Blättern eine Substanz namens Nicotin, die den Zweck hat, die Tabakpflanze schädlingsfrei zu halten. Nascht ein Insekt von dieser Pflanze, so bekommt es ihm nicht besonders gut. Beim Menschen ist die Wirkung in der Regel nicht dramatisch, aber gleichwohl spektakulär.

Wird das Nicotin über den Tabakrauch in den menschlichen Körper aufgenommen, bahnt es sich innerhalb weniger Sekunden nach dem Zug an der Zigarette seinen Weg in das Gehirn. Dort angekommen, löst es einen „Kick“ aus, der derart intensiv ist, dass man bereits nach wenigen Zügen an der Zigarette das Bestreben hat, es wieder zu erleben. Und ehe man sich versieht, ist bereits die nächste Zigarette angezündet.

Die Zigarette ist aber auch in der Lage, eine ungünstige und zu starke Stimulierung zu dämpfen, so dass der Zigarettenrauch durchaus verträglich ist. Eingebettet in die weiten Aromen des Tabaks, schmeckt der Rauch und es kommt zu einem Genusserelebnis.

Erscheint dies alles auf den ersten Blick noch unproblematisch, ist es doch kritisch, wenn man zwei Dinge berücksichtigt:

➤ **Wenn man den Vorsatz hat, das Rauchen „mal bleiben zu lassen“ wird man feststellen, dass dies nicht einfach möglich ist. Das „Hungergefühl“ des Rauchers, das Rauchverlangen, stellt sich rasch und deutlich ein. Erst durch das Rauchen einer weiteren Zigarette und durch die damit gesicherte Aufnahme von Nicotin wird es gestillt.**



Der Tabakrauch ist keineswegs unschädlich! Nach einigen Jahren des Rauchens kann es sehr häufig zu gesundheitlichen Schäden kommen, hervorgerufen durch die zahlreichen Bestandteile des Rauchs. Viele der über 4.000 Substanzen sind krebsauslösend, andere wirken sich ungünstig auf Ablagerungen im Blutgefäßsystem aus. Tabakrauch verursacht jedoch nicht nur zahlreiche Erkrankungen, er verschlechtert auch deutlich den Genesungsprozess von weiteren Krankheiten.

So ist das Nicotin also verantwortlich für die Abhängigkeit vom Rauchen, Ursache für die Folgeerkrankungen sind jedoch die weiteren Inhaltsstoffe des Tabakrauchs.

Schließlich kommt ein weiteres Phänomen hinzu: Durch das jahrelange tägliche Rauchen haben sich bestimmte Verhaltensweisen und „Rauch-Rituale“ gefestigt. **Verschiedene alltägliche Vorgänge werden dann unmittelbar miteinander gekoppelt.** Es genügt irgendwann der Anblick einer Tasse Kaffee, einer Zeitung, eines Telefons oder die Idee einer Arbeitspause, um das Rauchverlangen auszulösen.

Zusammenfassend gibt es also 3 Ebenen, in denen sich die Tabakabhängigkeit je nach den persönlichen Veranlagungen unterschiedlich stark ausprägt:



An dieser Stelle sollte auch der häufig gemachte Vergleich mit den Rauchern erwähnt werden, die sich mit vereinzelt Zigaretten in der Woche oder am Wochenende begnügen können. Allzu häufig sind diese Raucher-Typen Vorbilder für die „normalen“ Konsumenten des Tabakrauchs. Doch bleiben Sie auf der Hut, denn das Nervensystem dieser Raucher ist etwas anders „gestrickt“, weshalb das Nicotin bei ihnen nicht seine vollständige Wirkung entfalten kann. Als Vorbilder sind diese Persönlichkeiten also kaum tauglich.

1.2 Rauchstopp ist nicht gleich Rauchstopp

Sie sind momentan noch Raucher – doch andere haben bereits aufgehört. Wahrscheinlich konnten auch Sie bereits beobachten wie in der Firma, Zuhause oder im Freundeskreis ein Raucher, von dem man es eigentlich kaum erwartet hätte, zum Ex-Raucher wurde – und doch ist es ihm scheinbar mühelos gelungen.

Nun wäre es interessant, mehr über die jeweiligen Erfahrungen und Hintergründe zu hören. Fragt man nach, wird man jedoch allzu häufig mit den gleichen Antworten konfrontiert: „Ich habe es von heute auf morgen geschafft“ und „Es war ganz einfach“. Man wundert sich – denn wenn es so einfach war, warum hat er oder sie dann nicht schon viel früher aufgehört? Und man überlegt: Warum fällt es mir dann so schwer?

Lassen Sie sich von solchen Aussagen nicht verunsichern! Ihre vollständigen Erfahrungen mit dem Ausstieg offenbaren erfolgreiche Ex-Raucher meist nur durch gezieltes Nachfragen. Häufig war der Weg des Rauchausstiegs dann doch sehr steinig. Viele Versuche der Abstinenz endeten mit einem Rückfall, viele Methoden wurden ausprobiert, bis es beim letzten Mal endlich funktionierte. Wichtig ist:

Der Weg zur Rauchfreiheit ist so individuell wie die Gründe für das Rauchen selbst.

Ebenso ist die Motivation für den Rauchstopp von Raucher zu Raucher verschieden. Für einen erfolgreichen Rauchausstieg ist es daher sinnvoll, diesen im Vorfeld sorgfältig zu durchdenken und den eigenen Bedürfnissen anzupassen. Wenn aber schließlich die allerletzte Zigarette verraucht und die enorme Leistung des Rauchausstiegs erbracht worden ist, dann wird rückblickend auch für Sie der Ausstieg aus dem Raucherleben einfach erscheinen.





1.3 Warum aufhören?

Eingangs wurden bereits Gründe für Ursachen des Rauchstopps erwähnt, wie die Auseinandersetzung mit Ihrem Umfeld oder die eigene Gesundheit. Wahrscheinlich haben auch Sie bereits ein bestimmtes Motiv. Gelingt es Ihnen, dieses zu benennen, dann ist der erste große Schritt getan. Dieses Motiv wird Sie in Richtung Rauchfreiheit bei Ihrem Rauchausstieg begleiten und kann Ihnen die notwendige Orientierung geben.

Zunächst ist es wichtig, sich darüber klar zu werden, was die **eigentlichen Gründe für das tägliche Rauchen** sind. Die Antworten können nur Sie selbst geben, aber Beispiele könnten sein: meine Leistungsfähigkeit, mein Selbstwertgefühl, mein Partner, usw. Bitte nehmen Sie sich die Zeit, eine gründliche Antwort zu finden, denn es gilt, einen Entschluss zu fassen – und das fällt erheblich leichter, wenn man sich selbst besser kennen lernt.

Erscheinen Ihnen nun Ihre Gründe für das Rauchen vorteilhaft, dann ist es an der Zeit, sich Klarheit über Ihre **Gründe für das Nichtrauchen** zu verschaffen.

Was sind Ihre Gründe, Nichtraucher zu werden?

-  Finden Sie es beispielsweise lästig, ständig dem „Druck“ der Zigarette („Du musst wieder eine rauchen“) zu folgen?
-  Stört es Sie, wenn Ihre Kinder Sie auf die „Qualmerei“ aufmerksam machen?
-  Haben Sie in letzter Zeit konkrete gesundheitliche Probleme? Oder haben Sie Probleme mit der körperlichen Leistungsfähigkeit?
-  Wollen Sie mit Ihrem Partner gleichziehen, der seit geraumer Zeit auch nicht mehr raucht?

Das ist jetzt ganz entscheidend: Wie fühlt sich dieser Vergleich der Gründe des Rauchens und des Nichtrauchens für Sie an? Haben Sie den Eindruck, dass Ihnen die Gründe für das Nichtrauchen wichtiger sind als die Gründe für das Rauchen? Wenn Sie jetzt auch noch das Gefühl haben, dass Sie den Rauchausstieg auf jeden Fall schaffen, vielleicht mit der Empfindung „Ich weiß, ich kann das“, dann ist es ganz klar: Sie haben sich für ein rauchfreies Leben entschieden!

1.4 Ja, ich will!

Ihr Entschluss steht also fest. Die nächste Herausforderung besteht darin, motiviert am Ball zu bleiben. Rufen Sie sich immer wieder in Erinnerung, worauf Sie sich nach dem Rauchstopp freuen werden. Auf den positiven Zuspruch Ihrer Kinder, Ihres Partners? Auf die persönliche Fitness? Auf das gute Gefühl, nicht mehr von der Zigarette bestimmt zu werden?

Nutzen Sie die Gelegenheit für eine Zeitreise in die Zukunft. Schon heute können Sie bestimmte Regelungen treffen. Wäre es nicht eine feine Sache, wenn Sie sich nach 6 Monaten ohne Rauch selbst belohnen würden, beispielsweise mit einer kleinen Urlaubsreise, einer Wohnungsrenovierung, einem geruchsfreien Auto oder einem erholsamen Wochenende mit Ihrer Familie? Belohnen Sie aber auch die kleinen Erfolge während des Rauchstopps. Setzen Sie sich Etappenziele und gehen Sie beispielsweise schick essen, verbringen Sie einen Abend im Theater oder gehen Sie mit Ihrer Familie in den Freizeitpark.

Überlegen Sie, wie und wann der Rauchausstieg stattfinden soll, wer und was Ihnen helfen kann und woher Sie weitere Informationen bekommen können. Wer kann Ihnen offen über die ersten Tage ohne Zigarette berichten, was sollten Sie unbedingt in Ihrem Alltag verändern und was sollten Sie in Zukunft vermeiden, um nicht rückfällig zu werden? Wenn Sie möchten, können Sie sogar einen Privatvertrag, Schwarz auf Weiß, mit sich selbst oder Ihrem Partner, Ihrer Familie oder einem Freund schließen, der alle Details Ihres Vorhabens beinhaltet. Vielleicht legen Sie auch kleine Strafen fest, wenn Sie Ihre persönlichen Ziele nicht erreichen. Das unterstreicht Ihre Entschlossenheit.

Wichtig ist aber auch ein Blick auf die Ernährung. Warum? Raucher benötigen eine erhöhte Kalorienzufuhr, da beim Abbau der zahlreichen Inhaltsstoffe des Tabakrauchs zusätzliche Energie verbraucht wird. Nach dem Rauchstopp kehrt sich das aber um. Ohne Nahrungsumstellung ist daher die Energiezufuhr zu hoch, Gewichtszunahme ist die Folge. Darum lohnt es, sich mit einem neuen Ernährungsplan vertraut zu machen. Viele haben bei früheren Aufhörversuchen große Gewichtsveränderungen erleben müssen. Nicht nur, dass der Körper überschüssige Energie zur Verfügung hat. Viele kommen dem Bedürfnis nach innerer Belohnung mit übermäßigem Essen nach oder ersetzen das „Hand-zu-Mund-Ritual“ durch Snacks oder andere Leckereien. Daher sind es im Durchschnitt 3-4 kg, die man nach einem Rauchstopp zunehmen kann. Doch auch die Gewichtsveränderung lässt sich in den Aufhörplan einarbeiten. Ein Augenmerk auf die Ernährung sowie verstärkte Bewegung und Sport sind ein hervorragendes Gegenmittel. Viele Einrichtungen geben Auskunft und beraten in Ernährungsfragen.



2. Vom Entschluss in die Tat

Sie wissen nun, dass Ihre Gründe fürs Nichtrauchen gegenüber denen fürs Rauchen überwiegen. Sie haben den Entschluss für einen Rauchausstieg gefasst und wissen konkret, worauf Sie sich nach dem Rauchstopp freuen können. Was jetzt noch fehlt, sind die konkreten Schritte bzw. der Plan „So mache ich es.“

2.1 Die zwei Elemente des Rauchausstiegs

Wie bereits erwähnt, ist die geeignete Methode des Rauchausstiegs so unterschiedlich wie Raucher selbst. **Wichtig bei jeder Art des Rauchausstiegs ist, dass es zwei große Hauptelemente gibt, die deutlich zu unterscheiden sind:**

- > **der eigentliche Rauchausstieg, nämlich der Schlusspunkt und**
- > **die „Zeit danach“**

Beim **Schlusspunkt** gilt es, den Mut aufzubringen, vom „10-Meter-Turm“ ins „kalte Wasser“ zu springen: die Überwindung bzw. den Entschluss „Ich möchte nicht mehr rauchen“, sofort in die Tat umzusetzen.

Manchmal mögen dazu vielleicht auch alternative Methoden nützlich sein wie Schlaftherapie, Hypnose oder Einmal-Akkupunktur. Bewährt haben sich jedoch:

- > **die terminliche Festlegung, z. B. zu einem Jahrestag**
- > **die persönliche Veränderung als Anlass, z. B. Heirat, Geburt des Kindes, Urlaub, Umzug oder**
- > **die nächstbeste Gelegenheit, man drückt die „letzte“ Zigarette aus und schwört: „Die nächste Zigarette wird nicht mehr angezündet – ich lass´ es sein!“**

Für die **Zeit danach** gilt es, den einmal gefassten Entschluss nicht wieder zu verwerfen. Es mag den Anschein haben, dass einige Stunden und Tage leicht zu überstehen sind, doch insbesondere in der Anfangsphase fällt es schwer, abstinent zu bleiben. Ständig kann eine innere Stimme den Aufhörwilligen quälen, die ihn auffordert, „nur“ noch eine einzige Zigarette zuzulassen, man könne doch dann mit dem Aufhören weiter machen. Wer sich darauf einlässt, ist bereits wieder rückfällig geworden. Deshalb ist es entscheidend, dass das Rauchverlangen nicht übermächtig wird.

Bei einem Rauchstopp-Versuch ohne medikamentöse Hilfe bleiben nur 3 % der Aufhörwilligen für ein Jahr rauchfrei!

2.1.1 Ihre bisherigen Erfahrungen

Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie Ihre eigenen Erfahrungen aus früheren Rauchstoppversuchen nochmals betrachten.

- > Wie hatten Sie den **Schlusspunkt** damals organisiert und Ihre Entscheidung zum Rauchstopp in die Tat umgesetzt? Was hat Ihnen geholfen? Was war weniger hilfreich? Welche konkreten Herausforderungen hatten Sie zu meistern?
- > Für die **Zeit danach**: Wie erging es Ihnen dabei? Die meisten haben die rauchfreie Zeit damals genossen und die **Zeit danach** mit einem intensiven positiven Erleben verknüpft.
- > Und schließlich und ganz wichtig: Wann und warum wurden Sie damals wieder rückfällig? Die Antwort kennen Sie und Sie wissen heute, was Sie jetzt und in Zukunft beachten müssen.



Für manche war die **Zeit danach** sehr kurz, denn nur wenige Tage, ja Stunden nach dem Entschluss „aufzuhören“ und dem Schlusspunkt brannte bereits die nächste Zigarette. War dies ein Zeichen von Schwäche? Keineswegs, denn das enorme Rauchverlangen nach dem Entzug ließ kaum eine andere Möglichkeit als den Rückfall zu.

Eine bestimmte Situation oder ein bestimmtes Ereignis (z. B. Probleme im Beruf, in der Partnerschaft) kann ebenso Ursache für den Verlust der Motivation gewesen sein. **Daher ist es mehr als sinnvoll und vernünftig, sich jetzt für den Rauchstopp Hilfe ins Boot zu holen.**

2.2 Ein starkes Doppel: Ihr Entschluss & Nicotinersatzprodukte

Medikamentöse Hilfen können nützlich sein, damit der vorher beschriebene Konflikt nicht entsteht. So ersetzen beispielsweise Nicotinersatzprodukte das Nicotin der Zigarette durch therapeutisches Nicotin. Das fördert die Abhängigkeit nicht weiter, lindert aber die Entzugssymptome deutlich. Ihr Nicotinspiegel geht nie auf null und dadurch wird das Verlangen zu Rauchen weitestgehend vermieden.

Die Nicotinersatztherapie kann daher für die **erste Zeit danach** ein sehr guter Begleiter sein. Doch auch langfristig betrachtet, ist die Nutzung von Nicotinersatzprodukten mehr als sinnvoll, denn:

Bei der Anwendung gemäß Empfehlung wird die Chance auf einen erfolgreichen Rauchausstieg verdoppelt! Und: Die Nicotinersatztherapie bietet für jeden Rauchertypus und für jeden Abhängigkeitsgrad eine geeignete Möglichkeit.

2.3 Nicht weniger wichtig: die persönliche Unterstützung





Ein weiterer Irrglaube in der Raucherentwöhnung ist die von vielen geäußerte Überzeugung „Nur wer den Ausstieg alleine schafft, kann erfolgreich sein.“ Alle bisherigen Untersuchungen erbrachten ein übereinstimmendes Ergebnis: Diejenigen, die Hilfe suchen, sich Rat einholen und gegebenenfalls auch eine verhaltenstherapeutische Unterstützung in Anspruch nehmen, haben die höchsten Erfolgsaussichten.

Ein Jahr nach dem Rauchstopp sind meistens die Raucher zum Ex-Raucher geworden, die von ihrem Partner, ihren Freunden, Kollegen oder auch von ihrem Arzt oder Apotheker Unterstützung erfahren haben. Deshalb ist es wichtig, dass Sie die Hilfe von Dritten von vornherein in Ihre Planungen und Überlegungen miteinbeziehen.




2.4 Ihr individueller Rauchstopp-Plan

2.4.1 Welcher Rauchertyp sind Sie?

Um noch besser gerüstet zu sein den Rauchstopp erfolgreich umzusetzen, lohnt sich eine Analyse des eigenen Rauchkonsums. **Anhand einer einfachen Checkliste können Sie bereits viel erkennen und bewirken.**





-  **Wie viele Zigaretten rauchen Sie tatsächlich am Tag? Sind es mehr als 20 (hoher Rauchkonsum) oder weniger (niedriger Rauchkonsum)?**
-  **Was sind die Auslöser für Ihr Rauchen?**
-  **Rauchen Sie regelmäßig über den Tag verteilt?**
-  **Haben Sie besonders am Morgen ein starkes Rauchverlangen? Oder: Benötigen Sie eine Zigarette unbedingt zum Telefonat, zum Kaffee, nach dem Mittagessen, in der geselligen Runde am Abend?**

Für Sie mögliche Erkenntnisse können sein:

-  **Ich habe einen niedrigen Rauchkonsum und rauche zu bestimmten Anlässen, beispielweise beim Autofahren, nach der Mittagspause usw.**
Überlegen Sie sich Alternativen, wie Sie mit diesen Situationen nach dem Rauchstopp umgehen. Können Sie beispielsweise diese Situationen anders gestalten, evtl. sogar vermeiden, so dass zu diesen Anlässen ein Rauchverlangen kaum entsteht?
-  **Ich habe einen hohen Rauchkonsum und rauche regelmäßig.**
Es besteht wahrscheinlich eine starke Tabakabhängigkeit. Eine gute Vorbereitung und eine optimale Hilfe sind bei Ihnen daher umso wichtiger. Es besteht die Möglichkeit, dass bei einem längeren Entzug das Rauchverlangen dringlicher wird. Dessen sollten Sie sich bewusst sein und sich entsprechend dagegen wappnen.
-  **Ich habe einen hohen Rauchkonsum und rauche zu bestimmten Anlässen zudem besonders viel.**
Neben einer gründlichen Vorbereitung auf den Rauchstopp gilt es besonders aufmerksam zu sein, wenn die spezifischen Anlässe und Situationen auftreten. Wie ein Spitzensportler können auch Sie diese Situationen schon vor dem Rauchausstieg in Ihrem Kopf durchspielen. So sind Sie für die Realität gewappnet, wenn Ihnen z.B. ein „wohlwollender“ Zeitgenosse eine Zigarette anbietet.

2.4.2 Ihre Ziele

Sie wissen aufgrund Ihrer Überlegungen, dass es Gründe für das Rauchen gibt, aber die besseren Gründe gibt es aus Ihrer Sicht für das Aufhören! Sie haben sich nach Hilfe umgesehen, sich beraten lassen und Sie kennen Ihren Rauchkonsum und Ihr Rauchverhalten.

-  **Jetzt ist es an der Zeit, eine Zielsetzung festzulegen, z. B. „In 6 Monaten will ich Nichtraucher sein!“** Um dieses Ziel zu erreichen, kann Ihnen ein Ausstiegsplan helfen.
-  **Legen Sie die Vorgehensweise fest!**
Wie aufhören, wann aufhören, zu welchem Anlass?
-  **Organisieren Sie sich die notwendige Unterstützung!**
Wer hilft mir, welche medikamentöse Unterstützung ist geeignet, wie belohne ich mich?
-  **Und sollten Sie sich doch noch nicht 100 %ig sicher sein, dass Sie die Hürde zum Nichtrauchen nehmen können, dann könnte auch eine Verringerung des Rauchkonsums der erste Schritt zum Erfolg sein!**

Eines ist aber klar: Schon weil Sie bis hierhin gelesen haben, ist bereits nichts mehr wie es vorher war! Und das ist gut so, denn das Überdenken der eigenen Situation ist der wichtigste Schritt zum erfolgreichen Rauchstopp.

2.4.3 Ihre Vorgehensweise

Sie haben sich entschieden und sind auf dem Weg vom Raucher zum Nichtraucher. Jetzt sind Konsequenz, Durchhaltevermögen und Geduld wichtig. Führen Sie Ihren Rauchstopp wie geplant durch und nutzen Sie die Hilfsmöglichkeiten, die Sie in Betracht gezogen haben. Sollten Sie medikamentöse Hilfen verwenden, können folgende Informationen interessant sein:

Raucherentwöhnungsmedikamente haben eines gemeinsam – sie verringern das Rauchverlangen und die Entzugssymptome nach dem Rauchstopp. Die Wirkweise und die Substanzen sind jedoch unterschiedlich. Zwei Wirkstoffe, Vareniclin und Bupropion, sind rezeptpflichtige Arzneimittel. Hier muss ein Arzt überprüfen, ob die Medikamente für Sie geeignet sind und Ihnen gegebenenfalls ein Rezept ausstellen.

Rezeptfrei in der Apotheke erhältlich sind die Produkte im Rahmen einer Nicotinersatztherapie. So bietet Ihnen z. B. das Produkt-Programm von NICORETTE® zahlreiche verschiedene Möglichkeiten des Nicotinersatzes. Das NICORETTE® TX Pflaster versorgt Sie gleichmäßig über den Tag verteilt mit therapeutischem Nicotin über die Haut. NICORETTE® Kaugummi, Inhaler und Microtab wiederum sorgen für die notwendige Nicotinzufuhr über die Mundschleimhaut. Flexibel immer dann, wenn Sie es brauchen. So können Sie Rauchspitzen besonders gut in den Griff bekommen. (Weitere Informationen erhalten Sie in der Produktbroschüre „Packen Sie es an – Ihr Start in ein rauchfreies Leben“).

Bei der Vielfalt der Möglichkeiten stellt sich die Frage, welches Produkt für welchen Rauchertyp geeignet ist. Gleich vorweg: Haben Sie einen Rauchkonsum von mehr als 20 Zigaretten am Tag, dann sollten Sie immer die höchste Dosierung in Betracht ziehen.



Hat die Analyse Ihres Zigarettenkonsums ergeben, dass Sie regelmäßig über den Tag verteilt Nicotin brauchen, dann ist das Nicotinpflaster eine gute Wahl. Es erzeugt während der Tragezeit am Tag einen stabilen Nicotinspiegel, schwächt das Rauchverlangen und lässt Sie so die kritischen Situationen sicherer durchlaufen.



Sind Sie jemand, der eher in bestimmten Situationen oder aufgrund von Verhaltensautomatismen zur Zigarette greift, dann sind andere Produkte für Sie empfehlenswert. Die Anwendung eines einzelnen Kaugummis, einer Microtablette oder der Gebrauch eines Inhalers dauert 20-30 Minuten. In dieser Zeit haben Sie zwar weniger Nicotin als aus einer Zigarette aufgenommen, trotzdem wird Ihre Lust zu rauchen deutlich geschwächt. So kann z. B. die Tasse Kaffee auch ohne Zigarette ein Vergnügen sein.



nicorette®
Kaugummi



nicorette®
Inhaler



nicorette®
Microtab



nicorette®
TX Pflaster

2.4.4 Rückfallgefahr - was tun?

Wenn Sie bereits den einen oder anderen Rauchstoppversuch hinter sich haben, haben Sie vielleicht auch folgende Erfahrung gemacht: Einige Wochen hatten Sie keine Zigarette mehr geraucht. Dann kam diese Feier, Sie waren bester Laune und Ihnen wurde eine Zigarette angeboten. „Na, was soll's?!“, haben Sie vielleicht gedacht und „Morgen mache ich mit dem Nichtrauchen weiter“. An diesem Abend wurden es fünf Zigaretten und am nächsten Tag nach dem Essen hatten Sie wieder Lust auf eine Zigarette – und auch hier haben Sie nachgegeben. Von Mal zu Mal haben Sie sich somit wieder an das Rauchen gewöhnt und Nichtrauchen gehörte der Vergangenheit an.

So oder ähnlich verlaufen typische Rückfälle. Bereiten Sie sich darauf vor, dass diese Momente auch jetzt wieder eintreten können. Finden Sie die für Sie typischen Situationen heraus, in denen Sie Gefahr laufen, rückfällig zu werden und stellen Sie einen Notfallplan auf. Das Beispiel oben zeigt deutlich, dass es von äußerster Wichtigkeit ist, auch bei einer Feier auf die angebotene Zigarette zu verzichten. Oder man meidet für einige Wochen derartige Ereignisse, in denen die Versuchung Oberhand gewinnen könnte. Wichtig ist auch, dass Sie ein Nicotinersatzprodukt zur Hand haben. Ein Nicotinkaugummi vor oder während solcher Situationen wie der beschriebenen Feier kann die „Lust zum Rauchen“ im Zaum halten.



3. Ihr Leben als Nichtraucher

Nun sind Sie sich darüber im Klaren, was die Gründe für das Rauchen sind und warum Sie Nichtraucher werden wollen. Sie haben Ihren Weg geplant und sich entsprechende Hilfe gesucht. Jetzt gilt es, alles in die Tat umzusetzen, so wie es Ihr Plan vorsieht. Rauchen Sie die letzte Zigarette in dem Bewusstsein, dass es Ihre letzte ist. Das allererste Ziel heißt jetzt: Die nächste Zigarette lasse ich links liegen – bis Sie Tage, Wochen, Monate rauchfrei sind.

3.1 Die ersten Tage




Das Schöne am Nichtraucher-Dasein ist, dass sich die positiven Effekte bereits sehr schnell - in der Regel nach ein bis zwei Tagen - erleben lassen. Achten Sie einmal auf Ihren Körper: Man weiß, dass sich schon rasch das Herzkreislaufsystem auf die neuen Gegebenheiten umstellt. Ihr Schlaf könnte ruhiger und tiefer werden. Auch Schmecken und Riechen wird wieder intensiver. Auf der anderen Seite empfindet manch einer dann den kalten Zigarettenrauch bald als eklig. Wenige Tage nach dem Rauchstopp stellt sich bei vielen ein selbstbewusstes Gefühl der eigenen Stärke ein. Es tut gut, ein langes Vorhaben endlich in die Tat umgesetzt zu haben. Die allergrößte Hürde beim Rauchstopp ist genommen, genießen Sie es!

3.2 Alles klar - wo hakt es?

Bleiben wir jedoch realistisch: Es ist wahrscheinlich, dass die ersten Tagen, nachdem Sie aufgehört haben zu rauchen, schwierig für Sie werden. So können Sie beispielsweise sehr unruhig, ja sogar unleidig werden. Mitunter werden Sie von starken Entzugssymptomen geplagt und das Verlangen wieder zu rauchen, wird fast übermächtig. Bevor Sie wieder zur Zigarette greifen, denken Sie intensiv darüber nach, ob Sie diesen Schritt nicht noch ein wenig hinauszögern können.

An dieser Stelle muss ausdrücklich betont werden, dass die Abstinenz in den ersten Tagen von entscheidender Bedeutung für den Gesamterfolg Ihres Vorhabens ist.

Gehen Sie daher folgende Möglichkeiten durch:

-  **Konzentrieren Sie sich nochmals auf die guten Gründe für den Rauchausstieg, die für Sie sehr wichtig sind.**
-  **Suchen Sie das Gespräch mit vertrauten Menschen, denen Sie vielleicht im Vorfeld von Ihrem Vorhaben erzählt haben oder von denen Sie wissen, dass sie ähnliche Erfahrungen in der Vergangenheit gemacht haben.**
-  **Auch der Kontakt zu einer neutralen Person könnte sinnvoll sein. Ihr Hausarzt wird sich einem kurzen Gespräch sicher nicht verschließen.**

- Wenn Sie sich dazu entschlossen hatten, keine medikamentöse Hilfe in Anspruch zu nehmen, sollten Sie diesen Entschluss vielleicht überdenken, denn diese könnten Ihr starkes Rauchverlangen lindern.
- Und wenn Sie Medikamente wie Nicotinersatzprodukte in Anspruch nehmen, dann sollten Sie den Kontakt mit Ihrem Apotheker suchen. Eventuell ist eine andere Darreichungsform besser geeignet oder die Dosierung sollte angepasst werden.

Sind es bestimmte Situationen am Tag, bei denen der Griff zur Zigarette für Sie kaum vermeidbar scheint, dann sollten Sie nochmals in Ruhe überlegen, welche Ideen Sie im Vorfeld hatten, um mit der Rückfallgefahr umgehen zu können. Vielleicht müssen Sie auch nach neuen Lösungen suchen.

Ein Beispiel: Wenn mit dem Zeitunglesen am Morgen auch das Rauchen verknüpft war, so kann man dieses vorübergehend auf den Nachmittag verlegen oder die Räumlichkeit zum Lesen wechseln. Alles, was die Routine unterbricht, verhindert, dass die Alltagsrituale mit ihren zugehörigen Verhaltensautomatismen die Oberhand gewinnen.

3.3 Der langfristige Erfolg

Sind die ersten 12 Wochen ohne Rauchen einmal überstanden, dann haben Sie die Phase überwunden, in der Rückfälle am häufigsten auftreten. Aber auch in den nächsten Wochen und Monaten danach werden Sie immer wieder Herausforderungen gegenüberstehen, die Sie erfolgreich meistern müssen.

Einige dieser Situationen sind Ihnen bereits von früheren Ausstiegsversuchen bekannt. Auf diese konnten Sie sich bereits in der Vorbereitungsphase einstellen. Sollten Sie in solche Situationen geraten und das starke Verlangen nach einer Zigarette bei Ihnen auftreten, dann kann beispielsweise ein Nicotinkaugummi hilfreich sein. Es werden aber auch unvorhersehbare Ereignisse auf Sie zukommen. Hier ist es wichtig, die Motivation nicht zu verlieren. Werden Sie sich Ihrer Motive, warum Sie ein rauchfreies Leben führen wollen, wieder bewusst und denken Sie an Ihre Belohnungen.

3.3.1 Durchhalten des Rauchstopp-Plans

Vor dem Rauchstopp hatten Sie einen gedanklichen Plan für die **Zeit danach** entworfen. Nun setzen Sie diesen Plan Schritt für Schritt in die Tat um. Vielleicht ist es leichter, als sie bisher angenommen haben, vielleicht ist es auch mühsamer.

Wenn Sie medikamentöse Unterstützung heranziehen, dann erhöhen Sie Ihren Erfolg deutlich, indem Sie die Präparate ausreichend lange anwenden, idealerweise bis zu 3 Monaten. Denn darauf beruht die Wirksamkeit. Während dieser Zeit mildern Nicotinersatzprodukte die Entzugserscheinungen, verringern das Rauchverlangen und helfen Ihnen so, den Rauchversuchungen des Alltags zu widerstehen.

Wenn Ihnen das Nichtrauchen leicht fällt, dann können Sie nach etwa 2 Monaten die tägliche Dosierung entsprechend der Empfehlungen reduzieren, so dass nach 3 Monaten die Anwendung des Nicotinersatzproduktes nicht mehr notwendig ist.

Sollten Sie umgekehrt den Eindruck haben, dass Sie ohne Hilfe der Präparate Gefahr laufen, rückfällig zu werden, dann können Sie die Anwendung bis auf 6 Monate verlängern. Danach sollten Sie jedoch Kontakt mit Ihrem Arzt oder Apotheker aufnehmen.

3.3.2 Belohnen Sie sich

Sicherlich hatten Sie vor dem Rauchstopp überlegt, wie Sie sich beim erfolgreichen Erreichen Ihres Zieles belohnen wollen. Nun ist es an der Zeit, diese Belohnung in die Tat umzusetzen. Hatten Sie sich überlegt, ein Wochenende mit Ihren Kindern zu verbringen? Sich für einige Zeit auf Ihr liebstes Hobby zu konzentrieren? Dann gehen Sie es jetzt an. Allein das Einsparen der Kosten für die Zigaretten ist häufig eine gute Finanzierungsgrundlage für das eine oder andere Ereignis. Selbst eine kleine Urlaubsreise zu einem fernen Ziel ist für Sie möglich.

Wenn Sie sich dann fragen, wer Ihnen dazu verholfen hat, dann gibt es nur eine Antwort: Sie selbst und Ihr Sieg über das Rauchen!



3.3.3 Ein Rückfall? Ein Ansporn!

Trotz eines guten Aufhorplans, trotz des Meisterns vieler Situationen und Gelegenheiten, trotz vieler Tage und Monate ohne Rauchen kann es passieren: In einem Moment der Unachtsamkeit treten die "altbekannten" Verhaltensautomatismen mit voller Kraft hervor. Ehe man sich versieht, hat man eine Zigarette in der Hand, raucht und erlebt wieder die vertrauten Gefühle.

Jetzt liegt es an Ihnen, wie Sie damit umgehen. Die einfachste Lösung wäre - so scheint es - den geplanten Rauchausstieg zu den Akten zu legen und weiter zu rauchen.

Aber von vornherein war Ihnen klar, das Ziel Nichtraucher zu werden, ist kein leichter Weg. Darum ist es jetzt wichtig, nach einer einzigen gerauchten Zigarette die Flinte nicht ins Korn zu werfen, sondern die Wanderung zum Ziel wieder aufzunehmen und konsequent fortzusetzen. Durch einen Rückfall ist Ihre rauchfreie Zukunft nicht in Gefahr und es gibt keinen Grund, resigniert zu sein. Im Gegenteil – Sie haben eine neue Lernerfahrung gemacht. Warum habe ich wieder geraucht? Wie kann ich mit dem Anlass, der mich verführt hat, in Zukunft umgehen? Suchen Sie erneut das Gespräch mit Menschen Ihres Vertrauens und passen sie Ihren Ausstiegsplan auf die neue Situation an.

3.3.4 Statt Zigarette

Als Raucher hatten Sie sich viele Rituale für das Rauchen einer Zigarette angewöhnt. Nun haben Sie die Chance, neue Dinge zu tun und Neues zu entdecken. Denn Sie gewinnen jeden Tag mehr als 1 Stunde, die sie sonst dem Rauchen gewidmet haben. Diese Zeit können Sie nun Ihren Vorlieben widmen. Erneut sind die Möglichkeiten so vielfältig wie die Unterschiede der Persönlichkeiten.

Besonders lohnend für den erfolgreichen Rauchstopp sind Alternativen für das Rauchen der „alltäglichen“ Zigarette. Was mache ich beispielsweise mit der Zigarette nach dem Essen? Vielleicht ein Espresso, ein kleiner Spaziergang oder ein Apfel? Vielleicht eine kleine Tour durchs Internet? Dies sind Möglichkeiten, um das Rauchen leichter zu vergessen. Mit Nachdruck und Ausdauer immer wieder durchgeführt, entstehen so neue Rituale – aber jetzt ohne Qualm.

Für viele ist die Zigarette aber auch eine einfache Möglichkeit, sich von einem „aufgedrehten“ Lebensgefühl in ruhige Fahrwasser zu begeben. Ist dies nach dem Rauchstopp immer noch so? Haben Sie immer noch den Eindruck, unter Strom zu stehen? Wenn die Ursache für Ihre Erregung nicht zu ändern ist, dann können Sie sich über Möglichkeiten der Stressbewältigung informieren und diese dann auch in die Tat umsetzen. Viele Verfahren, wie z. B. autogenes Training, sind außerordentlich nützlich, um mit Gelassenheit den Erfordernissen des Alltags zu begegnen.

Wenn Sie etwas mehr Ruhe suchen, aber trotzdem aktiv sein wollen, dann eignen sich einfache und wiederholende Bewegungsabläufe besonders gut. Sei es beim Wandern, Laufen, Schwimmen, Radfahren oder nur Spaziergehen, bei jeder dieser Betätigungen schöpft man Kraft und Fitness. Mit der körperlichen Belastung wird gleichzeitig Energie verbraucht und die gefürchtete Gewichtszunahme nach dem Rauchstopp wird in Grenzen gehalten. Vielen gelingt dann sogar eine Gewichtsreduktion, vor allem dann, wenn zusätzlich der Ernährungsplan geändert wurde. Als einfache Faustregel gilt: Je künstlicher das Lebensmittel und je höher der Fettanteil, desto weniger sollte dies die Grundlage Ihrer Ernährung sein. Mit dieser einfachen Orientierung schaffen Sie es leicht, ein mit sich zufriedener, glücklicher Nichtraucher zu werden!



Schlusswort

Sie verfügen nun über wichtige Informationen, die Ihnen den Schritt in ein rauchfreies Leben deutlich erleichtern können. Denken Sie immer an Ihre Motivation und Ihre Gründe fürs Nichtrauchen.

Schon bald werden Sie merken, dass der rasche Anstieg einer Treppe wieder ohne Lungenschmerzen möglich ist. Langfristig sind die Änderungen enorm und die Risiken an einer der gefährlichen, durch Rauchen verursachten Krankheiten zu erkranken, sinkt von Tag zu Tag. Nur wenige Jahre nach dem Rauchstopp wird Ihre Lebenserwartung wie die eines Nichtrauchers sein.

Stärken Sie Ihren
Entschluss -
ganz individuell:

nicorette® Kaugummi

nicorette® TX Pflaster

nicorette® Inhaler

nicorette® Microtab



Notizen

www.nicorette.de

NICORETTE® Inhaler. Wirkstoff: Nicotin. **Anwendungsgebiete:** Behandlung der Tabakabhängigkeit durch Linderung der Nicotinentzugssymptome. Auch zur Verringerung d. Rauchens (Rauchreduktion), um auf diesem Weg schrittweise den Rauchausstieg zu erreichen. Warnhinweis: Enthält Levomenthol. Stand der Information: 01/2009

NICORETTE® Kaugummi 2 mg classic und 2 mg / 4 mg freshfruit / freshmint / mint. Wirkstoff: Nicotin-Polacrilin (1:4). **Anwendungsgebiete:** Behandlung der Tabakabhängigkeit durch Linderung der Nicotinentzugssymptome. Auch zur Verringerung d. Rauchens (Rauchreduktion), um auf diesem Wege schrittweise den Rauchausstieg zu erreichen. Stand der Information: 02/2009

NICORETTE® TX Pflaster 10 mg, 15 mg, 25 mg. Wirkstoff: Nicotin. **Anwendungsgebiete:** Behandlung der Tabakabhängigkeit durch Linderung der Entzugssymptome. Unterstützung der Raucherentwöhnung. Stand der Information: 02/2009

NICORETTE® Microtab 2 mg. Wirkstoff: Nicotin. **Anwendungsgebiete:** Behandlung der Tabakabhängigkeit durch Linderung der Nicotinentzugssymptome. Unterstützung d. Raucherentwöhnung. Stand der Information: 02/2008

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. McNeil Consumer Healthcare GmbH, 41431 Neuss.