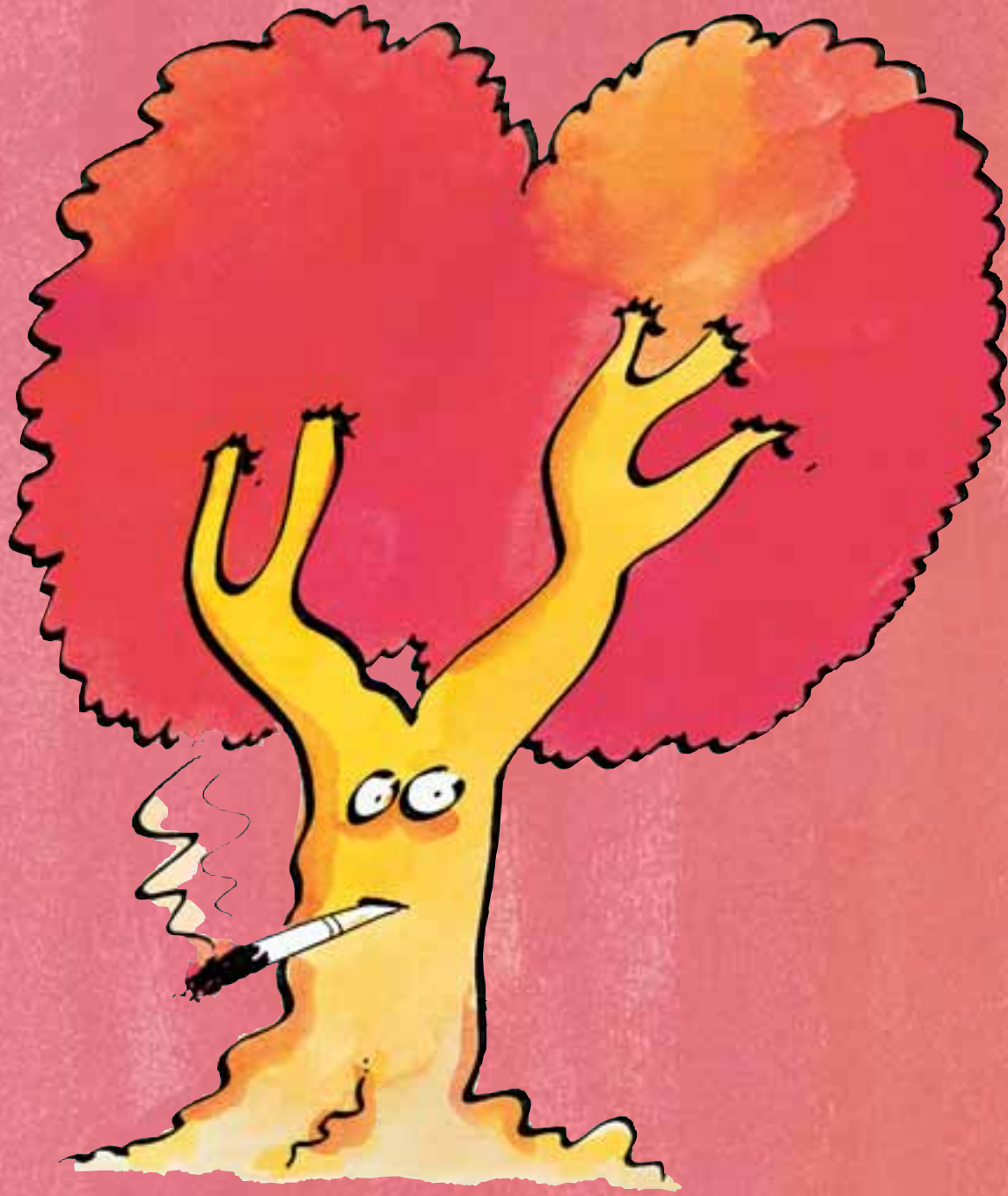


Ich rauche

---

1



**Ziel Nichtrauchen**

Ein Weg in fünf Etappen, um das Rauchen aufzugeben.

# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Mit einer Serie von 6 Heften möchten wir Ihnen helfen, Ihre Rauchgewohnheiten unter die Lupe zu nehmen, sie besser zu verstehen und vielleicht das Rauchen ganz aufzugeben.

Nichtraucherin oder Nichtraucher wird man selten «einfach so», von heute auf morgen. Dazu gehört eine gewisse Bereitschaft. Und nicht alle sind gleichermassen bereit dazu. Der Entschluss muss reifen. In der Regel verläuft dieser Weg über mehrere Etappen.

Rauchen ist eine sehr individuelle Angelegenheit. Die 6 Hefte der Serie «Ziel Nichtrauchen» gehen auf Ihre persönliche Situation und Ihre Gewohnheiten ein. Sie können auch selbst bestimmen, wieviel Zeit Sie sich für eine Etappe geben wollen.

Die folgende Checkliste zeigt Ihnen, wo Sie sich auf dem Weg mit dem Ziel Nichtrauchen befinden und welche Broschüre für Sie die richtige ist.

*Wir wünschen Ihnen viel Glück auf Ihrem Weg!*

## CHECKLISTE

### Der Weg zum Nichtrauchen verläuft über fünf Etappen. Wo stehen Sie?

### Lesen Sie das Heft ...

● Ich habe zurzeit nicht die Absicht, das Rauchen aufzugeben. Sicher nicht in den nächsten sechs Monaten.	<i>Etappe 1: Ich rauche</i>
● Ich möchte in den nächsten sechs Monaten versuchen, das Rauchen aufzugeben.	<i>Etappe 2: Aufhören wäre schon gut ...</i>
● Ich will in den nächsten vier Wochen das Rauchen aufgeben und möchte wissen, wie ich es am besten anpacke.	<i>Etappe 3: Ich plane den Ausstieg</i>
● Ich habe vor weniger als sechs Monaten das Rauchen aufgegeben.	<i>Etappe 4: Ich rauche nicht mehr</i>
● Ich habe vor mehr als sechs Monaten aufgehört und möchte nicht rückfällig werden.	<i>Etappe 5: Ich bleibe dabei!</i>
● Ich schaffte es eine Zeitlang, nicht zu rauchen, vor kurzem habe ich aber wieder damit angefangen.	<i>Rückfall: was tun?</i>

**R**auchen ist für Sie etwas Alltägliches. Ab und zu eine Zigarette anzuzünden gehört einfach dazu. Darauf zu verzichten ist für Sie kein Thema.

Aber wir denken, dass es auch für Sie interessant sein könnte, sich selbst ein bisschen besser kennen zu lernen. Mit anderen Worten: besser zu verstehen, warum Sie rauchen und was Ihnen das Rauchen bedeutet.

Es ist nicht besonders erfreulich, als Raucher/in Schuldgefühle haben zu müssen. Es ist auch unangenehm, als Raucher/in bedrängt zu werden und sich angegriffen zu fühlen. Aber die Einstellung gegenüber dem Rauchen hat sich in den letzten Jahren eben spürbar geändert.

Lassen Sie sich von all den Emotionen rund um das Thema Rauchen nicht beeinflussen. Weder von denen aus Ihrer Umgebung noch von Ihren eigenen. Wir geben Ihnen die Gelegenheit, das Ganze in aller Ruhe und mit kühlem Kopf zu analysieren. Wir schlagen Ihnen vor, einmal über Ihre eigenen Rauchgewohnheiten nachzudenken.

## **WARUM RAUCHEN SIE?**

Wie fast alle Leute wissen Sie, dass Rauchen der Gesundheit schadet. Wahrscheinlich sind Sie auch der Ansicht, dass Sie die wichtigsten Gefahren kennen, die das Rauchen mit sich bringt. Sie rauchen trotzdem. Wie erklären Sie sich diesen Widerspruch?

**Sie müssen offensichtlich auch Gründe haben, die für das Rauchen sprechen. Hier einige Beispiele, die oft zu hören sind:**

- Ich rauche gern, das gehört für mich zu den Genüssen des Lebens.
- Ich rauche nur wenige Zigaretten pro Tag, die schaden mir kaum.
- Wenn ich nichts zu rauchen habe, werde ich unausstehlich.
- Ich stehe oft unter Stress, Rauchen hilft mir, mich zu entspannen.
- Bei der heutigen Luftverschmutzung macht das Rauchen auch nichts mehr aus.
- Rauchen bewahrt mich davor, zuzunehmen und dick zu werden.
- Ich rauche schon so lange, dass es gar nicht mehr darauf ankommt.
- Wenn man mich nicht ständig damit bedrängen würde, hätte ich das Rauchen wohl längst aufgegeben.
- Mir fehlt ganz einfach der Wille zum Aufhören.



# WARUM RAUCHEN ABHÄNGIG MACHT

*Wer regelmässig raucht, diese Gewohnheit kaum hinterfragt und auch nicht ans Aufhören denkt, muss mit seinen Zigaretten in einer ganz besonders engen Beziehung stehen. Vor allem fünf Ursachen sind für diese Verflechtung verantwortlich, oft sind gleich mehrere davon wirksam:*

## **Körperliche Abhängigkeit**

Das im Tabak enthaltene Nikotin macht den Körper abhängig, ähnlich wie Alkohol, Heroin oder Kokain. Nach jedem Zug an der Zigarette erreicht eine kleine Dosis Nikotin das Hirn in nur sieben Sekunden. Die Wirkung wird als angenehm empfunden, hält aber nicht lange an und zwingt einen dazu, für «Nachschub» zu sorgen. Das ist auch der Grund für das unwiderstehliche Verlangen nach einer Zigarette, wenn man eine Weile nicht geraucht hat. Der Nikotinspiegel im Blut ist abgesunken, der Körper verlangt nach mehr, er ist nikotinabhängig geworden.



## **Gefühlsmäßige Bindung**

Für viele Raucherinnen und Raucher ist die Zigarette mit der Zeit zu etwas geworden, das einem hilft, Unangenehmes besser zu ertragen, Schönes noch mehr zu geniessen. Auf diese Freundschaft kann man bauen, sie funktioniert immer, viel besser jedenfalls als manche andere gute Beziehung im Leben. Eine zuverlässige Freundschaft durch Dick und Dünn verbindet, man möchte sie nicht missen.

## *Bestandteil der Persönlichkeit*

Vielen Raucherinnen und Rauchern bedeutet die Zigarette mehr als ein blosser Gegenstand. Das Rauchen gehört zu ihrem persönlichen Lebensstil. Es würde ihnen schwerfallen, sich selbst ohne Zigaretten vorzustellen. So gewinnt das Rauchen gefühlsmässig einen ganz besonderen Wert.

## *Mechanische Bewegungsabläufe*

Oft wiederholte Bewegungen und Tätigkeiten schleifen sich ein, werden so mechanisch und selbstverständlich, dass man sie kaum mehr bewusst wahrnimmt. Ein typisches Beispiel dafür ist die Handbewegung, mit der man eine Zigarette zum Mund führt. Wer täglich ein Paket Zigaretten raucht und an jeder Zigarette zehn mal zieht, tut dies jeden Tag 200 mal, 73'000 mal pro Jahr. Dieser «Drill» prägt sich tief ein und wird zum festen Bestandteil des Alltags.

## *Die Macht der Gewohnheit*

Man raucht in ganz bestimmten Situationen. Zum Beispiel zum Kaffeetrinken, in einer Arbeitspause, beim Warten auf den Bus, am Schreibtisch, im Restaurant mit Freunden und Bekannten. Allmählich und unbemerkt verbindet sich das eine mit dem andern. Eine Tasse Kaffee ohne Zigarette wird undenkbar, zum Sitzen an einer Bar gehört einfach eine Zigarette. Solche Verknüpfungen werden zu festen Gewohnheiten, und nicht von ungefähr redet man von der «Macht der Gewohnheit».

# IHR PERSÖNLICHES PRO UND KONTRA

*Nachdem wir uns in aller Kürze damit befasst haben, warum Leute rauchen und nicht ans Aufhören denken, kommen wir zu Ihrem persönlichen Pro und Kontra.*

*Kreuzen Sie zunächst alles an, was Ihnen am Rauchen gefällt, was es Ihnen nützt, was es Ihnen persönlich an Positivem bringt:*

## **Pro**

- Ich liebe den Geschmack einer Zigarette.
- Bei vielen Gelegenheiten ist Rauchen ein echter Genuss.
- Rauchen entspannt mich, wenn ich gestresst bin.
- Wenn ich rauche, kann ich mich besser konzentrieren.
- In meinem Freundeskreis fühle ich mich wohl, und da gehört Rauchen einfach dazu.
- Wenn ich rauche, nehme ich nicht zu.
- In kritischen Situationen fühle ich mich sicherer, wenn ich rauche.
- Wenn ich glücklich bin, ist eine Zigarette ein zusätzlicher Genuss.
- Ich liebe es, eine Zigarette zwischen den Fingern zu halten.
- Das Rauchen hilft mir, Probleme besser zu ertragen.
- .....
- .....



*Gegen all das, was Ihnen am Rauchen wichtig ist, lässt sich nichts einwenden. Aber jede Medaille hat bekanntlich eine Kehrseite.*

*Kreuzen Sie nun all das an, was Ihnen am Rauchen weniger gefällt, was Sie daran stört, welche Unannehmlichkeiten und körperlichen Störungen Sie sich damit einhandeln:*

## **Kontra**

- Rauchen schadet meiner Gesundheit.
- Wegen dem Rauchen bin ich weniger fit.
- Ich fühle mich abhängig von den Zigaretten.
- Die Zigaretten belasten mein Portemonnaie.
- Mein Rauch stört andere Leute.
- Ich bin kein gutes Vorbild für die Kinder.
- Das Rauchen verfärbt meine Zähne.
- Mein Atem riecht schlecht.
- Das Rauchen beeinträchtigt mein Geruchs- und Geschmacksempfinden.
- Meine Kleider und die Wohnung stinken nach Rauch.
- .....
- .....



**Vergleichen Sie die beiden Listen. Welche Argumente haben ein besonderes Gewicht? Welche sind eher von untergeordneter Bedeutung? Welchen Schluss ziehen Sie aus Ihrem persönlichen Pro und Kontra?**

## **ZU WELCHEM SCHLUSS KOMMEN SIE?**

Als Sie mit der Lektüre dieser paar Seiten begannen, haben Sie sich keine besonderen Gedanken über das Rauchen gemacht und hatten daran kaum etwas auszusetzen. Vielleicht denken Sie auch jetzt noch so.

Wenn Ihnen der Gedanke ans Aufhören doch nicht ganz fremd ist, sollten Sie die folgenden Fragen im Auge behalten:

- **Warum rauche ich?**
- **Was bedeutet mir das Rauchen wirklich?**
- **Welche Gründe könnten mich allenfalls zum Aufhören bewegen?**
- **Will ich wirklich bis ans Ende meiner Tage weiterräumen?**

Gerade jetzt wäre die Gelegenheit besonders günstig, in aller Ruhe und mit kühlem Kopf über Ihr ganzes Pro und Kontra in Sachen Rauchen nachzudenken.

Dabei kann Ihnen unser Heft «Etappe 2: Aufhören wäre schon gut ...» gute Dienste leisten. Nehmen Sie es zur Hand oder bestellen Sie es sofort, wenn Sie es noch nicht besitzen (Adresse siehe letzte Umschlagseite).

## WAS ALLES FÜR DAS AUFHÖREN SPRICHT

- Der Raucherhusten verschwindet.
- Bereits ein Jahr nach dem Aufhören ist das Herzinfarkttrisiko nur noch halb so gross wie bei Leuten, die weiterrauen.
- Nach zehn Jahren ist das Lungenkrebsrisiko nur noch halb so gross.
- Die Lebenserwartung steigt um Jahre.
- Die Anfälligkeit für Erkältungen und Atemwegserkrankungen wird kleiner.
- Auch Ihre Kinder sind weniger erkältet.
- Die Leistungsfähigkeit steigt.
- Essen und Trinken schmecken wieder besser, die Nase nimmt mehr Gerüche wahr.
- Keine gelben Zähne mehr, ein frischerer Atem, ein besserer Teint.
- Keine verrauchten Kleider und Räume mehr.
- 1900 Franken Ersparnis pro Jahr, wenn man ein Päckchen pro Tag geraucht hat.



*Die Aufzählung liesse sich fast beliebig fortsetzen.*

*Aufhören lohnt sich übrigens auch dann, wenn man über mehrere Jahre stark geraucht hat. Zumindest teilweise kann sich der Organismus mit der Zeit erholen.*

**WEITERE INFORMATIONEN, MATERIALIEN ZUM  
THEMA SOWIE ADRESSEN VON BERATUNGSSTELLEN  
FINDEN SIE UNTER:**

- [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)
- [www.letitbe.ch](http://www.letitbe.ch)
- [www.lung.ch](http://www.lung.ch)
- [www.swisscancer.ch](http://www.swisscancer.ch)

*Herausgeberin und Copyright©*

Krebsliga Schweiz, Bern 1998

*Konzeption und Text*

Georges Bretscher, GBKommunikation,  
Oberrohringen  
Eva Martin-Diener, Institut für Sozial-  
und Präventivmedizin, Universität Zürich

*Illustration*

Pécub

*Druck*

Atze AG, Bern

*Bezugsadresse*

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention AT  
Effingerstrasse 40  
3001 Bern  
Tel 031 389 92 46  
Fax 031 389 92 60  
[www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)  
[info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch)

*Ausgabe*

Mai 2005

Die Krebsliga Schweiz dankt dem Bundesamt für Gesundheit, der Gesundheitsförderung Schweiz, der Lungenliga Schweiz, der Lungenliga Zürich und Nicorette für ihre Unterstützung.

Wir danken dem Canadian Council on Smoking and Health, Ottawa (Canada), für das Ueberlassen von Selbsthilfeunterlagen.



**krebsliga schweiz**

*Überreicht durch:*