



Aufhören wäre
schon gut ...

2

Ziel Nichtrauchen Ein Weg in fünf Etappen, um das Rauchen aufzugeben.

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Mit einer Serie von sechs 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 sechs 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>

Der Gedanke ist Ihnen nicht fremd, irgendwann einmal mit Rauchen aufzuhören. Wenn Sie diesen Schritt erwägen, haben Sie bereits die wichtige zweite Etappe auf dem Weg zum Nichtrauchen erreicht. Dazu möchten wir Ihnen gratulieren.

Für Sie geht es nun vor allem darum, ein klares Bild über das Pro und Kontra des Aufhörens zu gewinnen und sich klarere Entscheidungsgrundlagen zu verschaffen. Nicht mehr bloss über das Aufhören nachzudenken, sondern aktiv zu werden.

Vielleicht sind Sie diesem Ziel schon näher als Sie denken. Dann nämlich, wenn Sie im Laufe der letzten zwölf Monate bereits einmal vorübergehend nicht geraucht oder zumindest ernsthaft daran gedacht haben, das Rauchen einzustellen.

Haben Sie schon einmal aufgehört zu rauchen?

Wenn ja, befinden Sie sich in bester Gesellschaft. Denn die meisten Raucher und Raucherinnen benötigen mehrere Anläufe, bis sie es schaffen. So ganz erfolglos war Ihr Versuch nicht, denn Sie können aus dem Rückfall etwas lernen. Beim nächsten Mal sind Sie besser vorbereitet.

Haben Sie einmal ernsthaft daran gedacht, das Rauchen aufzugeben?

Wenn ja, haben Sie wahrscheinlich nur auf den «richtigen Moment» gewartet, um mit dem Aufhören anzufangen. Aber täuschen Sie sich nicht: Gründe, die gegen das Aufhören sprechen, lassen sich immer vorbringen. Wenn es auch diesen ganz bestimmten «richtigen Moment» nicht gibt, so gibt es doch immer wieder einen «guten Moment», eine günstige Gelegenheit, das Aufhören anzupacken. Es liegt ganz allein an Ihnen, die Initiative zu ergreifen und ein Datum festzusetzen.



Tipps für Ihren Start

- Beachten Sie alle Informationen, die mit dem Rauchen zusammenhängen
- Überlegen Sie, was alles für das Aufhören spricht
- Denken Sie an all das, was Sie ohne Rauchen besser geniessen können

SAMMELN SIE FAKTEN

NEHMEN SIE IHRE RAUCHGEWOHNHEITEN UNTER DIE LUPE

Wieviele Zigaretten rauchen Sie durchschnittlich pro Tag?

- weniger als 10 Zigaretten
- 10 bis 20 Zigaretten
- 1 bis 2 Päckchen
- mehr als 2 Päckchen

Wann rauchen Sie vor allem? (alles Zutreffende ankreuzen)

- nach dem Essen
- beim Autofahren
- am Telefon
- bei der Arbeit
- zuhause
- beim Kaffeetrinken
- zu alkoholischen Getränken
- wenn ich mich entspannen will
- wenn ich gestresst bin
- wenn ich mich konzentrieren muss
- um in Schwung zu kommen
- in Gesellschaft
- wenn ich Probleme habe
- in Arbeitspausen
-
-
-



Zünden Sie sich manchmal ganz automatisch eine Zigarette an, sozusagen ohne dass Sie es überhaupt bemerken?

- nie
- ja, das kommt vor

Mit der Beantwortung dieser drei Fragen haben Sie sich gewissermassen Ihren eigenen «Steckbrief» als Raucherin oder Raucher geschrieben. Kurz: Sie kennen sich nun ein Stück besser.

Ein Tipp: Jedesmal, wenn Sie eine Zigarette anzünden wollen, halten Sie kurz inne und fragen sich: «Warum will ich gerade jetzt eine rauchen?» Erst wenn Sie sich im Klaren darüber sind, was den Griff zur Zigarette ausgelöst hat, zünden Sie sie an.

STELLEN SIE SICH ALS NICHTRAUCHERIN ODER ALS NICHTRAUCHER VOR

Im Laufe der Zeit haben Sie ein inneres Bild von sich selbst als Raucherin oder Raucher aufgebaut. Dieses Selbstbild oder «Image» ist wahrscheinlich positiv. Genau dasselbe macht die Zigarettenwerbung, indem sie das Rauchen mit Gefühlswerten wie attraktiv, kultiviert, fröhlich, sorgenfrei oder sexy anreichert. Solche Bilder haben natürlich mit der Realität recht wenig gemeinsam.

Wenn Sie Ihr positives Raucher-Image weiterhin aufrechterhalten, vermindern Sie die Chancen, Ihre Rauchgewohnheiten zu verändern. Mit etwas Fantasie können Sie das Selbstbild aber bearbeiten:

Stellen Sie sich vor, wie gut Sie sich als Nichtraucherin oder Nichtraucher fühlen:

- Zum Beispiel, wie Sie locker und schwungvoll eine Treppe hinaufsteigen, ohne ausser Atem zu kommen. Sie fühlen sich dabei fit und frisch.
- Oder jemand bietet Ihnen eine Zigarette an, und Sie lehnen freundlich ab: «Nein danke, ich rauche nicht mehr!»
- Oder Sie sitzen an einem festlich gedeckten Tisch. Jeder Bissen in Ihrem Mund, jeder Schluck Wein entfaltet seinen vollen Geschmack. Sie geniessen, wie schon lange nicht mehr.
- Oder Sie fühlen sich frisch, weil Ihr Haar, Ihr Atem und Ihre Kleider nicht mehr nach Rauch riechen.



Mit solchen gedanklichen Übungen stärken Sie Ihre Entschlusskraft. Die gleichen Methoden wenden übrigens auch Sportlerinnen und Sportler an, um sich auf grosse Leistungen und Ziele vorzubereiten.

KURZINFORMATION: RAUCHEN UND GESUNDHEIT

Rauchen ist die häufigste vermeidbare Ursache von zahlreichen Krankheiten, ja sogar die häufigste vermeidbare Todesursache. In der Schweiz sterben jährlich rund 10'000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums.

- Rauchen führt zu vielen schweren Atemwegserkrankungen: zu chronischem Husten, chronischer Bronchitis, Asthma...
- Rauchen hemmt die Blutzirkulation und verursacht Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Raucherinnen und Raucher erleiden bedeutend öfter einen Herzinfarkt oder einen Hirnschlag
- ein Drittel aller Krebserkrankungen ist auf das Rauchen zurückzuführen
- neun von zehn Lungenkrebspatienten haben jahrelang geraucht
- Raucher sind infektionsanfälliger und häufiger krank
- Rauchen vermindert die körperliche Leistungsfähigkeit
- Frauen, welche die Pille nehmen und rauchen, haben ein erheblich grösseres Infarktrisiko als Nichtraucherinnen
- Neugeborene von Raucherinnen sind häufiger untergewichtig als Babies von Nichtraucherinnen. Kinder mit tiefem Geburtsgewicht sind öfter krank und können ernsthafte Gesundheitsprobleme haben
- Der plötzliche Kindstod kommt häufiger vor, wenn die Eltern rauchen



Vergessen Sie auch nicht die weiteren Folgen des Passivrauchens: Die ganze Umgebung raucht mit. Passivrauchende, seien es die Kinder, die Partnerin oder der Partner, die Mitarbeiterinnen oder Mitarbeiter, leiden häufiger an Krankheiten wie Husten, Bronchitis oder Asthma als Leute in rauchfreier Umgebung.

KURZINFORMATION: VORTEILE DES RAUCHSTOPPS

Das Erkrankungsrisiko wird bedeutend kleiner

- der Raucherhusten wird schon nach einigen Tagen schwächer und verschwindet nach wenigen Monaten ganz
- ein Jahr nach dem Aufhören ist das Herzinfarkttrisiko nur noch halb so gross wie bei Raucherinnen und Rauchern, nach 15 Jahren ist es wieder gleich wie bei Leuten, die nie geraucht haben
- nach 10 Jahren ist das Lungenkrebsrisiko weniger als halb so gross wie bei Rauchern
- Ihre Kinder haben weniger Husten, Bronchitis, Asthma, Lungenentzündungen, Ohrenentzündungen...

Die meisten Begleitscheinungen des Rauchens verschwinden fast sofort

- das Atmen fällt leichter
- der Atem wird reiner
- die Leistungsfähigkeit nimmt zu, bei der Arbeit, beim Sport, in der Freizeit
- der Raucherhusten verschwindet
- Essen und Trinken schmecken besser
- der Geruchssinn erholt sich
- Ihre Kleider und Räume riechen nicht mehr nach Rauch
- Sie fühlen sich freier und unabhängiger
- Ihr Selbstvertrauen wird gestärkt
- man freut sich über Ihren Entschluss und bewundert Sie
- Sie nehmen Ihren Angehörigen eine Sorge ab
- Sie sind ein Vorbild für Ihre Kinder
- Sie haben mehr Geld für anderes zur Verfügung



Fallen Ihnen noch weitere Vorteile ein, die das Aufhören mit sich bringen könnte?

AUFHÖREN ODER NICHT AUFHÖREN: PRO UND KONTRA

Zu jeder fundierten Entscheidung gehört ein sorgfältiges Abwägen all dessen, was dafür und dagegen spricht. Das gilt ganz besonders für den Entschluss, das Rauchen aufzugeben.

Sie wissen schon einiges über Ihre Rauchgewohnheiten, Sie wissen auch, was Rauchen so alles mit sich bringt. Sie haben sich mit den Vor- und Nachteilen befasst, die Ihnen das Aufhören bringen würde.

Die Zeit ist daher reif, dass Sie einmal Ihr ganz persönliches Pro und Kontra auflisten:

Notieren Sie in der folgenden Tabelle zeilenweise die wichtigsten Gründe, die für das Aufhören sprechen (Pro). Auf der rechten Seite halten Sie die Gründe, die gegen das Aufhören sprechen, fest (Kontra).

Anschliessend gewichten Sie in den danebenstehenden Kästchen die einzelnen Gründe mit einer Zahl von 1 bis 3:

Dabei bedeuten

- 1 = weniger wichtig für mich**
- 2 = wichtig für mich**
- 3 = sehr wichtig für mich**



PRO		KONTRA	
Gründe, die für das Aufhören sprechen		Gründe, die gegen das Aufhören sprechen	
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
6.		6.	
7.		7.	
8.		8.	
9.		9.	
10.		10.	

VERGLEICHEN SIE IHRE PRO- UND KONTRA-LISTEN

- Wieviele Gründe sprechen für das Aufhören, wieviele dagegen?
- Wie haben Sie die einzelnen Gründe gewichtet?
- Wofür sprechen alle Ihre Argumente letztlich: fürs Aufhören oder fürs Weiterräumen?

Spricht Ihre persönliche Bilanz fürs Aufhören? Akzeptieren Sie dieses Resultat und lassen Sie sich nicht von Scheinargumenten oder Selbstzweifeln bremsen!



VORSICHT: SELBSTZWEIFEL UND SCHEINARGUMENTE

Wenn bedeutsame Veränderungen sich aufdrängen oder bevorstehen, machen sich gern Zweifel und innere Widerstände breit. Davon wird kaum ein Mensch verschont.

Hören Sie nicht auf innere und äussere Stimmen der folgenden Art:

- *«Mir fehlt der nötige Wille dazu»*

Willensstärke allein genügt nicht. Wer mit Rauchen aufhören will, muss vor allem wissen, wie man dieses Vorhaben am geeignetsten anpackt. Dabei helfen wir Ihnen.

- *«Das schaffe ich nie!»*

Vielleicht können Sie es sich im Augenblick wirklich kaum vorstellen, endgültig von der Zigarette loszukommen. Versuchen Sie daher vorerst einfach, «Nichtraucher von Tag zu Tag» zu werden. Und denken Sie ab und zu an die unzähligen Ex-Raucherinnen und Ex-Raucher, die es auch geschafft haben.

- *«Gerade jetzt ist nicht der richtig Moment aufzuhören»*

Schieben Sie Ihren Entschluss nicht auf.

Der absolut «richtige Moment» kommt nie, gute Gelegenheiten gibt es aber immer.

- *«Ich rauche leichte Zigaretten, die sind weniger schädlich»*

Sogenanntes «Leichtrauchen» verkleinert das Gesundheitsrisiko nicht. Die meisten Schadstoffe sind trotzdem unvermindert vorhanden. Überdies verführen «leichte» Zigaretten dazu, mehr zu rauchen und tiefer zu inhalieren.

- *«Ich rauche nur wenige Zigaretten pro Tag, die schaden mir kaum»*

Auch wer zum Beispiel «nur» 10 Zigaretten pro Tag raucht, erhöht sein Erkrankungsrisiko um ein Mehrfaches.

● *«Ich würde das Schöne am Rauchen vermissen»*

Mag sein, dass Sie etwas aufgeben müssen, das Ihnen gefällt. Aber neben all den gesundheitlichen Vorteilen bringt das Nichtrauchen viel Schönes, das Sie als Raucherin oder Raucher nur eingeschränkt oder gar nicht mehr geniessen konnten. Unverfälschter Genuss bei Essen und Trinken etwa, körperliche Fitness.

● *«Wenn ich aufhöre, werde ich dick»*

Tatsächlich nehmen viele Leute etwas zu, wenn sie das Rauchen aufgeben. Wer es schafft, das Rauchen aufzugeben, sollte sich nicht allzu grosse Sorgen machen, dass es ihm oder ihr auch gelingen wird, das Gewicht unter Kontrolle zu halten. Ausserdem ist die Zigarette ein absolut ungeeignetes Schlankheitsmittel.

Wie gesagt: Lassen Sie sich von solchen Stimmen nicht bremsen. Betrachten Sie mit kühlem Kopf und in aller Ruhe nur ihre Pro- und Kontra-Listen. Hier haben Sie das Resultat schwarz auf weiss.



IHRE PERSÖNLICHE BILANZ: AUFHÖREN ODER NICHT?

Sie fühlen sich bereit, den Ausstieg vorzubereiten:

Damit haben Sie eine entscheidende Etappe auf dem Weg zum Nichtrauchen geschafft. Gratulation! Schmieden Sie das Eisen, solange es heiss ist, und beginnen Sie damit, den Ausstieg aus dem Rauchen zu planen. Worauf es dabei ankommt, erfahren Sie im Heft 3 (*Etappe 3: «Ich plane den Ausstieg»*).

Sie fühlen sich noch nicht bereit, das Rauchen nächstens aufzugeben:

Es gibt noch zuviel für Sie, das für das Rauchen spricht. Möglicherweise unterschätzen Sie wie viele Raucherinnen und Raucher die gesundheitlichen Risiken, die Sie eingehen. Oder vielleicht überschätzen Sie einen Nachteil, der Ihnen das Aufhören bringen könnte.

Wir raten Ihnen, die Hefte 1 und 2 von «Ziel Nichtrauchen» – vielleicht ein zweites Mal – zu lesen*. Sehr wahrscheinlich finden Sie darin Informationen, die Ihre Einschätzung verändern. Lassen Sie sich durch die vorläufige Bilanz auf keinen Fall entmutigen. Sie wollen nämlich etwas an Ihren Rauchgewohnheiten verändern, sonst sässen Sie jetzt gar nicht vor diesen Zeilen!

* *Etappe 1: «Ich rauche»; Etappe 2: «Aufhören wäre schon gut ...»*

Bleiben Sie am Ball!

- Beachten Sie weiterhin alle Informationen zum Thema Rauchen
- Fragen Sie sich ab und zu, warum Sie gerade diese Zigarette rauchen
- Stellen Sie sich Situationen vor, die Sie ohne Rauchen viel besser geniessen könnten oder bei denen Ihnen das Rauchen eigentlich eher hinderlich ist
- Befragen Sie Ex-Raucherinnen und Ex-Raucher über ihre Erlebnisse beim Aufhören und über ihre Erfahrungen als Nichtraucherin bzw. Nichtraucher.
- Erkundigen Sie sich beim Arzt oder in der Apotheke über medikamentöse Hilfen beim Aufhören (z.B. Nikotin-Pflaster)
- Vergessen Sie Ihre persönlichen Gründe nicht, die für das Aufhören sprechen

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

- www.at-schweiz.ch
- www.letitbe.ch
- www.lung.ch
- www.swisscancer.ch

<i>Herausgeberin und Copyright©</i>	Krebsliga Schweiz, Bern 1998
<i>Konzeption und Text</i>	Georges Bretscher, GBKommunikation, Oberrohringen Eva Martin-Diener, Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Universität Zürich
<i>Illustration</i>	Pécub
<i>Druck</i>	Atze AG, Bern
<i>Bezugsadresse</i>	Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention AT Effingerstrasse 40 3001 Bern Tel 031 389 92 46 Fax 031 389 92 60 www.at-schweiz.ch info@at-schweiz.ch
<i>Ausgabe</i>	Juli 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: