



Ich bleibe
dabei !

5

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>

Das Ende Ihres Weges mit dem Ziel Nichtraucher zu werden ist in Sicht. Sie rauchen nicht mehr. Auf der letzten Etappe des Weges geht es darum, das Erreichte zu festigen und Rückfälle zu verhindern.

Man benötigt einige Zeit, bis man sich als Nichtraucherin oder Nichtraucher fühlt. Aber das wird von Tag zu Tag selbstverständlicher:

- Alte Gewohnheiten verlieren allmählich ihre Macht.
- Sie können immer besser mit kritischen Situationen umgehen.
- Das Verlangen nach einer Zigarette wird schwächer.

Für Ihr Ziel, das Rauchen für immer aufzugeben, müssen Sie drei Dinge im Auge behalten:

- Alle die Gründe, die Sie zum Aufhören bewogen haben, sind immer noch aktuell und stichhaltig.
- Ihre Rauchgewohnheiten haben sich tief eingeschliffen und können in kritischen Situationen immer noch kräftig durchbrechen.
- Wegen einem Ausrutscher, einer einzigen Zigarette werden Sie nicht wieder zur Raucherin oder zum Raucher.
Nur wenn dieser Zigarette weitere folgen, wird es schwierig.
Wenn Sie einmal der Versuchung erlegen sind, sollten Sie das nicht als Unglück, sondern als Warnzeichen betrachten: Analysieren Sie den Ausrutscher und treffen Sie geeignete Gegenmassnahmen, dass es nicht noch einmal passiert und Sie wieder anfangen, regelmässig zu rauchen.

STOLPERSTEINE AUF IHREM WEG

Der Weg, den Sie zurücklegen müssen, bis Sie sich als standfeste Nichtraucherin oder standfester Nichtraucher fühlen, ist mit zahlreichen Stolpersteinen gepflastert.

Die folgenden Hindernisse treten besonders häufig auf:

- Alte Rauchgewohnheiten
- Stress, Stimmungstief
- Orte, wo geraucht wird
- Gewichtszunahme

ALTE RAUCHGEWOHNHEITEN

Es ist ganz normal, wenn Sie ab und zu in Versuchung geraten und eine Zigarette anzünden möchten. Es ist möglich, dass Sie der Versuchung einmal nicht widerstehen können und rauchen. In einem solchen Fall haben sich alte Gewohnheiten durchgesetzt. Wahrscheinlich rauchten Sie diese Zigarette genau aus denselben Gründen, wie Sie das früher getan haben.

Aber lassen Sie sich dadurch nicht beirren: Sie haben nicht versagt. Sie sind Ex-Raucherin oder Ex-Raucher. Allerdings mit der Einschränkung, dass sich Ihre neue Lebensweise noch nicht gefestigt hat.

Lernen Sie etwas aus Ihrem Ausrutscher: Was war die Ursache? Welche Gegenmassnahme hat versagt? Worauf müssen Sie bei der nächsten Versuchung achten?

Bleiben Sie auf Ihrem Weg. Zweifeln Sie nicht daran, dass Ihr Vorhaben richtig ist und dass Sie es schaffen.

STRESS, STIMMUNGSTIEF

Psychische Belastungen wie Stress, Konflikte, Ärger, Sorgen, Niedergeschlagenheit führen oft dazu, dass man wieder zur Zigarette greift.

Vor Stimmungstiefs ist niemand gefeit, sie gehören zum Leben. Während Jahren haben Sie versucht, solche Situationen mit einer Zigarette besser zu überstehen. Die Ursache der Belastung lässt sich mit Rauchen natürlich nicht beseitigen.

Damit fällt Ihnen im jetzigen Zeitpunkt allerdings eine doppelte Aufgabe zu:

- Sie müssen den Stress, Ihr Stimmungstief überstehen.
- Sie müssen sich zusammenehmen, nicht zur Zigarette zu greifen.

Die folgenden Tipps können Ihnen helfen, über die Runden zu kommen:

- Bleiben Sie selbstbewusst.
- Akzeptieren Sie Ihre Stimmungslage.
- Halten Sie den Kontakt zu Ihrer Begleitperson aufrecht.
- Entspannen Sie sich.
- Bewegen Sie sich.
- Trinken Sie wenig Kaffee, Schwarztee, Cola.
- Trinken Sie keinen oder weniger Alkohol.



BLEIBEN SIE SELBSTBEWUSST

Lassen Sie sich von einem Stimmungstief nicht unterkriegen. Stellen Sie ihm positive Gefühle, Gedanken und Aussagen entgegen. Mit etwas Selbstbewusstsein können Sie die Krise überwinden:

- «Ich habe schon schwierigere Situationen bewältigt».
- «Ich habe es fertiggebracht, das Rauchen aufzugeben, etwas, das mir jahrelang als unmöglich erschienen ist».
- «Ich fühle mich innerlich stärker als früher».

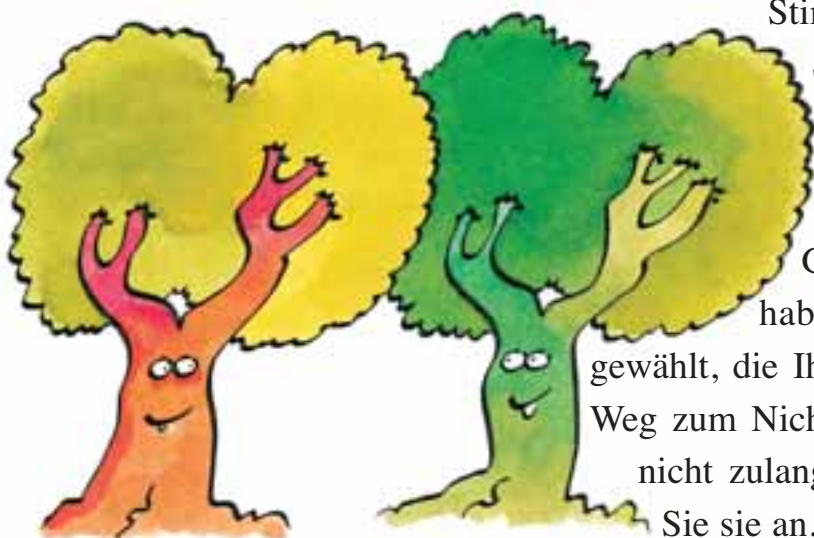
AKZEPTIEREN SIE IHRE STIMMUNGSLAGE

Alle Menschen unterliegen Stimmungsschwankungen. Gelegentliche Stimmungstiefs sind unausweichlich. Wichtig ist, dass Sie das jeweilige Tief auf dem Hintergrund Ihres ganzen Lebens sehen. In vielen Fällen haben Sie die Erfahrung gemacht, dass sich der Knoten nach kurzer Zeit von selbst löst, oder Sie erinnern sich, was Ihnen in einer ähnlichen Situation schon geholfen hat.

Wenn Sie das momentane Hindernis als allzu gross empfinden, wenn Sie das Gefühl haben, den Problemen nicht gewachsen zu sein, suchen Sie den Kontakt zu Ihrer Begleitperson oder zu jemand anderem, dem Sie vertrauen. Und seien Sie überzeugt: Die Zigarette ist ein schlechter Ratgeber!

HALTEN SIE DEN KONTAKT ZU IHRER BEGLEITPERSON AUFRECHT

Wenn man sich nicht besonders gut fühlt und Probleme hat, ist es immer gut, sich bei jemandem aussprechen zu können, dem man vertraut. Vielleicht sind Sie auch so in Ihrem



Stimmungstief gefangen, dass Sie die Situation überbewerten und die einfachsten Lösungen nicht mehr sehen.

Ganz speziell für solche Augenblicke haben Sie eine Begleitperson ausgewählt, die Ihnen hilft, Schwierigkeiten auf dem Weg zum Nichtrauchen zu beseitigen. Warten Sie nicht zulange, suchen Sie das Gespräch, rufen Sie sie an.

ENTSPANNEN SIE SICH

Entspannung vermindert Stress. Die Muskulatur entkrampft sich, die Durchblutung wird besser. Sie fühlen sich ruhiger und ausgeglichener.

Entspannungstechniken sind besonders wirksam, wenn sie täglich angewandt werden, nicht nur «im Notfall». Die folgende einfache und erprobte Entspannungsübung können Sie in kürzester Zeit erlernen und anwenden:



Ziehen Sie sich an einen Ort zurück, an dem Sie mindestens während einer Viertelstunde ungestört sind. Legen Sie sich bequem auf den Rücken. Schliessen Sie die Augen, atmen Sie ruhig und entspannt. Atmen Sie langsam durch die Nase ein, lassen Sie die Luft wieder langsam durch den Mund ausströmen. Sagen Sie sich wiederholt einen beruhigenden Satz vor, zum Beispiel «Ich entspanne mich». Sie können sich auch an einem Ort vorstellen, an dem Sie sich wohl und entspannt fühlen.

Legen Sie eine Hand auf den Bauch und versuchen Sie, von dorthier zu atmen, nicht nur mit dem Brustkorb.

Weiten Sie beim Einatmen den Bauch sanft aus, verschaffen Sie auf diese Weise den beiden Lungenflügeln mehr Platz. Beim Ausatmen ziehen Sie den Bauch sachte wieder ein.

Bevor Sie die Übung beenden, atmen Sie tief ein, halten die Luft während vier Sekunden an und lassen sie dann mit einem langsamen, tiefen Seufzer entweichen. Wiederholen Sie dies drei oder vier Mal. Geniessen Sie das Gefühl, wie dabei alle noch vorhandene Spannung Ihren Körper verlässt. Strecken Sie ruhig Ihre Arme und Beine, öffnen Sie die Augen wieder.

Heute wird eine Vielzahl von Entspannungstechniken angeboten. Nicht jede Technik ist für jeden Menschen gleichermassen geeignet. Auch die persönlichen Vorlieben spielen eine Rolle. Die Literatur über Stressbekämpfung und Entspannung füllt heute ganze Regale. Vielleicht finden Sie beim Stöbern in der Buchhandlung etwas, das Ihnen zusagt.

Wenn Sie eine Entspannungstechnik erlernen wollen, sollten Sie darauf achten, dass sie von einem erfahrenen Therapeuten oder einer erfahrenen Therapeutin vermittelt wird.

Auf keinen Fall dürfen Sie die einfachen, alltäglichen Entspannungsmethoden vergessen, zu denen auch Sie jederzeit Zugang haben. *Zum Beispiel:*

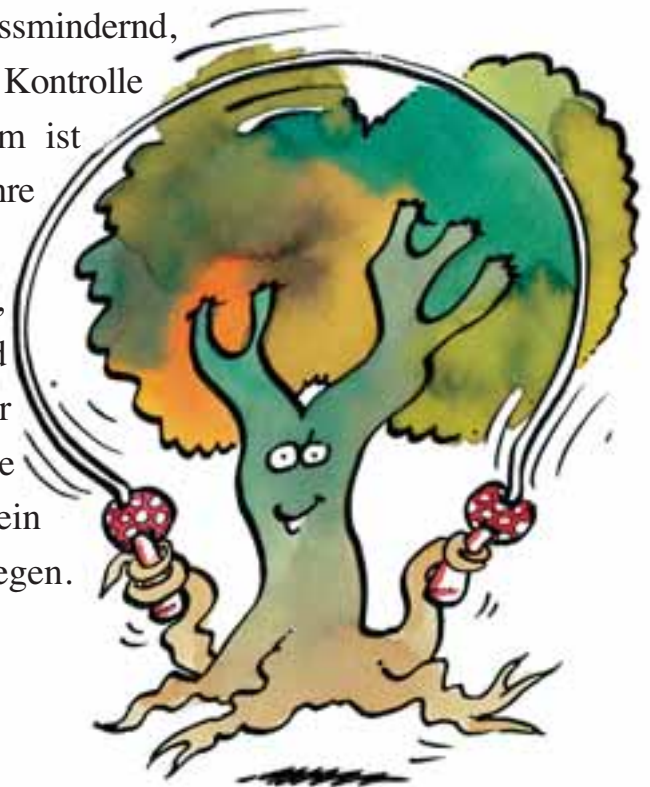
- gesund und genügend schlafen
- Musik hören
- ein Bad nehmen
- sich den Rücken massieren lassen
- einer guten ZuhörerIn/einem guten Zuhörer etwas erzählen
- Bewegung, Gymnastik

BEWEGEN SIE SICH

Körperliche Aktivität wirkt entspannend und stressmindernd, und Sie können damit Ihr Gewicht besser unter Kontrolle halten. Ein regelmässiges Bewegungsprogramm ist auch sonst etwas vom besten, das Sie für Ihre Gesundheit tun können.

Wenn Sie noch kein Bewegungsmensch sind, beginnen Sie mit kleinen Schritten: Bereits rund eine halbe Stunde Bewegung täglich bringt für Ihre Gesundheit wesentlichen Nutzen. Wenn Sie dabei etwas stärker atmen müssen, ist das ein Zeichen, dass Sie sich intensiv genug bewegen. Geeignet sind zum Beispiel Aktivitäten wie

- zügiges Gehen, Walking
- Wandern
- Velofahren
- geschäftiges Arbeiten im Garten



Wichtig ist, dass Sie etwas machen, das Ihnen Spass bereitet, in einer Umgebung wo Sie sich wohlfühlen. Und besonders schön wäre es, wenn Sie die Freude am Aktivsein noch mit jemand anderem teilen könnten.

Natürlich können Sie auch anstrengenderen Sportarten nachgehen, wenn Sie Freude daran haben. Je umfangreicher und intensiver Sie Sport treiben wollen, desto wichtiger ist ein sorgfältiger Aufbau Ihres Programmes, um Überlastungen zu vermeiden. Im Zweifelsfall oder bei vorbestehenden gesundheitlichen Problemen fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt um Rat.

TRINKEN SIE WENIG KAFFEE, SCHWARZTEE, COLA

Alle diese Getränke enthalten Koffein. Koffein wirkt anregend und kann Nervosität verursachen. Gerade dies kommt Ihnen aber dann ungelegen, wenn Sie gestresst sind und nicht rauchen wollen.

Zudem ist das Kaffeetrinken oft eng mit dem Rauchen verbunden. Eine Tasse Kaffee löst in Ihnen möglicherweise den Wunsch aus, eine Zigarette anzuzünden.

Bevorzugen Sie Getränke wie

- Wasser
- Mineralwasser
- Frucht- oder Gemüsesäfte
- wenn schon, dann koffeinfreien Kaffee/Tee

TRINKEN SIE KEINEN ODER WENIGER ALKOHOL

Wie beim Kaffee ist das Trinken von alkoholischen Getränken häufig mit Rauchen verbunden. Das Getränk kann in Ihnen den Wunsch nach einer Zigarette auslösen. Das passiert umso leichter, als man bei Alkoholkonsum gern unvorsichtig wird.

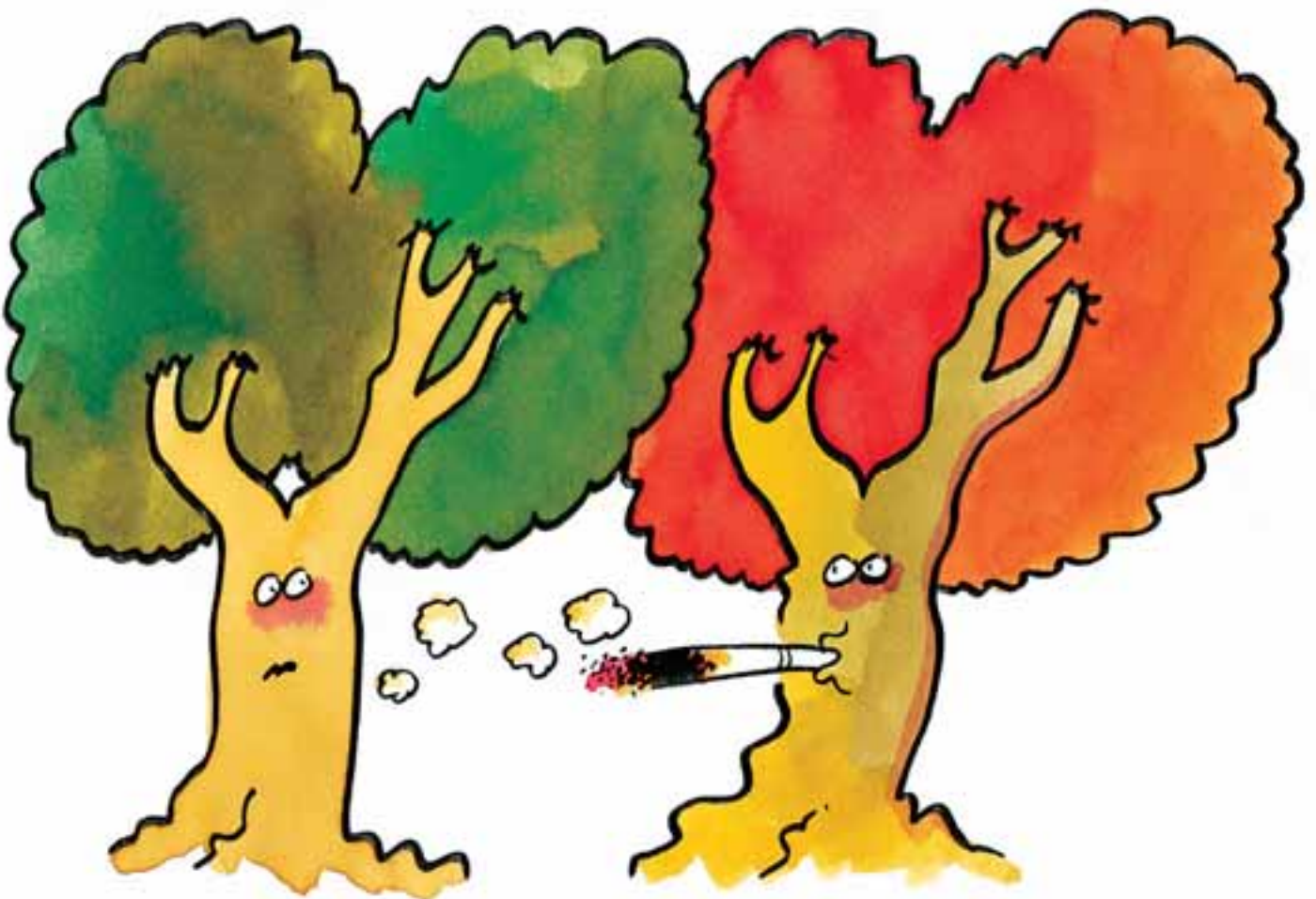
ORTE, WO GERAUCHT WIRD

Wenn Sie Raucherinnen oder Rauchern bei ihrer Tätigkeit zuschauen und den Tabakrauch riechen, ist die Gefahr gross, dass Sie in Versuchung geraten und wieder in die alte Gewohnheit zurückfallen. Was aber tun, wenn die besten Bekannten, gute Freunde oder gar die Partnerin oder der Partner rauchen? Es gibt nur eine Lösung: Überlegen Sie sich zum vornherein sehr genau, wie Sie der Rückfallgefahr in solchen Situationen begegnen wollen.

- Gehen Sie unnötigen Begegnungen mit Rauchenden aus dem Weg, halten Sie sich abseits, wenn geraucht wird.
- Bevorzugen Sie wo immer möglich den Aufenthalt in Nichtraucherzonen im Restaurant, in der Kantine, im Zug, in Warteräumen.
- Bitten Sie Rauchende, in Ihrer Wohnung, in Ihrem Auto, an Ihrem Arbeitsplatz das Rauchen zu unterlassen.

Lassen Sie sich auch im Gespräch mit Rauchenden nicht beeinflussen. Bereiten Sie sich auf solche Versuchungen vor:

- Lassen Sie sich nicht auf Diskussionen ein, ob Ihr Entschluss richtig ist oder ob Sie es schaffen, Nichtraucher oder Nichtraucherin zu bleiben: «Ich will nicht mehr rauchen, ich bleibe dabei».
- Weisen Sie jedes Angebot zu rauchen freundlich und bestimmt ab: «Nein danke, ich rauche nicht!»



GEWICHTSZUNAHME

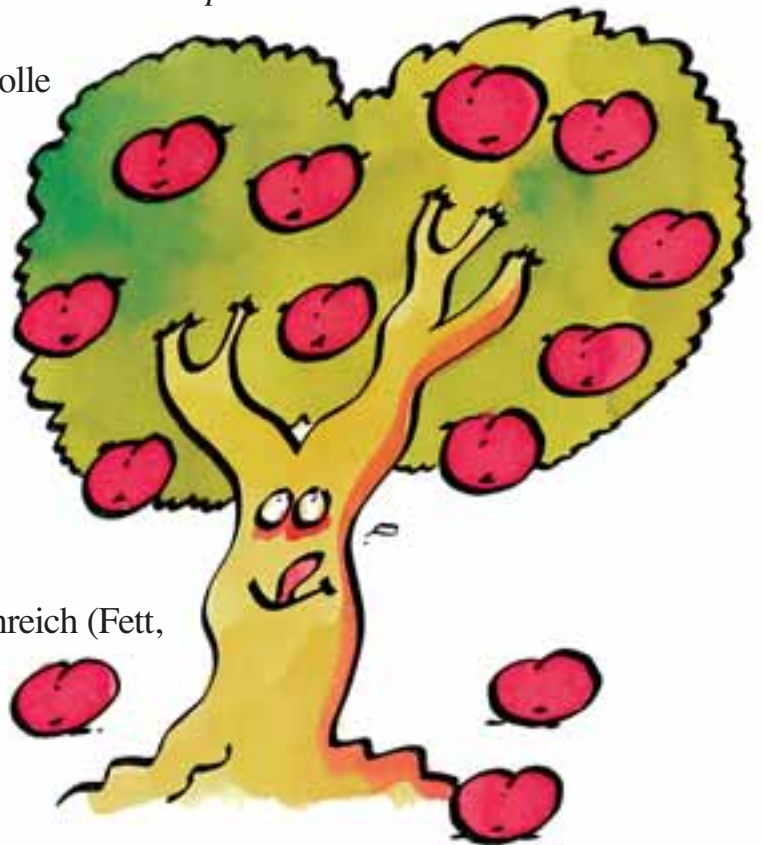
Die meisten Leute machen sich Sorgen über eine Gewichtszunahme, wenn sie das Rauchen aufgeben. Meistens hält sich diese Zunahme jedoch in Grenzen. Auf gar keinen Fall ist die Gewichtszunahme ein Grund dafür, wieder zur Zigarette zu greifen.

Worauf ist die Gewichtszunahme nach dem Rauchstopp zurückzuführen?

- Der Appetit hat zugenommen, die Speisen schmecken besser.
- Rauchen erhöht den Energiebedarf. Wenn man damit aufhört, braucht der Körper auch weniger Energiezufuhr.
- Essen als Ersatzhandlung: statt Zigaretten führt man Bissen um Bissen zum Mund.

Achten Sie auf die folgenden Punkte, wenn Sie Gewichtsprobleme haben:

- Die beste Methode zur Gewichtskontrolle sind Bewegung und Sport kombiniert mit einer vernünftigen Ernährung. Ausserdem macht Bewegungmunter, gibt gute Laune, Sie fühlen sich besser.
- Essen Sie nur, wenn Sie wirklich hungrig sind.
- Essen Sie bewusster: weniger kalorienreich (Fett, Zucker), mehr Früchte, Gemüse und Vollkornprodukte, schöpfen Sie nicht nach.
- Wichtig ist jetzt, dass Sie nicht mehr rauchen. Wenn Sie einmal standhafte/r Nichtraucherin oder Nichtraucher geworden sind, können Sie die Gewichtsprobleme konzentrierter und mit mehr Aussicht auf Erfolg angehen.



BEWEGUNGSTIPPS FÜR DEN ALLTAG

Fangen Sie mit kleinen Schritten an, bis Sie bei rund einer halben Stunde pro Tag angelangt sind:

- Treppensteigen anstatt Lift und Rolltreppe benutzen.
- Einen Pausenspaziergang machen anstatt Kaffee trinken.
- Zu Fuss gehen oder anstelle des Autos das Velo benützen.
- Das Auto so parkieren, dass Sie noch ein paar Minuten gehen müssen.
- Eine Station früher aus dem Bus steigen und den Rest des Weges zu Fuss zurücklegen.
- Regelmässige, zügige Spaziergänge machen, am besten in Begleitung.



KALORIENBEWUSSTE ERNÄHRUNG

Wenn Sie Gewichtsprobleme haben, sollten Sie auf einige einfache Regeln achten.

Und geniessen Sie das Essen, das viel besser schmeckt, seit Sie nicht mehr rauchen!

- Zurückhaltung bei Fett und fettreichen Produkten, auf verstecktes Fett achten (z.B. in Wurst, Käse, Saucen...).
- Zucker meiden, bei Süssigkeiten Mass halten.
- Täglich frisches Obst, Gemüse, Kohlenhydrate. Teigwaren, Kartoffeln und Brot allein machen nicht dick, die üblichen Zutaten dagegen wohl!
- Wenig Alkohol trinken, alkoholhaltige Getränke sind kalorienreich.
- Keine üppigen Mahlzeiten, dafür fünf kleinere pro Tag.
- Abwechslungsreich essen.

BLICKEN SIE NACH VORN!

- Freuen Sie sich über alle die Tage, die Sie rauchfrei verbracht haben. Auf diese Leistung dürfen Sie stolz sein!
Bleiben Sie aber trotz Ihrem Erfolg auf der Hut: Immer noch besteht die Gefahr, dass Sie in einer kritischen Situation in Versuchung geraten. Behalten Sie all die Massnahmen im Auge, mit denen Sie Anfechtungen begegnen wollen.
- Nichtraucherin oder Nichtraucher wird man nicht schlagartig von heute auf morgen. Das braucht Zeit. Die meisten Leute benötigen sogar mehrere Anläufe dazu. Wenn Sie einmal der Versuchung erlegen sind und wieder eine oder zwei Zigaretten geraucht haben, ist das keine Katastrophe. Sie müssen aber die richtigen Schlüsse daraus ziehen und sofort reagieren.
- Wenn Sie wieder mit Rauchen begonnen haben, sind Sie dem Ziel Nichtrauchen trotzdem ein gutes Stück nähergerückt. Bleiben Sie am Ball und setzen Sie gleich innerhalb der nächsten 30 Tage einen Tag fest, an dem Sie es nochmals versuchen wollen. Die Chancen, dass Sie es beim neuen Versuch schaffen, sind um einiges grösser geworden. Sie wissen jetzt besser, worauf Sie achten müssen.

Auch unsere Broschüren können Ihnen dabei gute Dienste leisten. Nehmen Sie die Hefte «Etappe 3: Ich plane den Ausstieg» und «Etappe 4: Ich rauche nicht mehr» zur Hand oder bestellen Sie die Hefte, wenn Sie sie noch nicht besitzen (Adresse siehe letzte Umschlagseite).



**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

Herausgeberin und Copyright©

Krebsliga Schweiz, Bern 2005

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
info@at-schweiz.ch

Ausgabe

Januar 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: