Präventionsratgeber

RICHTIG AUFATMEN

GESCHAFFT – ENDLICH NICHTRAUCHER

Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

DKG
Krebsgesellschaft

Diese Broschüre entstand in Zusammenarbeit der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Krebsgesellschaft.

Herausgeber
Stiftung Deutsche Krebshilfe
Buschstraße 32
53113 Bonn
Telefon: 02 28 / 7 29 90-0
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Fachliche Beratung
Dipl.-Psych. Peter Lindinger
Fischerweg 5
79271 St. Peter

PD Dr. Christoph Schäper
Universitätsmedizin Greifswald
Klinik und Poliklinik für Innere Medizin B
Ferdinand-Sauerbruch-Straße
17475 Greifswald

Text und Redaktion
Stefanie Scheider, Deutsche Krebshilfe

Stand 3 / 2016
Art.-Nr. 404 0036
ISSN 0946-6763

Wir wünschen Ihnen, dass Sie gesund bleiben. Nicht alle gesundheitlichen Risiken lassen sich vollkommen ausschalten – aber vieles können Sie durchaus selbst beeinflussen. Damit tun Sie Ihrer eigenen Gesundheit Gutes – und, wenn Sie Kinder oder Enkel haben, legen Sie den Grundstein für eine gesunde nächste Generation.

Dieser und die anderen Präventionsratgeber der Deutschen Krebshilfe erläutern Ihnen die wichtigsten Lebensbereiche, in denen Sie selbst aktiv werden können. Und sie helfen Ihnen, die Theorie in die Praxis umzusetzen. Mit alltagstauglichen Tipps für Groß und Klein.

INHALT

VORWORT 5

WIE ES IRGENDWANN BEGANN ... 7

EINE BESONDERE LAUFBAHN: DIE RAUCHERKARRIERE 9
Raucherstadien 12

RAUCHEN TÖTET! 14
Müssen Sie rauchen? 18
Was ist von E-Zigaretten zu halten? 20
Fühlen Sie sich abhängig? 21
Exkurs: Ein mächtiger Gegner – die Tabakindustrie 24

MACHEN SIE „KASSENSTURZ" – DAS RAUCHERTAGEBUCH 26

ZEIT FÜR IHRE BILANZ 32

FEST IM VISIER: DER TAG X 37
Ihr „innerer Schweinehund" lauert 41
Spornen Sie sich an! 43
Sie sind nicht allein 43
Erfahrene Helfer 45
Die Seite für die Partner 46
„Mogeln" erlaubt: Wie Sie Entzugssymptome mildern können 48
Was, wann, wieviel – Nikotinersatz 49
- Nikotin-Pflaster 49
- Nikotin-Kaugummi 50
- Nikotin-Lutschtablette oder Sublingual-Tablette 51
- Nikotin-Nasenspray 51
- Nikotin-Mundspray 52
- Nikotin-Inhaler 52

Doppelt hält besser? 52
Zu Nebenwirkungen fragen Sie ... 53
Verschreibungspflichtige Arzneimittel statt Nikotin? 54
Übersicht Entwöhnungsmethoden 54

JETZT HEISST ES DURCHHALTEN!
DIE ERSTEN RAUCHFREIEN TAGE 56
Nichtraucher sein – und bleiben 58
Entspannung tut gut 60
Gefühle neu erleben 62
Eine „Entziehungskur" 63
(K)Ein schwerwiegendes Problem: die Gewichtszunahme 65

AUS TAGEN WERDEN WOCHEN 69
Die Menge macht's 71

IHRE NEUE IDENTITÄT: NICHTRAUCHER 72
Wehe wenn ...? 74

HIER ERHALTEN SIE INFORMATIONEN UND RAT 75
Informationen im Internet 79
- Nützliche Internetadressen 80

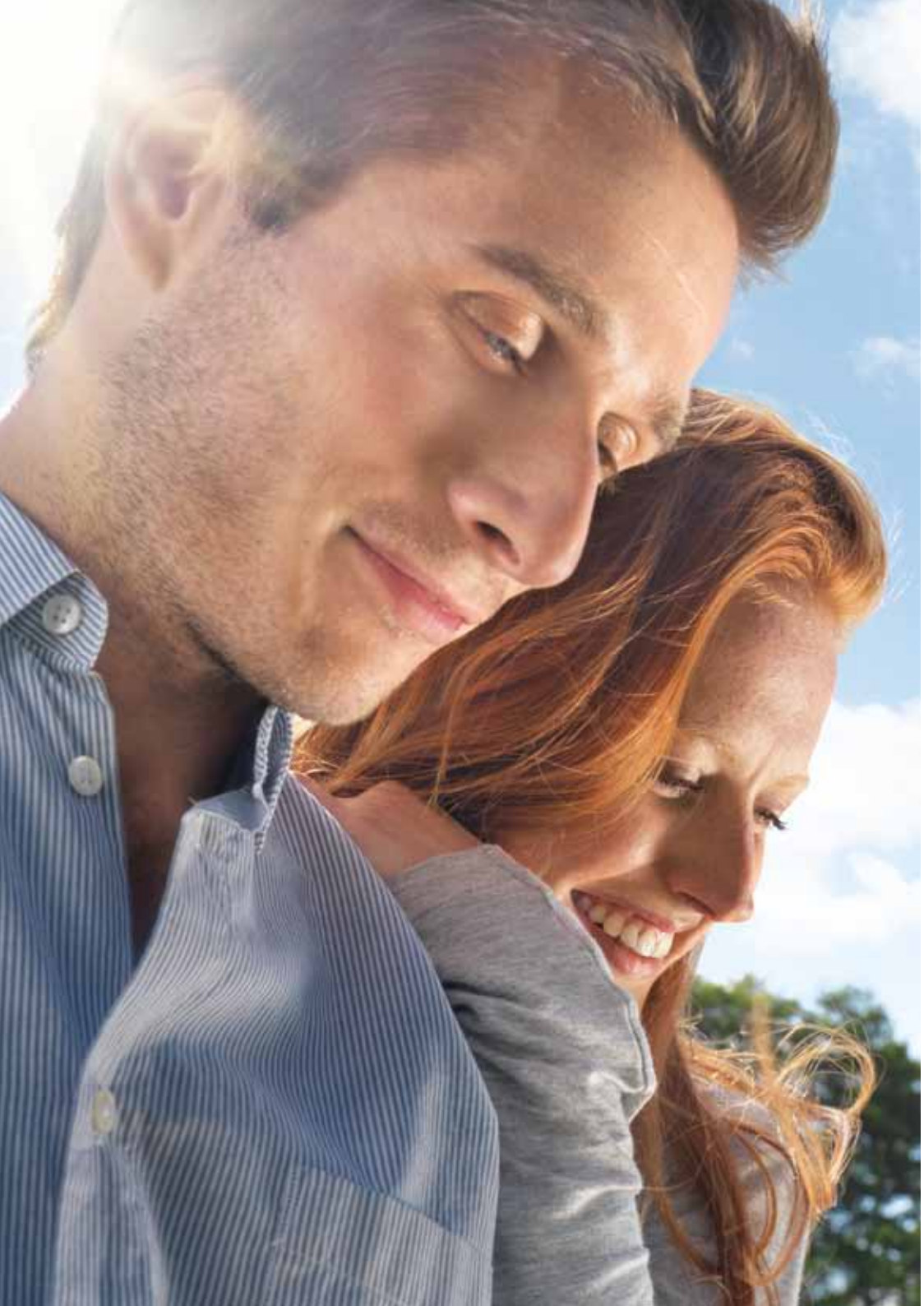
ERKLÄRUNG VON FACHAUSDRÜCKEN 82

RAUCHEN: ZAHLEN, DATEN, FAKTEN 84

STATISTIK 87

QUELLENANGABEN 89

INFORMIEREN SIE SICH 90



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

gut, dass Sie jetzt gerade diese Broschüre in den Händen halten! Sie rauchen? Denken Sie ernsthaft darüber nach, damit aufzuhören, oder wollen Sie sich einfach nur unverbindlich informieren, wie es wäre wenn ...?

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören möchten, haben Sie sicher gute Gründe dafür: etwa gesundheitliche, familiäre oder finanzielle. Vielleicht haben Sie sogar sehr persönliche Erfahrungen gemacht, zum Beispiel eine schwere Erkrankung in der Familie oder im Freundeskreis, vielleicht sogar einen Todesfall, der sich mit dem Rauchen in Verbindung bringen lässt? Oder Sie sind der Ansicht, dass Rauchen nicht mehr zu Ihnen oder in die heutige Zeit passt.

Wir möchten Ihnen dabei helfen, den Weg zum Nichtrauchen erfolgreich zu gehen. Mit dem Lesen dieses Ratgebers haben Sie schon einen ersten wichtigen Schritt dazu getan.

Wir geben Ihnen zunächst einige Informationen, wie Sie den Rauchstopp vorbereiten. Hierzu gehören Fakten zu den gesundheitlichen Auswirkungen, zur Tabakabhängigkeit und Grundlagen der inneren Vorbereitung auf den ersten rauchfreien Tag. Danach erfahren Sie, wie Sie Ihr Durchhaltevermögen trainieren und stärken können. Wir geben Ihnen Tipps zum Umgang mit Umstellungsproblemen, möglicherweise kritischen Situationen nach dem Rauchstopp und nennen Ihnen hilfreiche Internetadressen.

Jetzt brauchen Sie vor allem eines: die Bereitschaft, in Zukunft ohne Zigarette leben zu wollen. Und Sie können es schaffen! Wir wünschen Ihnen (Vor-)Freude beim Durchblättern und Lesen dieser Broschüre. Und natürlich viel Erfolg auf Ihrem Weg zum Nichtraucher.

Und, nicht zuletzt: Seien Sie Vorbild. Gesund – voller Energie – neugierig auf das Leben: So wünschen wir uns unsere Kinder. Wir als Eltern statten sie dabei in vielerlei Hinsicht mit dem „Startkapital“ für ihre Zukunft aus. Denn Kinder lernen durch Nachahmung, durch positive wie durch negative Vorbilder. Oft behalten sie einmal erlernte Verhaltensmuster ihr Leben lang bei. Ermöglichen Sie Ihrem Nachwuchs einen guten Frühstart: Sorgen Sie dafür, dass ihnen durch tägliches Erleben eine gesunde Lebensweise zur Selbstverständlichkeit wird.

Ihre Deutsche Krebshilfe
Ihr Deutsches Krebsforschungszentrum

WIE ES IRGENDWANN BEGANN …

Wie hat das Rauchen bei vielen begonnen? Bei den meisten irgendwo auf dem Weg zum Erwachsenwerden. Zwischen Unsicherheit, Geheimnissen und Lebensdrang war Dazugehören wichtig.

Der erste Kontakt zu Tabak findet bei den meisten in der Übergangsphase vom Kindes- zum Jugendalter statt: Probieren der ersten Zigarette mit etwa 14.

Mit etwa 16 Jahren dann oft tägliches Rauchen; die Zigarette wird zum „Accessoire“, das bei bestimmten Anlässen dazugehört. Es geht um mehr Spaß und Genuss: mit Gleichaltrigen und Freunden, bei fröhlichen Festen.

Irgendwann hat man gelernt, mit den Begleiterscheinungen des Rauchens zu leben: mit der schlechten Haut, dem morgendlichen Husten, den gelben Fingern und den Stichen in der Brust.

Mit der Zeit verlieren Motive wie Spaß und Genuss an Bedeutung. Stattdessen drängen sich andere Begriffe langsam immer mehr ins Bewusstsein: Rauchverlangen, Zigarettenvorräte, Sucht.

Natürlich wissen Sie um die Gefahren des Rauchens, Sie kennen die gesundheitlichen Risiken. Aber das gilt nur für die anderen – oder? Schlummert nicht auch in Ihnen die Angst, dass eine ernsthafte Raucherkrankheit Sie einmal treffen könnte? Krebs zum Beispiel. Dazugehören? Nein!

Wir wollen an dieser Stelle nicht den Zeigefinger heben, sondern Ihnen Realitäten aufzeigen. In Deutschland führt diese Sucht jährlich etwa 121.000 Menschen vorzeitig in den Tod.

Wer über viele Jahre zur Zigarette greift, nimmt schwere gesundheitliche Risiken auf sich. Die Spur der Tabakgifte zieht sich von Gefäßerkrankungen, Herzinfarkt, Raucherbein und Schlaganfall – besonders bei Raucherinnen, die die Pille nehmen – bis hin zu Impotenz und Unfruchtbarkeit. Vor allem aber sind im Tabakrauch über neunzig nachweislich krebserzeugende Stoffe enthalten. Bis zu neun von zehn Lungenkrebskranken sind Raucher. Erhöht ist auch das Risiko, an Kehlkopf-, Mund- und Zungenkrebs sowie Magen-, Blasen-, Nieren- und Gebärmutterhalskrebs zu erkranken.

Tipps für Eltern

- Beim Thema Rauchen sind Sie als Vorbild besonders wichtig, denn Kinder rauchender Eltern greifen viel häufiger zum Glimmstängel als Kinder nichtrauchender Eltern.
- Leben Sie rauchfrei. Wenn Sie selbst rauchen, aber nicht aufhören können, rauchen Sie nicht in Gegenwart von Kindern!
- Rauch ist sehr anhänglich. Rauchen Sie nicht in Räumen, in denen sich Kinder aufhalten, oder im Auto. Kinder atmen die dort festgesetzten Giftstoffe ein, übrigens sogar aus Ihrer Kleidung.
- Stärken Sie das Selbstbewusstsein Ihrer Kinder, damit sie dem Druck Gleichaltriger entgegensetzen können: „Ich muss nicht rauchen“.
- Körperliche Fitness und Rauchen passen nicht zusammen. Unterstützen Sie daher die sportlichen Aktivitäten Ihrer Kinder.

EINE BESONDERE LAUFBAHN: DIE RAUCHERKARRIERE

Kein Mensch wird einfach zum Raucher. Ganz im Gegenteil: Dies ist ein hartes Stück Arbeit. Denn die ersten Zigaretten schmecken scheußlich, und bis der „fast noch Nichtraucher“ sich an den Geschmack gewöhnt hat, dauert es schon eine ganze Zeit.

Viele erwachsene Raucher haben bereits als Jugendliche mit dem Rauchen begonnen. Fast alle erleben dabei mindestens ein unangenehmes körperliches Symptom: Schwindel, Herzklopfen, Schweißausbruch, feuchte Hände oder dergleichen. Aber bei vielen ist der Druck der Gruppe, das „Dazugehören-Wollen“ so groß, dass sie trotz dieser schlechten Erfahrung in kurzem Abstand erneut zur Zigarette greifen. Und Symptome für Abhängigkeit zeigen sich schon im ersten halben Jahr nach dem ersten Paffen und lange bevor täglich geraucht wird. Damit droht Gefahr, dauerhaft in die „Raucherkarriere“ einzusteigen. Und die sieht folgendermaßen aus:

Einstiegsphase: Der Rauch-Anfänger ist zahlreichen Einflüssen ausgesetzt. Neben dem Gruppendruck spielt die direkte und indirekte Tabakwerbung eine große Rolle. Auf überdimensionalen Werbeflächen, Litfasssäulen sowie in Kino- und Fernsehfilmen werden Zigaretten immer noch als Konsumgut von erfolgreichen, gutgelaunten und erotischen Menschen präsentiert. Dazu kommt, dass Zigaretten immer noch recht problemlos gekauft werden können.

Phase der Aufrechterhaltung: Hier spielen sehr viele Faktoren eine Rolle. Das Gefühl beim Festhalten der Zigarette, das Ritual des Anzündens und Inhalierens, das vermeintliche Wohlbefinden und die Entspannung, wenn man nach einer Mahlzeit, beim Kaffeetrinken, beim abendlichen Bier oder Wein zum Glimmstängel greift.

Bei vielen Situationen und Tätigkeiten (Kaffeetrinken, telefonieren, auf den Bus warten, im Stau stehen) gehört für den Raucher das Rauchen einfach dazu. Die Inhaltsstoffe der Zigarette haben längst ihre suchterzeugenden Wirkungen entfaltet: Rauchende wollen den Nikotinspiegel hoch halten und Entzugssymptome vermeiden. Sie verbinden das Rauchen mit positiven Eindrücken (zum Beispiel Stimulation, aber auch Entspannung), wollen Gefühle wie innere Unruhe, Angst oder Unsicherheit, die beim Aufgeben des Tabakkonsums befürchtet werden, gar nicht erst entstehen lassen.

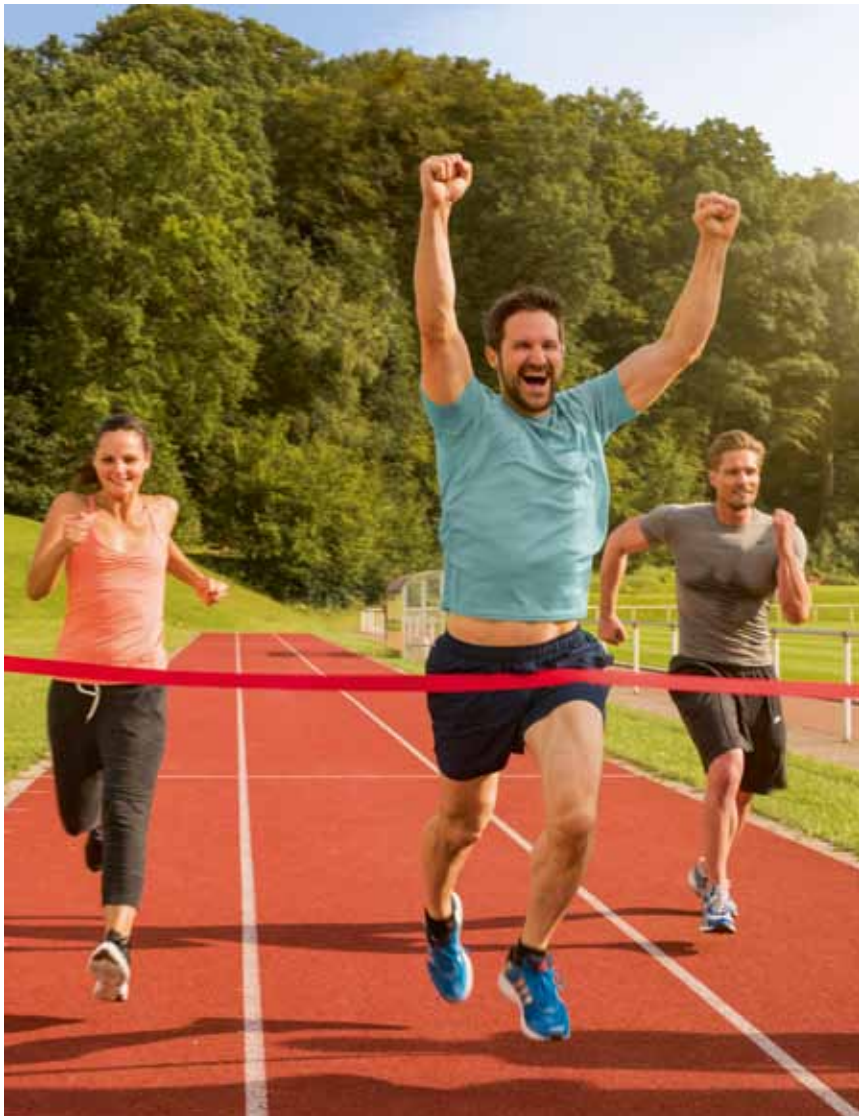
Phase des Ausstiegs: Die Angst um die eigene Gesundheit – jeder weiß, dass er sich mit dem Rauchen schadet! – oder auch nachlassende körperliche Fitness können den Rauchstopp einleiten. Vielleicht spielt auch das Geld eine gewisse Rolle: Immerhin geben Raucher, die eine Schachtel am Tag rauchen, mehr als 1.800 Euro pro Jahr für ihren Zigarettenkonsum aus. Bei anderen wiederum sind äußere Faktoren ausschlaggebend wie etwa eine fahle Hautfarbe oder die vorzeitige Hautalterung. Der zunehmende Schutz vor dem Passivrauchen hat dazu geführt, dass sich Tabakkonsumenten immer häufiger in einer rauchfreien Umgebung aufhalten. Das verstärkt das Bedürfnis nach Selbstbeherrschung und Selbstbestimmung – kurz: nach Ausstieg.

Es stellt sich dann die Frage: Warum fällt es manchen Rauchern so schwer, aufzuhören und dauerhaft rauchfrei zu bleiben?

Das kann verschiedene Gründe haben

- Körperliche Abhängigkeit von Nikotin
- Psychische Abhängigkeit vom Rauchen
- Persönliches Umfeld
- Verhaltensweisen, die einerseits ungesund sind, sind andererseits häufig für andere Zwecke nützlich (Spannungsabbau, emotionales Gleichgewicht, Stressbewältigung).
- Raucher glauben oft nicht, dass Rauchen für sie persönlich ein Problem darstellt („wenn ich will, kann ich jederzeit aufhören“).
- Verhaltensänderungen sind aufwändig und stören zunächst einmal das innere Gleichgewicht.
- Es fehlt an Zuversicht, diese Verhaltensweise ändern zu können.

Aber wir sind fest davon überzeugt: Jeder kann es schaffen, mit dem Rauchen aufzuhören!



Gehen Sie an den Start. Kämpfen Sie sich durch!

Raucherstadien

Raucher ist nicht gleich Raucher. Sie unterscheiden sich in vielerlei Hinsicht voneinander: Tageskonsum, Ausmaß der Tabakabhängigkeit, Funktionen des Rauchens und eben auch bezüglich ihrer Ausstiegsmotivation. Je nachdem, wie empfänglich Sie für den Gedanken sind, das Rauchen aufzugeben, sind Sie auf der „Karriereleiter“ mehr oder weniger weit oben angekommen. Mit anderen Worten: Sie können nach einem wissenschaftlichen Modell einem von sechs Raucherstadien zugeordnet werden:*

„Stabile Raucher“ konsumieren Tabakprodukte einfach und denken nicht daran, mit dem Rauchen aufzuhören. Wenn Sie eine Bilanz erstellen mit Argumenten für und gegen das Rauchen, hat das Aufhören mehr Nachteile als Vorteile.

Raucher im Stadium „Ausstiegsabsicht“ erwägen ernsthaft, innerhalb der nächsten sechs Monate aufzuhören. In Ihrer persönlichen Bilanz halten sich die Vor- und Nachteile des Rauchstopps in etwa die Waage. Etwa jeder Zweite in diesem Stadium unternimmt innerhalb von zwölf Monaten einen Versuch aufzuhören.

Raucher in der „Vorbereitungsphase“ sind fest entschlossen, innerhalb des nächsten Monats auszusteigen, und haben bereits einen Plan, wie sie das umsetzen. Sie sind der festen Überzeugung, dass Nichtrauchen für Sie vorteilhaft ist, sind sich aber nicht sicher, ob Sie die notwendigen Voraussetzungen mitbringen, um rauchfrei bleiben zu können.

Ex-Raucher in der Aktionsphase und Kurzzeit-Nichtraucher: Sie haben bereits mit dem Rauchen aufgehört, sind aber noch stark gefährdet, es wieder aufzunehmen und rückfällig zu werden.

Rückfällige Raucher: Sie haben schon einmal versucht auszusteigen und es auch für eine gewisse Zeit geschafft. Irgendwann hat das Rauchverlangen dann doch wieder die Oberhand gewonnen. Sie haben aber eine gute Chance, den Schritt zum Nichtrauchen beim nächsten Anlauf zu schaffen, wenn sich der Konsum noch nicht wieder auf dem alten Niveau eingependelt hat.

* Prochaska JO und DiClemente CC (1983)

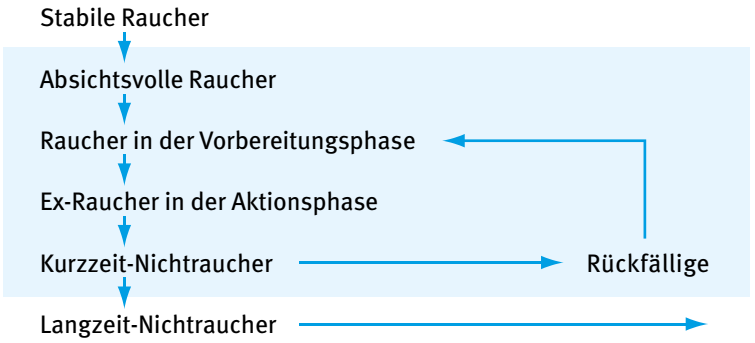
Langzeit-Nichtraucher sind aus dieser Raucherkarriere ausgestiegen und können ohne großen Aufwand rauchfrei bleiben. Rauchverlangen tritt kaum noch auf, und wenn, ist es gut beherrschbar.

Die Bewegung eines Rauchers von einer Stufe zur anderen ist fließend und begleitet von Aktivitäten und Ereignissen, sogenannten Veränderungsprozessen. In den unterschiedlichen Stadien kommen einige Prozesse stärker zum Tragen als andere. Bewusstseinsbildung und eine Neubewertung der sozialen Umwelt spielen vor allem in den frühen Stadien eine Rolle. Später, beim Übergang von der Ausstiegsabsicht zur Vorbereitung, werden vor allem Emotionen geweckt, und die eigene Person wird neu bewertet.

Wie aber kommt nun ein Raucher in diesem Stadienmodell von einer Stufe zur nächsten? Eine Verhaltensänderung muss wichtig genug (Motivation) sein, und es muss der Glaube vorhanden sein, über die notwendigen Fähigkeiten zu verfügen, ein Verhalten auch erfolgreich verändern zu können (Erfolgszuversicht).

Das Rauchen aufzugeben ist ein Prozess, der Zeit in Anspruch nimmt. Zu diesem Prozess können Ausrutscher und Rückfälle ebenso gehören wie ein neuerlicher Anlauf, den Rauchstopp in Angriff zu nehmen. Es geht darum, auch im Falle eines eventuellen Misserfolgs das Ziel – rauchfrei zu leben – nicht aus den Augen zu verlieren und möglichst bald einen nächsten Versuch zu starten!

Das Stadienmodell der Verhaltensänderung



Quelle: Prochaska JO und DiClemente CC (1983)

RAUCHEN TÖTET!

Wussten Sie, dass in Deutschland pro Tag mehr als 300 Menschen an den Folgen des Rauchens sterben? Das sind rund 121.000 Todesfälle jährlich – mehr als durch AIDS, Alkohol, illegale Drogen, Verkehrsunfälle, Morde und Selbstmorde zusammen.

Die Hälfte dieser Menschen stirbt in den mittleren Jahren. Statistisch gesehen verliert jeder Raucher im Schnitt zehn Jahre seines Lebens, in Extremfällen bis zu 20 Jahre. Im Jahr 2009 waren in der Altersgruppe der 35- bis 69-Jährigen 26 Prozent aller Todesfälle der Männer und 17 Prozent der Frauen auf das Rauchen zurückzuführen.

Tabakrauch enthält eine Vielzahl von Schadstoffen wie Kohlenmonoxid, Stickstoffoxide, Cadmium, Zink, Nickel, flüchtige Aldehyde, Benzole, polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe und Blei. Diese Schadstoffe verursachen weitreichende gesundheitliche Folgeschäden. Zu den wichtigsten zählen Krebserkrankungen (vor allem Lungenkrebs, aber auch viele andere Krebsarten), Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall und Gefäßverschlüsse wie zum Beispiel Raucherbein) sowie chronische Erkrankungen der Atemwege.

Wer raucht, ist darüber hinaus anfälliger für Infektionen. Er lebt mit einer erhöhten Herzfrequenz und erhöhtem Blutdruck. Auch Erektionsstörungen, Impotenz und Unfruchtbarkeit können rauchbedingt sein.

Werfen wir einen genaueren Blick auf die Krankheit, die am engsten mit dem Rauchen in Verbindung gebracht wird: Lungenkrebs. Etwa 64 Prozent der Lungenkrebstodesfälle bei Frauen und rund 87 Prozent der Lungenkrebstodesfälle bei Männern sind durch das

Rauchen bedingt. Auf beide Geschlechter bezogen entspricht dies 80 Prozent aller Lungenkrebstodesfälle.

Die durch Tabak(rauch) verursachten Krankheiten werden weltweit für den vorzeitigen Tod von jährlich bis zu sechs Millionen Menschen verantwortlich gemacht, mehr als ein Drittel davon in den Industrieländern. Bis zum Jahre 2030 rechnet die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bei anhaltender Entwicklung mit weltweit zehn Millionen „Tabaktoten“ – drei Millionen in den Industriestaaten und weiteren sieben Millionen in den übrigen Ländern.

Etwas mehr als ein Drittel der tabakassoziierten Todesfälle ist den Krebserkrankungen zuzuschreiben. Neben dem eindeutigen Zusammenhang zwischen Rauchen und Lungenkrebs erhöht die Aufnahme krebserzeugender Substanzen auch das relative Risiko für andere Krebsarten, insbesondere für Kehlkopf-, Mundhöhlen- und Speiseröhrenkrebs.

80 Prozent aller durch Lungenkrebs verursachten Todesfälle sind auf das Tabakrauchen zurückzuführen. Andere Faktoren spielen demgegenüber nur eine untergeordnete Rolle. Darüber hinaus ist Tabakrauch auch für einen erheblichen Teil der Krebserkrankungen der Bauchspeicheldrüse, der Blase, des Kehlkopfes, der Mundhöhle, des Magens und der Speiseröhre sowie der Nieren verantwortlich. Etwa zehn Prozent aller Leukämiefälle bei Erwachsenen werden mit dem Rauchen in Zusammenhang gebracht, und es stellt auch einen Risikofaktor für Gebärmutterhalskrebs dar.

Das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, wird von mehreren Faktoren beeinflusst. Es nimmt deutlich zu, je mehr Zigaretten pro Tag geraucht werden, je früher mit dem Rauchen begonnen wurde, je länger geraucht wurde (pack-years), je stärker der Betroffene inhaliert hat, und es hängt auch vom Typ der gerauchten Zigaretten ab. Hingegen nimmt das Krebsrisiko von Menschen, die mit dem Rauchen aufgehört haben, stetig ab. Es reduziert sich beim Lungenkrebs nach fünf Jahren im Vergleich zu Rauchern um 60 Prozent und nach 15 bis 20 Jahren sogar um bis zu 90 Prozent. Jedoch bleibt ein Restrisiko gegenüber Menschen, die nie geraucht haben, bestehen.

Immer wieder wird das Argument ins Feld geführt, dass es Menschen gibt, die trotz jahrzehntelangen Tabakkonsums ein hohes Lebensalter bei guter Gesundheit erreichen. Dafür mögen zusätzliche, bisher nur unvollständig verstandene erbliche Faktoren verantwortlich sein. Die etwa 90 eindeutig als krebserzeugend identifizierten Stoffe im Tabakrauch unterliegen im Körper nach der Inhalation unterschiedlichen Aufbau- und Abbauvorgängen, die vielleicht erklären können, warum einige Personen an Krebs erkranken und vorzeitig versterben, während andere bei gleichem Tabakkonsum ein normales Lebensalter erreichen. Wissenschaftler arbeiten zurzeit intensiv daran, diese Vorgänge zu untersuchen und aufzuklären.

Seit einigen Jahren ist vor allem eines bekannt: Jugendliche reagieren empfindlicher auf die krebserregenden Bestandteile als Erwachsene. Der junge Organismus ist offenbar weniger gut in der Lage, diese Gifte abzubauen. Und: Frauen sind empfindlicher als Männer. Infolgedessen sind vor allem die vielen jungen Mädchen, die in den letzten Jahren immer jünger sind, wenn sie zur Zigarette greifen, besonders gefährdet.

Der Konsum von Tabak und Zigaretten ist nicht nur ein Problem für die rauchende Person selbst: Wer raucht, nebelt seine Umwelt ein, hinterlässt Tabakrauch in Häusern, in privaten Wohnungen und im Auto. Und an all diesen Orten kann es Menschen geben, die selbst nicht rauchen, aber zwangsläufig mitrauchen. Auch wenn der Tabakrauch beim Passivrauchen weniger konzentriert ist und weniger giftige (toxische) Chemikalien enthält als beim aktiven Rauchen – für den Passivraucher bedeutet das ungewollte Einatmen keineswegs nur eine Belästigung, sondern eine echte Gefährdung.

Passivrauchen erhöht das Risiko, an einem Tumor der Lunge zu erkranken, um knapp 25 Prozent. Die große Gefahr für Nichtraucher hängt damit zusammen, dass auch im sogenannten Nebenstromrauch – der zwischen den Inhalationsphasen der Raucher direkt aus den Zigaretten aufsteigt – schädliche, krebserregende Verbindungen enthalten sind. Wer zwei Stunden als Nichtraucher in einem verqualmten Raum verbringt, nimmt so viele Schadstoffe auf, als hätte er selbst eine Zigarette geraucht. Berechnungen des Deutschen

Krebsforschungszentrums zufolge sterben in Deutschland jährlich etwa 3.300 Nichtraucher an den verschiedenen durch Passivrauchen hervorgerufenen Erkrankungen.

In Raucher-Haushalten wird besonders die Gesundheit der Kinder durch Passivrauchen beeinträchtigt: Sie sind deutlich anfälliger gegenüber Atemwegsbeschwerden, -infektionen, Asthma, Hirnhautentzündung und Mittelohrentzündungen. Kinder rauchender Mütter haben durchschnittlich ein 200 Gramm niedrigeres Geburtsgewicht als Kinder nichtrauchender Mütter. Rauchen während der Schwangerschaft oder in der Umgebung des Neugeborenen erhöht zudem das Risiko des plötzlichen Kindstodes. Tabakrauch ist mit Abstand der bedeutendste und gefährlichste Innenraumschadstoff.

Die wissenschaftlich gesicherte Erkenntnis, dass Passivrauchen Tod, Krankheit und Invalidität verursacht, hat zu verschiedenen Regelungen des Nichtraucherschutzes geführt, die das Rauchen in öffentlichen Einrichtungen, im öffentlichen Personenverkehr und gastronomischen Einrichtungen verbieten.

Kurz und knapp: Weltweit ist Rauchen die häufigste vermeidbare Todesursache. Viele Krankheiten würden ohne das Rauchen gar nicht erst entstehen.

Doch welche Bedeutung haben diese wissenschaftlich gesicherten Gefahren des Rauchens für Sie persönlich und für Ihre Umwelt?

Kurzfristige Folgen

- Kurzatmigkeit und Verstärkung von Asthma
- Erektionsstörungen und Impotenz
- Erhöhte Kohlenmonoxid-Konzentration und damit schlechterer Sauerstofftransport im Blut
- Erhöhte Herzfrequenz
- Erhöhter Blutdruck

Langfristige Folgen

- Lungenkrebs und andere Krebsarten (Kehlkopf, Mundhöhle, Rachen, Speiseröhre, Bauchspeicheldrüse, Harnblase, Nieren, Gebärmutterhals, Leukämie)
- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Herzinfarkt und Schlaganfall
- Durchblutungsstörungen
- Chronische Atemwegserkrankungen (chronische Bronchitis und Lungenemphysem)

Risiken für die Umgebung

- Lungenkrebs
- Beeinträchtigtes Wohlbefinden
- Krankheiten der Atemwege
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Erhöhte Anfälligkeit für Bronchitis, Lungen- und Mittelohrentzündungen, doppelt so häufig asthmatische Beschwerden
- Erhöhtes Risiko für plötzlichen Säuglingstod
- Blutdruckerhöhung

Mit der Auflistung der Folgeerkrankungen des Rauchens möchten wir Ihnen an dieser Stelle keine Angst einflößen. Vielmehr geht es darum, Ihnen Mut zu machen und Sie anzuspornen: Wenn Sie jetzt mit dem Rauchen aufhören, senken Sie Ihr Risiko für all diese Erkrankungen erheblich! Und Sie können es schaffen!

Müssen Sie rauchen?

Viele werden diese Frage mit „nein“ beantworten, hören aber trotzdem nicht auf. Andere werden zugeben: „Ich möchte schon gern aufhören, aber ich schaffe es nicht. Ich fühle mich regelrecht abhängig.“ Typische Verhaltensmuster: rauchen müssen, ein Zwang, sich neue Zigaretten zu besorgen, wenn die Schachtel leer wird, oder die Vorratshaltung für das Wochenende.

Rauchen macht abhängig, und das schneller als man denkt. Wenige Monate nach dem ersten Paffen finden sich bereits Anzeichen

mentaler Abhängigkeit. Schon nach etwa fünf Monaten wird von suchttypischem Rauchverlangen „craving“ und körperlicher Abhängigkeit berichtet; Entzugssymptome treten bereits elf Monate nach dem Raucheinstieg auf. Die Zigarette als Droge, Rauchen als Sucht – Gesundheitsexperten stufen Zigaretten schon lange als legales Suchtmittel ein. Frühmorgendliches Rauchen, verminderte Kontrolle, heftiges Rauchverlangen, Rauchen trotz schlechten Gewissens und bereits gescheiterte, ernsthafte Ausstiegsversuche sind einige Anzeichen dafür, dass die betroffene Person abhängig ist.

Wer körperlich abhängig ist, kann bei dem Versuch, mit dem Rauchen aufzuhören, unter Umstellungsschwierigkeiten oder regelrechten Entzugserscheinungen leiden: ein dumpfes Gefühl im Kopf, Gereiztheit und innere Unruhe, Schlafstörungen, Lustlosigkeit und schlechte Laune können die ersten Tage ohne Zigarette zum Härtetest werden lassen. Die Ursache dafür ist vor allem das Nikotin, das nachweislich abhängig macht. Um die Entzugserscheinungen zu mildern und die Wahrscheinlichkeit des dauerhaften Ausstiegs zu erhöhen, kann der abhängige Raucher auf medikamentöse Hilfsmittel zurückgreifen. Die pharmazeutische Industrie hat schon seit geraumer Zeit verschiedenste Präparate entwickelt wie Pflaster, Kaugummi, Mundspray oder Lutschtabletten. Diese Hilfsmittel enthalten unterschiedlich viel Nikotin, das dem Körper zugeführt wird und die körperlichen Entzugssymptome mildert. Wenn diese Mittel – aus welchen Gründen auch immer – nicht die gewünschte Wirkung erzielen, hat der Arzt auch die Möglichkeit, andere Medikamente als Ausstiegshilfe zu verschreiben, deren Wirksamkeit in klinischen Studien nachgewiesen wurde. Eine medikamentöse Raucherentwöhnung kann allerdings mit Nebenwirkungen einhergehen. Lassen Sie sich daher von Ihrem Arzt ausführlich über mögliche Risiken aufklären.

Neben der körperlichen gibt es auch die psychische Abhängigkeit. Sie äußert sich beispielsweise darin, dass viele Situationen und Ereignisse zu einem Signal geworden sind: „Jetzt rauchst du eine Zigarette.“ Beim Warten auf den Bus, nach einer Mahlzeit, während der Arbeitspausen, abends vor dem Fernseher oder bei aufkommender Langeweile: Hier kann die Zigarette ein Begleiter sein, mit dem der Raucher positive Eindrücke wie Entspannung, Genuss, gesteigerte

Konzentrationsfähigkeit oder Stressabbau verbindet. Schließlich kann er bei bestimmten Gelegenheiten, in gewissen Situationen oder Stimmungen dem eigenen Empfinden nach nur sehr schwer auf Zigaretten verzichten.

Warum ist das so? Die menschliche Psyche ist bestechlich: Kurzfristige Konsequenzen beeinflussen sie wesentlich stärker als langfristige. Die entspannende Wirkung einer Zigarette in einer stressigen Situation ist eine solche positive kurzfristige Konsequenz, ebenso die stimulierende Wirkung bei der Empfindung von Langeweile. Dagegen fallen mögliche negative Beeinträchtigungen wie beispielsweise Lungenkrebs oder ein Raucherbein, die in ferner Zukunft auftreten können, kaum ins Gewicht.

Was ist von E-Zigaretten zu halten?

Seit einigen Jahren sind sogenannte „elektronische Zigaretten“ im Handel, die vom Aussehen herkömmlichen Zigaretten ähneln. In einem Röhrchen wird kein Tabak verbrannt, sondern ein flüssiges Gemisch vieler unterschiedlicher Chemikalien verdampft. Nicht immer sind die Inhaltsstoffe ausreichend deklariert. E-Zigaretten gibt es mit und ohne Nikotin. Sofern sie Nikotin enthalten, kann der Gebrauch süchtig machen. Hauptbestandteile der E-Zigaretten sind das Feuchthalte- und Lösungsmittel Propylenglykol und/oder Glyzerin.

Zunächst einmal sind E-Zigaretten weniger schädlich als herkömmliche Zigaretten – aber weniger schädlich bedeutet nicht unschädlich. Einige Bestandteile, die in den Liquids der E-Zigarette enthalten sein können, geben durchaus Anlass zur Sorge, so dass eine Langzeitgefährdung nicht ausgeschlossen werden kann. Hier können nicht alle offenen Fragen zur E-Zigarette beleuchtet werden, sondern es geht in erster Linie darum, ihre Bedeutung als Tabakausstiegshilfe zu bewerten. Ein Bericht der WHO vom Juli 2014 bezieht ausführlich Stellung zu dieser Problematik. Laut WHO sind die Beweise für die Wirksamkeit der E-Zigarette als Ausstiegsmethode begrenzt und erlauben keine klaren Schlussfolgerungen. Es gibt Studienhinweise, dass E-Zigaretten mit oder ohne Nikotin eine ähnliche, wenn auch

insgesamt geringe Wirksamkeit zeigen wie Nikotinpflaster. Eine gewisse begrenzte Wirksamkeit konnte auch unter Alltagsbedingungen festgestellt werden. Der Gebrauch von E-Zigaretten hilft manchen Rauchern, vollständig von Zigaretten auf E-Zigaretten umzusteigen. Allerdings resultiert der Gebrauch bei einer beträchtlichen Zahl von Rauchern lediglich in einer Reduktion herkömmlicher Zigaretten und einem sogenannten „dualen Gebrauch“. Ein dualer Gebrauch hat einen viel kleineren positiven Effekt auf die Überlebensraten insgesamt als eine vollständige Aufgabe des Rauchens. E-Zigaretten sind daher laut WHO bislang von keiner einzigen staatlichen Behörde zur Tabakentwöhnung zugelassen. In Großbritannien werden einige Produkte derzeit von den zuständigen Behörden geprüft.

E-Zigaretten sind keine Ausstiegshilfe erster Wahl zur Tabakentwöhnung. Empfehlenswert sind erprobte Behandlungsarten, wie beispielsweise die Beratung und medikamentöse Unterstützung. Raucher sollten daher zuerst ermutigt werden, ihren Tabakkonsum mit einer Kombination erprobter Behandlungen einzustellen, deren Nutzen bereits nachgewiesen wurde. Hierzu gehören beispielsweise die Beratungsgespräche und medikamentöse Therapien. Bei einigen Rauchern können E-Zigaretten jedoch eine Rolle zur Unterstützung von Ausstiegsversuchen spielen, wenn andere Behandlungen nicht erfolgreich waren, schlecht vertragen wurden oder konventionelle medikamentöse Ausstiegshilfen abgelehnt werden.

Fühlen Sie sich abhängig?

Schön ist es nicht, von etwas abhängig zu sein, bedeutet es doch, dass der freie Wille eingeschränkt und die Kontrolle über das eigene Tun gemindert ist. In solchen Fällen ist die Wissenschaft hilfreich, die nüchterne Fragen zu emotionsgeladenen Themen stellt und aus den Antworten neutrale Bewertungskriterien entwickelt.

Karl Olov Fagerström, weltweit anerkannter Experte in der Tabakentwöhnung, hat einen Test ausgearbeitet, der ermittelt, wie abhängig ein Raucher ist. Stufen Sie sich selbst ein, indem Sie ohne lange Überlegung Ihr Kästchen ankreuzen.

Der Fagerström-Fragebogen zur Tabakabhängigkeit

Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

○ Innerhalb von 5 Minuten	3 Punkte
○ Nach 6 bis 30 Minuten	2 Punkte
○ Nach 31 bis 60 Minuten	1 Punkt
○ Nach mehr als 60 Minuten	0 Punkte

Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist (zum Beispiel Kirche, Bücherei, Flugzeug, Arbeitsplatz, Restaurant), das Rauchen zu unterlassen?

○ Ja	1 Punkt
○ Nein	0 Punkte

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

○ Die erste am Morgen	1 Punkt
○ Andere	0 Punkte

Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

○ Bis 10	0 Punkte
○ 11 bis 20	1 Punkt
○ 21 bis 30	2 Punkte
○ 31 und mehr	3 Punkte

Rauchen Sie in den ersten Stunden nach dem Aufstehen mehr als am Rest des Tages?

○ Ja	1 Punkt
○ Nein	0 Punkte

Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

○ Ja	1 Punkt
○ Nein	0 Punkte

Gesamtpunktzahl

Ihr Ergebnis

0 – 2 Punkte
Sie sind nur in geringem Maße abhängig. Steigen Sie aus – möglichst noch heute. Sie haben gute Chancen!

3 – 5 Punkte
Ihre Abhängigkeit liegt in der Mitte der Skala. Sie können den Ausstieg schaffen. Wenn Sie sich selbst nicht genug zutrauen, lassen Sie sich vielleicht durch medikamentöse Hilfsmittel unterstützen.

6 – 7 Punkte
Sie sind stark abhängig. Hören Sie umgehend auf zu rauchen und verwenden Sie zur Unterstützung medikamentöse Therapien.

8 – 10 Punkte
Sie sind sehr stark abhängig. Wenn Sie aufhören zu rauchen, sollten Sie sich darauf einstellen, dass es Umstellungsprobleme geben kann. Fragen Sie Ihren Arzt um Rat und Hilfe; unter seiner Aufsicht können medikamentöse Hilfen vielleicht auch in Kombination eingesetzt werden.

Nun wissen Sie also, wie es um Ihre Zigarettenabhängigkeit bestellt ist. Mehr als ein Drittel aller Raucher in Deutschland weist einen Fagerström-Wert von 4 oder höher auf. An professionell geleiteten Tabakentwöhnungsbehandlungen teilnehmende Raucherinnen und Raucher weisen meist erheblich höhere Werte auf. Aus der Erkenntnis, in einem gewissen Maße abhängig zu sein, lässt sich auch Stärke und Motivation gewinnen: Sie sind nicht der Mensch, der sich von 12 cm mit Papier umwickeltem Tabak fremdbestimmen lässt! Und deshalb lassen Sie das Rauchen bleiben ! Wir zeigen Ihnen wie.

Exkurs: Ein mächtiger Gegner – die Tabakindustrie

Vielleicht fragen Sie sich nach dem Test, wie es überhaupt so weit kommen konnte, dass Sie Zigaretten-abhängig werden konnten? Sie sind doch sonst auch nicht so labil, sondern stehen mit beiden Beinen fest im Leben und bestimmen selbst, was Sie tun und lassen.

Sie haben sich auf einen ungleichen Kampf eingelassen – fast wie David gegen Goliath. Nicht nur, dass inzwischen wissenschaftlich erwiesen ist, dass Nikotin ab einer bestimmten Menge und Konsumdauer zu einer körperlichen Abhängigkeit führt. Sie sind auch gegen einen übermächtigen Gegner angetreten: die Tabakindustrie.

Tabakwerbung, Fotos oder Filme von rauchenden Prominenten aus Sport und Unterhaltung verbreiten ein Raucher-Image, das Glamour, Luxus, Abenteuer, Spaß, Gesundheit, Eleganz und Reichtum verspricht. In Ländern, in denen Tabakwerbung verboten ist, werden Produkte zum Beispiel in Filmen und Musikvideos platziert, um gezielt junge Leute zu erreichen. Das Rauchen erscheint so als attraktiv.

Lassen wir zum Beweis – und damit wir uns nicht dem Vorwurf der schlechten Nachrede aussetzen – die Tabakindustrie selbst zu Wort kommen:

„Um den steigenden und langfristigen Umsatzzuwachs der Camel Filter sicherzustellen, muss die Marke ihren Durchdringungsanteil in der Altersgruppe der 14- bis 24-Jährigen steigern. Diese Altersgruppe vertritt liberalere Werte und macht das Zigarettengeschäft von morgen aus."

(Memo für C.A. Tucker, Marketing Vize-Präsident bei R.J. Reynolds, 1975)

Obwohl die Tabakindustrie noch 1994 unter Eid vor dem Gesundheits- und Umweltunterausschuss im US-Kongress das Gegenteil behauptet hat, geht aus ihren eigenen Dokumenten deutlich hervor, dass sie seit Langem um die suchterzeugende Wirkung von Zigaretten weiß: „Nikotin ist suchterzeugend. Wir verkaufen also Nikotin, eine abhängig machende Droge."

(Addison Yearmann von Brown & Williamson, 17. Juli 1963)

„Zum Glück für die Tabakindustrie ist Nikotin gewohnheitsbildend und einzigartig in der Vielfalt der physiologischen Effekte."

(Forschungsbericht von Claude Teague, R.J. Reynolds Tobacco Company, 1980)

„Sehr wenige Konsumenten sind sich der Wirkung von Nikotin bewusst, zum Beispiel, dass es suchterzeugend und giftig ist."

(Memorandum von Brown & Williamson, unterzeichnet von H. D. Steele, 1978)

„Es wurde darauf hingewiesen, dass Zigaretten die am stärksten abhängig machende Droge sind. Mit Sicherheit raucht eine große Zahl von Rauchern weiter, weil sie nicht damit aufhören kann. Wenn sie dazu in der Lage wären, würden sie es tun. Denen kann nicht mehr gesagt werden, sie träfen eine selbstständige Entscheidung."

(British American Tobacco, 1980)

(Alle Zitate aus: Tabakentwöhnung leichter gemacht. Empfehlungen für Gesundheitsberufe. Herausgegeben von der WHO und dem Aktionsbündnis Nichtrauchen)

Vorsicht: Teer- und nikotinarme Zigaretten sind keine „gesündere" Alternative

Eine gesunde Zigarette gibt es nicht. Erfahrungen zeigen, dass Umsteiger von starken auf leichte Zigaretten mehr rauchen oder tiefer inhalieren als vorher, um die bisher gewohnte Nikotinzufuhr beizubehalten. Dabei nimmt der Raucher dann sogar entsprechend mehr Schadstoffe auf. Aus diesem Grund sind Bezeichnungen wie „light" und „mild" für Zigarettenmarken verboten worden.

MACHEN SIE „KASSENSTURZ“ – DAS RAUCHERTAGEBUCH

Sie sind entschlossen, das Rauchen aufzugeben. Damit Sie diesen Entschluss erfolgreich umsetzen können, ist es sinnvoll, Vorbereitungen zu treffen und sich einige Dinge bewusst zu machen.

Dazu gehört zum Beispiel, dass Sie einmal systematisch protokollieren, wann und bei welchen Gelegenheiten Sie rauchen. Bei den meisten regelmäßigen Rauchern gibt es Standardsituationen, in denen die Zigarette einfach dazu gehört. Sehr starke Raucher, die pro Tag 40 oder mehr Zigaretten konsumieren, berichten allerdings häufig, dass sie zu allen Gelegenheiten und in jeder Stimmungslage rauchen.

Typische Rauch-Situationen

- Wenn andere rauchen
- In Verbindung mit alkoholischen Getränken
- Bei starker Arbeitsbelastung
- Beim Warten
- Beim Autofahren
- In Pausen
- Nach dem Essen oder zum Kaffee
- Wenn das Telefon klingelt

In bestimmten Stimmungen

- Ärger und Wut
- Freude und Stolz
- Langeweile
- Niedergeschlagenheit
- Starke Aufregung
- Stress

Beobachten Sie also, welche typischen „Rauchmuster“ bei Ihnen vorliegen. Dazu dient das „Rauchertagebuch“, eine Art Buchführung, die Ihnen zeigt, zu welchen Zeiten, in welchen Situationen und in welchen Stimmungen Sie rauchen. In der Spalte „Uhrzeit“ können Sie die Verteilung über den Tag ablesen. Ordnen Sie jeder einzelnen Zigarette auch zu, welche Bedeutung sie hat. Wenn eine Zigarette ganz wichtig ist, geben Sie ihr einen hohen Wert, also eine 4 oder den Höchstwert 5. Dabei sollten Sie die entsprechende Eintragung machen, bevor die Zigarette brennt. Überprüfen Sie nach dem Ausdrücken, ob die Zigarette Ihren Erwartungen gerecht geworden ist. Eine Eintragung in dieser Spalte wird nicht bei jeder Zigarette möglich sein. Ein Beispiel, wie ein Rauchertagebuch aussehen könnte, finden Sie auf der nächsten Seite.

Das Ausfüllen eines solchen Rauchertagebuchs ist gerade für Raucher mit einem hohen Tageskonsum eine etwas mühsame Aufgabe – aber in jedem Fall lohnend. Im folgenden Kapitel werden Sie sehen, dass sich Ihr individuelles Ausstiegsprogramm auf dem Rauchertagebuch aufbauen lässt.

Führen Sie in der vor Ihnen liegenden Woche möglichst an drei Tagen Buch, darunter zwei Werktage und ein Tag am Wochenende. Rauchen Sie so normal wie möglich, das heißt, versuchen Sie nicht, Ihre Mengen absichtlich zu verringern oder die erste Zigarette morgens besonders lange hinauszuschieben. Es geht bei diesem „Kassensturz“ nicht darum, sich schon als halber Nichtraucher zu präsentieren. Das Rauchertagebuch soll Ihnen vielmehr Ihr aktuelles persönliches Rauchverhalten vor Augen führen, damit Sie eine möglichst genaue Vorstellung davon bekommen, wo nach dem Ausstieg die größten Rückfallsituationen auf Sie lauern.

In diesem Kapitel finden Sie ein leeres Exemplar des Rauchertagebuchs, das Sie kopieren und ausfüllen können.

Rauchertagebuch für den: *12. Oktober 2015*

Zigarette	Uhrzeit	Situation / Ort	Wie wichtig ist die Zigarette? (1 unwichtig – 5 sehr wichtig)	Stimmung (1 sehr gut – 5 sehr schlecht)	Besonderheiten	Wurde die Erwartung erfüllt? (1 gar nicht – 5 vollkommen)
Nr. 1	*6:05*	*Zuhause*	2	2	*Morgenzigarette*	4
Nr. 2	*6:20*	*Zuhause*	3	3	*Zuhause*	3
Nr. 3	*6:40*	*Autofahrt zur Arbeit*	4	4	*Gutes Lied im Radio*	3
Nr. 4	*6:58*	*dto.*	3	3	*Stau*	4
Nr. 5	*8:20*	*Arbeit*	4	4		3
Nr. 6	*9:15*	*Arbeit*	3	3		4
Nr. 7	*10:35*	*Pause*	3	3		3
Nr. 8	*10:55*	*Pause*	4	4		2
Nr. 9	*11:25*	*Arbeit*	3	3		5
Nr. 10	*12:05*	*Arbeit*	4	4		4
Nr. 11	*12:40*	*Mittag nach dem Essen*	3	3		5
Nr. 12	*14:00*	*Besprechung*	4	4		4
Nr. 13	*14:25*	*dto.*	1	1		5
Nr. 14	*15:10*	*Arbeit*	2	2		4
Nr. 15	*16:00*	*Arbeit*	3	3		4
Nr. 16	*16:30*	*Autofahrt nach Hause*	2	2		5
Nr. 17	*19:40*	*Zuhause nach dem Essen*	3	3		4
Nr. 18	*20:15*	*Fernsehen*	2	2		5
Nr. 19	*21:45*	*dto.*	2	2		4
Nr. 20	*22:40*	*Vor dem Schlafengehen*	3	3		3

Beispiel eines Rauchertagebuches: Es dokumentiert das persönliche Rauchverhalten.

Rauchertagebuch für den:

Zigarette	Uhrzeit	Situation / Ort	Wie wichtig ist die Zigarette?	Stimmung	Besonderheiten	Wurde die Erwartung erfüllt?
			1 unwichtig 5 sehr wichtig	1 sehr gut 5 sehr schlecht		1 gar nicht 5 vollkommen
Nr. 1			○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5		○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5
Nr. 2			○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5		○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5
Nr. 3			○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5		○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5
Nr. 4			○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5		○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5
Nr. 5			○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5		○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5
Nr. 6			○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5		○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5
Nr. 7			○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5		○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5
Nr. 8			○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5		○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5
Nr. 9			○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5		○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5
Nr. 10			○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5		○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5
Nr. 11			○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5		○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5
Nr. 12			○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5		○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5
Nr. 13			○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5		○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5
Nr. 14			○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5		○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5
Nr. 15			○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5		○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5
Nr. 16			○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5		○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5
Nr. 17			○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5		○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5
Nr. 18			○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5		○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5
Nr. 19			○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5		○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5
Nr. 20			○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5		○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

ZEIT FÜR IHRE BILANZ

Jetzt wissen Sie also, welche Rolle die Tabakabhängigkeit bei Ihnen spielt, bei welchen Gelegenheiten Sie rauchen und wie wichtig Ihnen bestimmte Zigaretten sind. Nun bereiten Sie den Ausstieg aus Ihrer Raucherkarriere vor.

Dafür machen Sie sich Gedanken darüber, welche guten Gründe für Ihren Ausstieg sprechen und wie zuversichtlich Sie sind, dass Sie es wirklich schaffen. Schreiben Sie diese auf ein Blatt Papier und listen Sie auf der anderen Seite der „Bilanz“ die Gründe auf, die für das Weiterrauchen sprechen. Dies alles sind ganz wesentliche Faktoren für die Planung des Ausstiegs.

Kennen Sie die folgenden Gedanken?
„Ohne Zigaretten bin ich nur noch ein Nervenbündel, fühle mich anhaltend schlecht, bin aggressiv und ungenießbar.“ „Ich kann mich nicht mehr auf meine Arbeit konzentrieren.“ „Ich glaube eigentlich auch nicht, dass ich es schaffe. Hinterher stehe ich dann wie ein Versager da. Und wenn ich es wider Erwarten doch schaffen sollte, werde ich ein ungemütlicher und gelangweilter Nichtraucher sein.“

Der Rauchstopp fällt nicht allen leicht. Der Weg zur Abstinenz ist kein lauschiger Spaziergang am Sommerabend, sondern eher ein Hürdenlauf. Aber viele Raucher haben diese Hürden genommen und sind heute wieder Nichtraucher. Warum sollten also gerade Sie es nicht schaffen? Übrigens: Die Hürden, die Sie überwinden müssen, werden im Verlauf des Ausstiegsprozesses immer niedriger, und die Abstände zwischen diesen Hürden werden immer größer.

Nehmen wir die oben beschriebenen Gedanken einmal kritisch unter die Lupe. Ein Körnchen Wahrheit enthalten sie schon: Es stimmt, dass Rauchen bei Stress entspannend wirken kann. Aber

es ist nicht die einzige Entspannungsmethode, denn sonst wären ja Nichtraucher geplagte Zeitgenossen, weil sie die einzige Methode, Stress abzubauen, nicht nutzen können. Es gibt wirkungsvollere und gesündere Wege, Entspannung zu finden, zum Beispiel durch körperliche Aktivität, Sport, autogenes Training oder bestimmte Verfahren zur Muskelentspannung. Eines davon, die progressive Muskelentspannung nach Jacobson, stellen wir Ihnen ab Seite 61 in dieser Broschüre vor.

Ihre Bedenken, nach dem Rauchstopp ein langweiliger und ungemütlicher Nichtraucher zu sein, lassen sich auch ausräumen: Freuen Sie sich auf eine neue Gemütlichkeit, bei der Sie sitzen bleiben können und das tun, worauf Sie Lust haben, ohne dauernd an die nächste Zigarette oder den notwendigen Gang zum Zigarettenautomaten denken zu müssen!

Diskutieren Sie die kritischen Punkte – mit sich selbst, aber auch mit anderen Rauchern und ehemaligen Rauchern. Zum Beispiel das Argument, dass Ihnen die Zigaretten schmecken: Wie gut schmecken sie denn eigentlich? Beschreiben Sie einmal möglichst genau, wonach sie schmecken. Wie Ihr Lieblingsessen, wie das Frühstücksbrötchen oder ein Stück Kuchen? Mit welchen Sinneszellen nehmen Sie den Geschmack von Zigaretten wahr? Stellen Sie geschmackliche Unterschiede bei verschiedenen Marken fest? Wenn Sie noch nie geraucht hätten, würde Ihnen die Zigarette dann wohl schmecken (erinnern Sie sich an „das erste Mal“)?

Überdenken Sie dann noch einmal kritisch Ihre Gründe, die Sie für das Weiterrauchen aufgelistet haben. Sicher kennen Sie Argumente, die gegen diese Gründe sprechen, aber offensichtlich waren diese nicht so stark, dass Sie den Grund von der Liste streichen. Es ist auch nicht notwendig, dass Sie alle diese Punkte hundertprozentig widerlegen.

Wichtig ist, dass Sie alle Argumente und Gründe, die Sie zur Aufgabe des Rauchens haben, auflisten. Wenn die persönlichen Gründe für den Rauchstopp herausgearbeitet werden, treten die positiven Aspekte viel deutlicher in den Vordergrund und machen die bevorstehende Verhaltensänderung attraktiver.

Seien Sie mutig

Wagen Sie den Schritt aufs Neuland und trauen Sie sich etwas zu! Vielleicht haben Sie schon längere Zeit weitergeraucht, obwohl Sie eigentlich gar nicht mehr wollten. Drehen Sie den Spieß jetzt einfach um: Verzichten Sie auf Zigaretten, obwohl Sie manchmal vielleicht gerne noch rauchen würden.

Ehemalige Raucher leben länger im Vergleich zu denen, die das Rauchen nicht aufgeben. Egal in welchem Alter – das Risiko eines vorzeitigen Todes verringert sich, und das schon kurz nach dem Rauchstopp! Die amerikanische Krebsgesellschaft hat untersucht, welche kurz- und langfristigen Veränderungen nach dem Rauchstopp im Körper vor sich gehen:

Körperliche Veränderungen nach Beendigung des Rauchens

- **Nach 20 Minuten**
  Puls und Blutdruck sinken auf normale Werte.
- **Nach 12 Stunden**
  Der Kohlenmonoxidspiegel im Blut sinkt, der Sauerstoffspiegel steigt auf normale Höhe. Alle Organe werden wieder besser mit Sauerstoff versorgt und die körperliche Leistungsfähigkeit steigt.
- **Nach 2 Wochen bis 3 Monaten**
  Der Kreislauf stabilisiert sich. Die Lungenfunktion wird besser.
- **Nach 1 Jahr**
  Das Risiko für eine koronare Herzkrankheit sinkt. Es ist nur noch halb so hoch wie das eines Rauchers.
- **Nach 5 Jahren**
  Das Risiko für eine Krebserkrankung der Mundhöhle, des Rachens, der Speiseröhre und der Harnblase sinkt auf die Hälfte. Bei Gebärmutterhalskrebs ist das Risiko nicht mehr höher als bei Nichtrauchenden. Auch das Schlaganfallrisiko kann bereits nach zwei bis fünf Jahren auf das eines Nichtrauchers sinken.
- **Nach 10 Jahren**
  Die Gefahr, an Lungenkrebs zu sterben, verringert sich etwa um die Hälfte. Auch die Risiken für Krebserkrankungen des Kehlkopfes und der Bauchspeicheldrüse gehen weiter zurück.
- **Nach 15 Jahren**
  Das Risiko für eine koronare Herzkrankheit ist nicht mehr höher als bei einer lebenslang nichtrauchenden Person.

Geben Sie sich auf Ihrem Weg zum Ausstieg einen zusätzlichen Schubs: Erstellen Sie Ihre ganz persönliche Motivationsliste. Menschen, die gute Gründe haben, mit dem Rauchen aufzuhören, haben größere Erfolgsaussichten. Gerade für Raucher, die ihren Ausstieg vorbereiten, gewinnen die Vorteile des Nichtrauchens plötzlich enorm an Bedeutung.

Ein weiteres starkes Argument: Eine Schachtel Zigaretten kostet etwa 5 €, Tendenz steigend. Wenn Sie bisher eine Schachtel pro Tag geraucht haben, sparen Sie nach dem Rauchstopp pro Monat 150 €, bei zwei Schachteln 300 € und bei drei Schachteln 450 €. Aufs Jahr gerechnet ergibt das die stattliche Summe von 1.800 €, 3.600 € oder 5.400 €.

Meine persönliche Motivationsliste

Wenn ich nicht mehr rauche, verbessert sich

an meiner Gesundheit, dass ich _____

an meiner sozialen Situation, dass ich _____

an meiner finanziellen Situation, dass ich _____

an der Meinung, die ich von mir selbst habe (meinem Selbstbild), dass ich _____

an meiner körperlichen Leistungsfähigkeit, dass ich

an meiner Arbeitsleistung, dass ich

am Zusammenleben mit meinem Partner / der Familie, dass ich

Fallen Ihnen noch mehr Argumente ein?

FEST IM VISIER: DER TAG X

Nun sind Sie sich also sicher: Ich will mit dem Rauchen aufhören – und ich schaffe es! Schauen Sie in Ihren Kalender und suchen Sie sich dazu einen festen Termin innerhalb der nächsten zwei Wochen.

Wir empfehlen Ihnen, an diesem Tag in einem Schritt mit dem Rauchen aufzuhören. Wenn schon, denn schon! Das hat den großen Vorteil, dass Sie vor dem Ausstieg die Zahl der täglich gerauchten Zigaretten nicht reduzieren müssen, und gerade dieses Nicht-reduzieren-müssen sorgt für eine angst- und stressfreie Atmosphäre: kein Zählen, kein unruhiges Warten auf den Zeitpunkt, an dem Sie sich wieder eine Zigarette zugestehen, kein schlechtes Gewissen, wenn Sie die selbst gesteckte Mengengrenze doch wieder überschritten haben. Stattdessen können Sie sich – rauchenderweise! – in aller Ruhe auf den Tag X vorbereiten: Beschäftigen Sie sich mit den Inhalten dieser Broschüre, erarbeiten Sie Ihre persönliche Strategie und bereiten Sie sich in kleinen Schritten auf den Ausstieg vor.

Wenn Sie Ihre Zigarettenmenge vor dem eigentlichen Ausstiegstermin doch verringern wollen, strengen Sie sich dabei nicht zu sehr an, sondern rauchen Sie genug, um davon „satt“ zu werden.

So bereiten Sie sich Schritt für Schritt vor

- Wechseln Sie öfter die Marke.
- Rauchen Sie zuletzt eine Marke, die Ihnen nicht schmeckt.
- Rauchen Sie nur noch draußen.
- Rauchen Sie von jeder Zigarette nur noch die Hälfte.
- Rauchen Sie nach festen Zeiten, zum Beispiel alle 90 Minuten, später nur noch alle zwei Stunden.
- Wenn Sie Appetit auf eine Zigarette haben, trinken Sie stattdessen ein Glas Wasser und denken Sie an etwas anderes. Achten Sie darauf, wie oft Sie das Rauchen vergessen.

Zurück zum Tag X: Sie können ein Datum innerhalb der nächsten drei Tage wählen, aber es kann auch Vorteile haben, wenn Sie sich etwas mehr Vorbereitungszeit gönnen. Wenn Sie sich allerdings für ein Ausstiegsdatum entscheiden, das mehr als einen Monat in der Zukunft liegt, wird es Ihnen wahrscheinlich schwer fallen, Ihre Motivation so lange aufrecht zu erhalten. Die Perspektive von zehn Tagen oder zwei Wochen ist gerade richtig, damit Sie sich richtig vorbereiten und die Bereitschaft zum Ausstieg beibehalten können.

Gibt es einen konkreten Tag, der Ihnen besonders günstig erscheint (Geburtstag, Hochzeitstag, irgendein anderes Jubiläum, Start in den Urlaub)? Ist ein Wochentag besser geeignet oder ein Tag am Wochenende? Wenn Sie rauchen, um mit Stress am Arbeitsplatz besser zurechtzukommen, wäre es wohl besser, am Wochenende oder in „ruhigeren“ Zeiten aufzuhören. Wenn die Wochenenden Ihnen viel abverlangen, ist ein geregelter Arbeitstag – an einem wohl ohnehin rauchfreien Arbeitsplatz – wahrscheinlich günstiger.

Es gibt Parallelen zwischen dem Ausstiegstermin und einem Prüfungstermin: Zunächst gibt es nur den Termin, und dann wird intensiv mit der Vorbereitung begonnen. Niemand weiß vorher, wie die Prüfung ausgeht, aber wer gut vorbereitet ist, kann dem Termin ruhiger entgegensehen.

Wenn Sie allerdings zu einer Prüfung gar nicht erst antreten, haben Sie nicht die geringste Chance, diese zu bestehen!

Deshalb:

Mein erster rauchfreier Tag ist der _____

Endspurt: Tipps für Ihre letzten Tage als Raucher

- Gehen Sie auch mal ohne Zigaretten aus dem Haus.
- Bewahren Sie Ihre Zigaretten an einem unüblichen Platz auf. Das erschwert den automatischen Griff zum Glimmstängel.
- Leeren Sie die Aschenbecher nicht mehr aus.
- Legen Sie stattdessen ein „Kippenmuseum“ an: Sammeln Sie die gerauchten Kippen in einem durchsichtigen Glas.
- Stellen Sie sich auf anfängliche Umstellungsprobleme ein – etwa sieben bis zehn Tage, in denen Sie etwas mehr „Leidensbereitschaft“ aufbringen.
- Am Vorabend von Tag X: Beseitigen Sie alle Rauchutensilien wie restliche Zigaretten, Aschenbecher oder Feuerzeuge aus Ihrer Umgebung (nicht vergessen: zu Hause und am Arbeitsplatz!).
- Vereinbaren Sie jetzt schon einen Termin beim Zahnarzt, um sich die Zähne reinigen und polieren zu lassen.

Mein Rauchverhalten

1 nie 2 fast nie 3 selten 4 häufig 5 fast immer

Ich rauche,

wenn ich mit Rauchern zusammen bin
○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

wenn ich mich ärgere
○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

wenn ich mich ängstlich fühle
○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

vor dem Essen
○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

sofort nach dem Aufwachen
○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

auf dem Weg zur Arbeit
○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

den ganzen Tag über gleich viel
○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

kurz vor dem Einschlafen
○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

auf der Straße
○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

bei Gesprächen mehr als sonst
○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

wenn ich jemanden rauchen sehe
○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

bei jeder sich bietenden Gelegenheit
○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

wenn ich Verlangen nach Zigaretten habe
○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

zum Kaffee
○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

wenn ich Wein oder Bier trinke
○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

nach dem Essen
○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

wenn ich nervös bin
○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

wenn ich etwas Tolles geleistet habe
○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

wenn ich mich mit einem Problem beschäftige
○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

wenn ich niedergeschlagen bin
○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

wenn: _____

_____ ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

wenn: _____

_____ ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

Ihr „innerer Schweinehund“ lauert

Sicher kennen Sie das aus anderen Situationen: Sie haben sich etwas fest vorgenommen, sind auch guten Mutes, dass Sie es schaffen – und dann kommt doch alles ganz anders. Der „innere Schweinehund“ gewinnt die Oberhand und siegt.

Damit Ihnen das bei Ihrem Rauchausstieg nicht passiert, sollten Sie sich rechtzeitig gegen solche Versuchungen wappnen. Es wird für einen längeren Zeitraum immer wieder Situationen geben, in denen Ihr Verlangen nach einer Zigarette sehr stark sein kann (Signal- oder Auslösesituationen). Das gehört bei den meisten Ausstiegen einfach dazu und ist keinesfalls als Beweis zu werten, dass man noch nicht für den Ausstieg bereit sei. Wir haben einige typische Gelegenheiten aufgelistet, die Sie um Ihre persönlichen Erfahrungen ergänzen können. Kreuzen Sie in der nebenstehenden Liste an, was in welchem Ausmaß auf Sie zutrifft. Im nächsten Schritt geht es dann darum, dass Sie für die einzelnen Auslösesituationen andere Verhaltensweisen finden, die den Griff zur Zigarette ersetzen sollen. Wichtig: Dieses Ausweichverhalten muss sich praktikabel und einfach in Ihren Tagesablauf integrieren lassen! An einigen einfachen Beispielen soll das Prinzip erläutert werden.

Typische Rauchsituation	Mögliche Alternative
• Ich rauche morgens zum Kaffee.	Ich trinke stattdessen Tee oder konzentriere mich ausschließlich auf den Kaffeegenuss.
• Ich rauche immer beim Autofahren.	Ich höre eine neue CD im Auto / ich fahre stattdessen mit dem Bus oder mit einem Kollegen.
• Ich rauche fast immer nach dem Essen.	Ich stehe nach dem Essen zügig auf und putze mir die Zähne.

• Ich rauche in den Pausen.	In der ersten Zeit werde ich meine Pausen in der Gesellschaft von Nichtrauchern verbringen.
• Ich rauche nach Feierabend zur Entspannung.	Ich schneide einen Apfel in dünne Scheiben und genieße diese Stück für Stück / ich suche mir eine Freizeitbeschäftigung, bei der ich meine Hände einsetzen muss (z.B. malen).

Wenn es Ihnen gelingt, drei Ihrer schwierigsten Situationen zu beschreiben und dazu passend jeweils zwei oder drei geeignete Alternativen zu finden, sind Sie für spätere Rückfallgefahren in diesen Situationen gut gerüstet.

Meine kritischen Situationen	Meine Verhaltensalternativen
1.	•
	•
	•
2.	•
	•
	•
3.	•
	•
	•

Spornen Sie sich an!

Stellen Sie sich darauf ein, dass es kritische Momente geben kann. Dann wird es Ihnen helfen, wenn Sie sich selbst anspornen und aktiv von der Möglichkeit entfernen, eine Zigarette anzustecken. Überlegen Sie sich eine Art „Schlachtruf“, der jederzeit abrufbar ist. Sie können ihn leise zu sich selbst sagen, aber möglicherweise ist es sogar besser, wenn Sie sich laut anfeuern. Zum Beispiel so:

- Ich schaffe das!
- Auch das werde ich überstehen – ohne Kippe!
- Mensch, bleib stark!
- Es ist nur der Gedanke an eine Zigarette!
- Ich werde mein Ziel erreichen!
- Du (gemeint ist Ihr „innerer Schweinehund“) schaffst mich nicht!

Vielleicht schreiben Sie sich Ihren „Schlachtruf“ sogar ein paar Mal auf und verteilen die Zettel an kritischen Plätzen in der Wohnung, im Auto und am Arbeitsplatz.

Sie sind nicht allein

Sie müssen sich nicht als Einzelkämpfer beweisen: Suchen Sie sich für Ihren Weg zum Nichtraucher Verbündete. Sicher gibt es viele Menschen, die Sie schon lange vom Rauchen abbringen wollten, oder andere, die diesen Schritt bereits erfolgreich gemacht haben. Die Erfahrung zeigt, dass Raucher, die persönliche Unterstützung von Freunden, Familienmitgliedern und Arbeitskollegen bekommen, es oft leichter mit dem Rauchstopp haben.

Suchen Sie deshalb nach Unterstützung in Ihrem Umfeld und nehmen Sie diese in Anspruch! Da sind zunächst die Familie und der Freundeskreis. Diese können aber nur dann zu einer Quelle der Unterstützung werden, wenn sie über zwei Dinge Bescheid wissen: erstens, dass Sie ernsthaft aufhören wollen oder bereits aufgehört haben, und zweitens, welche Verhaltensweisen von Ihnen als Unterstützung wahrgenommen werden.

Wie bittet man Angehörige, Freunde und Arbeitskollegen am besten um Unterstützung? An Ihren (Ehe-)Partner sollten Sie möglichst konkrete Wünsche und Vorschläge richten, ob und inwieweit er sich um Ihren Ausstieg kümmern soll.

Dazu ein Vorschlag: Beantragen Sie bei Ihrem Lebenspartner eine Art „Überziehungskredit“ für die erste Zeit des Ausstiegs. Da innere Unruhe, erhöhte Reizbarkeit und ein gewisses Maß an schlechter Laune zu den bekannten Entzugssymptomen gehören, legt er nicht jedes Wort auf die Goldwaage, sondern drückt schon mal ein Auge zu. Allerdings nur für einen überschaubaren Zeitraum von bis zu zwei Wochen. Wenn sich Ihr Dasein als Nichtraucher stabilisiert hat, wird dieser Kredit wieder ausgeglichen.

Auf Seite 47 finden Sie für Ihren Partner oder Ihre wichtigste Bezugsperson hilfreiche Tipps für den Alltag mit einem werdenden Nichtraucher.

Freunde und Kollegen können Sie zum Beispiel folgendermaßen in Ihr Vorhaben einbinden: „Ich habe den festen Vorsatz, mit dem Rauchen aufzuhören, und ich weiß, dass ich dazu viel eigene Kraft brauche. Aber mit guten Verbündeten lassen sich schwere Wege leichter bewältigen. Es wird mir zum Beispiel helfen, wenn ich in Krisensituationen einfach anrufen oder vorbeikommen kann. Oder wenn wir ab und zu gemeinsam etwas unternehmen könnten, damit es mir nicht so schwerfällt (spazieren gehen / wandern / schwimmen / Rad fahren).“ Zusätzlich können Sie rauchende Freunde und Kollegen bitten, Ihnen keine Zigaretten anzubieten.

Erfahrene Helfer

Seien wir realistisch: Es kann gar nicht genug Unterstützung für Sie geben. Private Hilfe ist wichtig, aber vielleicht kommen Sie irgendwann an den Punkt, an dem Sie auf professionelle Beratungsmöglichkeiten zurückgreifen möchten.

Telefonische Raucherberatung wird in vielen Ländern mit bemerkenswert guten Ergebnissen durchgeführt und bietet einige Vorteile: Sie können von zu Hause aus Kontakt aufnehmen, der Service ist leicht verfügbar und eigentlich jedem zugänglich, auch wenn Sie vielleicht nicht so mobil sind oder aus einer ländlichen Gegend stammen. Sollten Sie Hemmungen haben, über Ihre Schwierigkeiten zu sprechen, bietet die am Telefon mögliche Anonymität Schutz. Eine individuelle Beratung, die auf die einzigartigen Bedürfnisse eines Einzelnen zugeschnitten ist, ist am Telefon ebenfalls möglich. Mittels Telefonberatung können viele Raucherinnen und Raucher kostengünstig erreicht und professionell unterstützt werden. Besonders wirksam sind wiederholte Telefonkontakte auch über das Ausstiegsdatum hinaus, wobei die Folgeanrufe von der Telefoneinrichtung ausgehen (sogenannte „Proaktive Beratung“).

Menschen, die mit dem Rauchen aufhören möchten, können sich telefonisch beraten lassen oder über eine Datenbank Raucherstopp-Angebote in ihrer Nähe finden.

BZgA-Telefonberatung zur Rauchentwöhnung
Telefon: 0 88 / 8 31 31 31
(Mo bis Do 10 – 22 Uhr, Fr bis So 10 – 18 Uhr kostenfrei)
Internet: www.rauchfrei-info.de

Hier beraten erfahrene Berater der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Raucherinnen und Raucher kostenfrei, wie Sie ihren Rauchausstieg konkret planen und umsetzen. Bei Bedarf werden ambulante Gruppenprogramme und Beratungsstellen vermittelt. Zudem dient es auch als Anlaufstelle für rückfallgefährdete und rückfällig gewordene Raucher, die wieder rauchfrei werden möchten.

Datenbank-Rauchstopp-Angebote in Ihrer Nähe
Im Internet finden Interessierte bundesweite Raucherstopp-Angebote unter www.anbieter-raucherberatung.de. Die Datenbank ermöglicht eine Suche nach Anbietern in der jeweiligen Nähe des Wohn- und Arbeitsortes. Sie ist ein Gemeinschaftsprojekt des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Die Seite für die Partner

Ich helfe mit – Tipps für Lebensgefährten, Familienangehörige oder Freunde von Rauchern

Ihr Partner ist einzigartig. Und deshalb kann es auch keine Patentrezepte geben, wie Sie ihm oder ihr dabei helfen können, das Rauchen aufzugeben. Aber sicher gibt es ein paar wichtige Punkte, die berücksichtigt werden sollten.

Sprechen Sie miteinander; fragen Sie nach, was Sie tun können, um zu helfen. Wichtiger als das Befolgen einzelner Verhaltensregeln ist Ihre Haltung insgesamt: Geben Sie Ihrem Partner Vertrauen, Rückhalt und einen „Überziehungskredit“! Damit ist gemeint, dass Sie in der für ihn schwierigen Übergangsphase Rücksicht auf ihn nehmen,

auch einmal schlechte Laune akzeptieren und die Bereitschaft signalisieren, etwas für Ihren Partner zu tun, ohne gleich auf eine Gegenleistung zu warten. Sie können sicher sein: Über kurz oder lang wird dieser vorübergehende Kredit wieder ausgeglichen.

Darüber hinaus wollen wir Ihnen nicht vorenthalten, was frisch gebackene Nichtraucherinnen und Nichtraucher in der Regel als besonders hilfreich empfinden. Diese Tipps gelten gleichermaßen für rauchende und nichtrauchende Partner.

Das hat mir geholfen
- Zur Entscheidung gratulieren, dass ich es mit dieser Methode anpacke
- Ruhe ausstrahlen und Geborgenheit geben, so dass ich mich in Stress-Situationen oder bei Gereiztheit beruhigen kann
- An Ersatz für Zigaretten denken und dass ich diesen auch benutze
- Etwas gemeinsam unternehmen, damit ich nicht ans Rauchen denken muss
- Freude über das Aufhören ausdrücken
- Das Aufhören gemeinsam feiern
- Zum Durchhalten ermutigen
- Zuversicht äußern, dass es diesmal klappt
- Mit mir gemeinsam aufhören

Das hat mir gar nicht geholfen
- Darum bitten, mit dem Rauchen aufzuhören
- Über mangelndes Durchhaltevermögen meckern
- Immer wieder darauf hinweisen, dass Rauchen eine schlechte Angewohnheit ist
- Daran zweifeln, dass der Aufhörversuch erfolgreich verläuft
- In meiner Gegenwart weiterrauchen

Für den Fall, dass Ihr Partner aufhört und Sie selbst weiterrauchen, ist eines ganz wichtig: Sie müssen zusammen Regeln finden, die die veränderten Bedingungen berücksichtigen. Lassen Sie bitte keine Zigaretten oder Zigarettenschachteln im gemeinsamen Wohnbereich herumliegen. Was sind Sie gerne und freiwillig bereit zu tun, um Ihrem jetzt (bald) nicht mehr rauchenden Partner entgegenzukom-

men? Oder können Sie sich vorstellen, dass Ihr Zuhause eine rauchfreie Zone wird?

„Mogeln“ erlaubt: Wie Sie Entzugssymptome mildern können

Wie schon zuvor erwähnt: Nikotin ist die suchterzeugende Substanz im Tabakrauch. Es vermittelt über bestimmte Rezeptoren im Gehirn sowohl anregende als auch beruhigende Wirkungen (Stimulation, Verbesserung von Konzentration und Aufmerksamkeit, Beruhigung). Nach längerem Konsum gewöhnen sich die Zellen an das Nikotin. Bekommen sie kein Nikotin mehr, reagieren diese Rezeptoren „gereizt“, und diese Reaktionen werden als Entzugserscheinungen wahrgenommen.

Damit der Ausstieg leichter fällt, können die Entzugssymptome abgeschwächt werden, indem das Nikotin aus der Zigarette durch die medikamentöse Gabe von Nikotin in Pflastern, Lutschtabletten, Spray oder Kaugummis ersetzt wird. Lassen Sie sich gegebenenfalls von Ihrem Arzt beraten.

Damit keine Missverständnisse aufkommen: Wir müssen Nikotin und Tabak unterscheiden. Nikotin ist eine psychisch wirksame Substanz. Sie ist verantwortlich dafür, dass der Raucher abhängig wird. Aber die massiven Gesundheitsschäden, die das Rauchen verursacht, gehen auf das Konto der anderen Stoffe, die der Tabak enthält.

Nikotinersatzpräparate enthalten Nikotin. Dieses wird viel langsamer und weniger suchterzeugend an den Körper abgeben als das aus Zigaretten. Vor allem enthalten sie – anders als Zigarettenrauch – keinen Teer, kein Kohlenmonoxid und keine der vielen im Tabakrauch enthaltenen krebserzeugenden Substanzen.

Nikotinersatz kann keine Wunder vollbringen. Die Tabakentwöhnung lässt sich nicht mit der Behandlung einer Infektionskrankheit vergleichen, bei der zum Beispiel Antibiotika den Kranken meist innerhalb weniger Tage heilen. Auch wenn sich viele Raucher wünschen, dass es ähnliche Behandlungsmethoden zur Tabakentwöhnung gäbe – es gibt sie nicht und wird sie vermutlich auch nie geben. Letztendlich ist der Raucher selbst gefordert: Er muss die Hauptarbeit leisten!

Die Nikotinersatztherapie kann diesen Vorsatz allerdings unterstützen und dem Raucher helfen, die eine oder andere Hürde ohne Straucheln zu nehmen. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die Nikotinersatztherapie die Erfolgschancen von entwöhnungswilligen Rauchern verbessert.

Was, wann, wieviel – Nikotinersatz

Die Anwendung der Nikotinersatztherapie ist einfach und ungefährlich, wenn die verschiedenen Produkte vorschriftsmäßig angewendet werden. Je nachdem, was Sie verwenden, kommen sie vorbereitend oder vom ersten Tag des Ausstiegs an zum Einsatz. Nichtraucher sollten diese Mittel nicht anwenden! Im Folgenden stellen wir Ihnen die verschiedenen Präparate und ihre Eigenschaften kurz vor.

Nikotin-Pflaster

Nikotin-Pflaster geben ihren Wirkstoff durch die Haut in den Körper des Ex-Rauchers ab und erzeugen in seinem Blut einen gleichbleibenden Nikotinspiegel. Auf diese Weise dämpfen sie das Rauchverlangen und mildern die Entzugssymptome. Die kontinuierliche Nikotinzufuhr trennt die Wirkung des Nikotins vom bisherigen Suchtverhalten.

Die Nikotin-Pflaster werden in drei Stärken angeboten und sollen 10, 20 oder 30 täglich gerauchte Zigaretten in 16 beziehungsweise 24 Stunden ersetzen. Das Pflaster wird täglich gewechselt und sollte dann auf eine andere trockene und unbehaarte Hautstelle geklebt werden. Das Pflaster wird „ausschleichend“ angewandt: Sie beginnen mit der höchsten Nikotinmenge, nach vier bis sechs Wochen

steigen Sie für zwei Wochen auf die mittlere Dosierung um. Danach verwenden Sie für zwei Wochen die niedrigste Dosierung.

Geeignet: Für Raucher mit einer mittelstarken bis starken Tabakabhängigkeit und einem gleichmäßig über den Tag verteilten, relativ hohen Konsum (10 bis 40 Zigaretten).

Nikotin-Kaugummi

Beim Kauen des Nikotin-Kaugummis wird Nikotin freigesetzt und über die Mundschleimhaut aufgenommen. Mit Hilfe des Nikotin-Kaugummis gelingt es, innerhalb von 15 bis 30 Minuten wirksame Nikotinspiegel aufzubauen. Es sollte nur solange langsam und vorsichtig gekaut werden, bis der Effekt von Nikotin spürbar wird. Schnelles und heftiges Kauen reizt die Mund- und Magenschleimhaut. Sobald Sie merken, dass Nikotin „anflutet“, sollte das Kaugummi in der Backentasche „geparkt“ werden. Nikotin-Kaugummi gibt es in zwei verschiedenen Stärken.

Nikotin-Kaugummi kann auch eingesetzt werden, um vor dem eigentlichen Rauchstopp den Zigarettenverbrauch zu verringern. Dabei steckt sich der Noch-Raucher bei Rauchverlangen keine Zigarette an, sondern kaut einen Nikotin-Kaugummi nach Vorschrift. Erst wenn er wieder das Verlangen nach einer Zigarette hat, raucht er wieder eine. Auf diese Weise nimmt der Zigarettenkonsum ab.

Ziel bleibt der eigentliche Rauchstopp. Innerhalb von sechs Monaten müsste dieser Absprung umgesetzt werden. Bis es soweit ist, lässt sich der Zigarettenverbrauch um mindestens die Hälfte verringern.

Da es verschiedene Stärken bei den Kaugummis gibt, können Sie sich bei der Auswahl der für Sie geeigneten Stärke an Ihrem vorherigen, normalen Zigarettenkonsum orientieren: Bei bis zu 20 Zigaretten pro Tag passt ein 2 mg-Kaugummi, bei mehr als 20 pro Tag kann das 4 mg-Kaugummi verwendet werden. Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 8 – 12 Kaugummis, wobei 16 Stück pro Tag nicht überschritten werden dürfen.

Geeignet: Für Raucher mit geringer bis mittelstarker Abhängigkeit (weniger als 5 Punkte im Fagerström-Test) mit einem Tageskonsum von maximal 15 Zigaretten, die nicht gleichmäßig rauchen, sondern bevorzugt unter bestimmten Bedingungen (bei Konflikten, in Geselligkeit, abends).

Nikotin-Lutschtablette oder Sublingual-Tablette

Bei der Lutschtablette oder Sublingual-Tablette wird das Nikotin über einen Zeitraum von 20 bis 30 Minuten beim Lutschen freigesetzt (die Sublingual-Tablette löst sich unter der Zunge von selbst auf) und über die Mundschleimhaut aufgenommen. Wie bei den Kaugummis lässt sich mit den Lutschtabletten innerhalb von 15 bis 30 Minuten ein wirksamer Spiegel aufbauen, der sogar noch höher liegt als bei den entsprechenden Kaugummis. Sie können etwa alle 90 Minuten eine Tablette lutschen, maximal 15 pro Tag. Die Dosis wird schrittweise über einen Zeitraum von insgesamt zwölf Wochen reduziert. Es liegen noch keine Befunde vor, ob die Nikotin-Lutschtablette ihrerseits zu einer Abhängigkeit führen kann.

Geeignet: Für Raucher mit mittelstarker bis starker Tabakabhängigkeit und relativ hohem, eher ungleichmäßigen Tageskonsum.

Nikotin-Nasenspray

Beim Nikotin-Nasenspray wird der Wirkstoff über die Nasenschleimhaut aufgenommen. Damit lässt sich Nikotin sehr rasch und hochdosiert zuführen. Aus diesem Grund ist dieses Präparat für sehr stark abhängige Raucher geeignet oder wenn ein unstillbares Verlangen nach einer Zigarette auftritt. Das Spray sollte zwar in erster Linie stark abhängigen Rauchern angeboten werden, aber auch Menschen, die Kaugummi oder Pflaster aus irgendwelchen Gründen nicht vertragen, können darauf zurückgreifen. Die anfängliche Tagesdosis von höchstens ein bis zwei Anwendungen pro Stunde sollte innerhalb von acht bis zwölf Wochen ausgeschlichen werden.

Vorsicht: Die Anwendung des Nasensprays birgt die Gefahr der Abhängigkeitsentwicklung, vor allem wenn Sie es häufig nach Bedarf und ohne therapeutische Unterstützung einsetzen! Etwa zehn Pro-

zent der Anwender benutzen das Nasenspray länger oder öfter als vorgeschrieben.

Nasenspray ist verschreibungspflichtig und muss in den Apotheken aus den Nachbarländern bestellt werden.

Geeignet: Für stark abhängige Raucher (mehr als 6 Punkte im Fagerström-Test) mit einem Tageskonsum von mehr als 30 Zigaretten.

Nikotin-Mundspray

Beim Nikotin-Mundspray wird der Wirkstoff über die Mundschleimhaut aufgenommen. Die anfängliche Tagesdosis von ein bis zwei Anwendungen pro 30 bis 60 min sollte nach sechs Wochen reduziert und anschließend ausgeschlichen werden.

Geeignet: Für mittel- und stark abhängige Raucher.

Nikotin-Inhaler

Die Handhabung des Inhalers kommt dem Gebrauch der Zigarette am nächsten. Nikotin, das sich auf einem Trägermaterial im Inneren einer Kunststoffkapsel befindet, wird über ein Mundstück eingeatmet und somit kalt „geraucht". Die Anwendung imitiert etwas den Rauchvorgang, wobei die aufgenommene Nikotinmenge deutlich geringer ist als bei einer Zigarette.

Geeignet: Für Raucher mit leichter bis mittelstarker Tabakabhängigkeit. Der Inhaler kann – wie das Kaugummi – auch vorbereitend zum Rauchstopp eingesetzt werden.

Doppelt hält besser?

Wenn Sie stark tabakabhängig sind (mehr als sechs Punkte im Test und mehr als 30 Zigaretten pro Tag), kann es sein, dass Sie mit einem Nikotin-Pflaster oder einem anderen einzelnen Produkt nicht auskommen. In diesen Fällen kann für acht bis zwölf Wochen zweigleisig

gefahren werden: Verwenden Sie Nikotin-Pflaster und zusätzlich ein rasch wirksames Produkt (Nikotin-Kaugummi, -Mundspray, -Nasenspray oder -Lutschtabletten), das allerdings auf jeden Fall innerhalb von vier bis sechs Wochen „ausgeschlichen" werden sollte.

Wenn Sie meinen, dass Sie eine solche kombinierte Behandlung brauchen, sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt darüber! Denn durch Einsatz der rasch wirksamen Produkte besteht die Gefahr, dass die eine Abhängigkeit durch eine andere abgelöst wird.

Zu Nebenwirkungen fragen Sie ...

Auch wenn Sie das fehlende Nikotin aus der Zigarette durch Medikamente ersetzen, werden Sie bis zu einem gewissen Ausmaß unter Entzugserscheinungen leiden. Wahrscheinlich werden Sie diese fälschlicherweise als „Nebenwirkungen" deuten. Tatsache ist: Wenn Sie die Nikotinersatzpräparate nach Vorschrift benutzen, sind kaum Nebenwirkungen zu erwarten. Schließlich sind Sie ja an den Effekt von Nikotin aus der Zigarette gewöhnt.

Folgende Beeinträchtigungen können eventuell auftreten: Bei Nikotin-Kaugummis und Nikotin-Lutschtabletten vermehrter Speichelfluss, Schluckauf, Sodbrennen oder Magenschmerzen; bei Nikotin-Pflastern an der entsprechenden Hautstelle eine allergische Hautreaktion; bei Nikotin-Nasenspray eine vorübergehende Reizung der Nase in Form von laufender, wunder oder empfindlicher Nasenschleimhaut sowie Niesen oder Halsreizungen.

Lesen Sie unbedingt die Packungsbeilage sorgfältig durch! Diese informiert Sie über eventuelle Gegenanzeigen und Anwendungsbeschränkungen. Wenn Sie Fragen haben, ist Ihr Arzt oder Apotheker der richtige Ansprechpartner.

Verschreibungspflichtige Arzneimittel statt Nikotin?

Es gibt verschreibungspflichtige Arzneimittel, wie beispielsweise Bupropion oder Vareniclin, die für die Therapie psychischer Erkrankungen entwickelt wurden und die auch zur Behandlung der Tabakabhängigkeit zugelassen sind. Die Wirksamkeit dieser Medikamente ist für bestimmte Therapiefälle belegt. Nachgewiesen sind allerdings auch teilweise starke Nebenwirkungen, die mit der Einnahme einhergehen können. Die Anwendung ist daher nur im Rahmen einer ärztlichen Behandlung möglich. Zudem sollte die Ärztin oder der Arzt mit Ihnen klären, ob Sie bereits andere Möglichkeiten des Rauchstopps ausschöpfen konnten und ob eine medikamentöse Therapie für Sie geeignet ist oder nicht. Zudem ist vor einer Medikamentengabe eine sorgfältige körperliche Untersuchung erforderlich. Wichtig ist ebenfalls, dass Sie im Vorfeld ausreichend Informationen über Erfolgsaussichten, Wirkungsweise, Anwendung und Nebenwirkungen der Medikamente erhalten.

Übersicht Entwöhnungsmethoden

Eine Vielzahl von Therapieformen wurde daraufhin getestet, ob sie sich für die Tabakentwöhnung eignet. Einige davon wie zum Beispiel Hypnose und Akupunktur genießen in Deutschland hohes Ansehen und werden von Rauchern gerne in Anspruch genommen. Viele andere kommerziell beworbene Angebote stoßen auf reges Interesse und Nachfrage. Die folgende Liste gibt Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Methoden.

Die Wirksamkeit der einzelnen Verfahren ist sehr unterschiedlich. Für einige konnte nachgewiesen werden, dass sie kaum wirksam sind oder nur wenig mehr als ein Scheinmedikament (Placebo). Allerdings kann auch ein solcher Placebo-Effekt sehr wertvoll sein.

Hypnose: Zu diesem Verfahren liegen keine aussagekräftigen Studien vor, so dass keine Beurteilung möglich ist.

Akupunktur: Hier liegen aussagekräftige Studien vor, die allerdings lediglich Placebo-Effekte nachweisen konnten. Zu Beginn der Akupunktur-Behandlung hören viele Raucher wirklich auf zu rauchen, es gibt aber keine Hinweise auf dauerhafte Erfolge.

Bei diesen beiden Methoden ist kritisch anzumerken, dass der Raucher zunächst Fremdeinflüssen unterliegt. Er entwickelt selbst keine Fähigkeiten, um kritischen Situationen, die das Risiko eines Rückfalls in sich bergen, angemessen begegnen zu können.

Kräuter-Zigaretten: Sie enthalten eine Kräutermischung zum Rauchen, die Haselnuss, Papaya, Eukalyptus und Pfefferminze enthält. In der Produktbeschreibung ist Folgendes zu lesen: „Diese Zigaretten-Imitation ergibt einen würzigen, gut schmeckenden Rauch. Man kann sich damit endlich den Tabakkonsum abgewöhnen, ohne dabei auf seine liebgewordenen Rauchzeremonien zu verzichten.“

Allerdings werden mit den Zigaretten-Imitaten ähnliche hochgiftige Verbrennungsprodukte inhaliert wie beim Rauchen einer nikotinhaltigen Zigarette. Diese Methode ist deshalb zur Raucherentwöhnung gänzlich ungeeignet.

Andere Methoden

- Kräuter-Tabletten
- Kräutermixturen
- Teebeutel
- Elektrische Zigaretten (siehe Seite 20)

Über die Wirksamkeit dieser Produkte gibt es keine wissenschaftlich nachgewiesenen Grundlagen.

JETZT HEISST ES DURCHHALTEN! DIE ERSTEN RAUCHFREIEN TAGE

Glückwunsch! Sie haben den Absprung geschafft und sind jetzt bereits Nichtraucher. Damit haben Sie einen großen und wichtigen Schritt hin zu einem Leben ohne Qualm geschafft. Seien Sie stolz auf diese Leistung!

Den allermeisten Rauchern bleibt das Datum ihres Ausstiegs sehr lange im Gedächtnis, ja, manche vergessen diesen Tag nie.

Die ersten Tage nach dem Absprung sind eine hochspannende Phase und manchmal eine gefühlsmäßige Berg- und Talfahrt. Vielleicht schwanken auch Sie zwischen Freude, Stolz und Erleichterung einerseits und Unsicherheit und Unbehagen auf der anderen Seite.

In der Anfangsphase ist das oberste Ziel, diese Zeit in möglichst guter Verfassung und natürlich ohne Ausrutscher oder Rückfall zu bestehen. Hilfreich: Konzentrieren Sie Ihre Energie auf den aktuellen Tag und nicht auf einen schwer überschaubaren Zeitraum von Wochen oder Monaten. Verfahren Sie dabei nach dem Prinzip: Wie trage ich einen großen Berg Erde ab? Schaufel für Schaufel, Schubkarre für Schubkarre!

Folgende Tipps helfen Ihnen in Ihrer Startphase als Nichtraucher

- Halten Sie sich am ersten Tag mit langen Spaziergängen, Schwimmen oder Radfahren auf Trab.
- Rufen Sie Ihre Wohnung zur „rauchfreien Zone“ aus.
- Waschen Sie alle Ihre Kleidungsstücke, um den Rauchgestank herauszubekommen.
- Kaufen Sie frische, duftende Blumen.

- Jetzt ist Beschäftigung – vor allem für Ihre Hände – besonders wichtig: Stellen Sie Dinge bereit, mit denen Sie herumspielen können. Bieten Sie Ihrem Mund kalorienarme Kleinigkeiten wie Kaugummi, Pfefferminz, Obst oder Rohkost an.
- Gehen Sie zum Zahnarzt (den Termin haben Sie schon vereinbart) und lassen Sie Ihre Zähne reinigen und polieren.
- Fertigen Sie eine Liste mit Dingen an, die Sie sich wünschen, und den dazugehörigen Preisen. Überlegen Sie, was Sie pro Tag für Zigaretten ausgegeben haben, und berechnen Sie dann, wie schnell Sie sich den Schal, die CD oder den Restaurantbesuch durch das eingesparte Geld „verdient“ haben (wenn der Schal zum Beispiel 30,– € kostet und Sie pro Tag etwa 25 Zigaretten geraucht haben, haben Sie sich den Schal in einer Woche erspart).
- Vielleicht stellen Sie auch ein gläsernes Sparschwein auf und werfen täglich Ihr „Zigarettengeld“ hinein. Dann haben Sie die Ersparnis buchstäblich vor Augen.
- Meiden Sie vorübergehend die Gesellschaft von Rauchern, die Ihren Ausstieg gefährden könnten.
- Seien Sie zurückhaltend mit Alkohol: Er weicht das Durchhaltevermögen auf!
- Stellen Sie Fotos von geliebten Menschen oder Postkarten mit persönlich bedeutsamen Motiven dahin, wo vorher die Aschenbecher standen!
- Wenn es zu Ihrem Alltag gehört, erbitten Sie göttlichen Beistand oder meditieren Sie.
- Feiern Sie Ihr „Jubiläumsdatum“ – zuerst in kurzen (wöchentlichen) Abständen, später in größeren.

An den ersten rauchfreien Tagen werden Sie voraussichtlich immer mal wieder Lust haben zu rauchen – also „Rauchverlangen“ erleben. Die Vorstellung, wie schön es wäre und wie gut es täte, jetzt nur eine Zigarette zu rauchen, ist aber nur eine Fantasie! Sie würde tatsächlich niemals so gut schmecken, und es bliebe nicht bei dieser einen! Erinnern Sie sich an Ihren „Schlachtruf“, lenken Sie sich ab und denken Sie an etwas ganz anderes, zum Beispiel an die Vorteile, die auf Ihrer Motivationsliste stehen. Tragen Sie diese Liste in der ersten Zeit bei sich.

Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf diese Art fesseln, tun Sie etwas, womit Sie die Versuchung aktiv bewältigen. Sie können zum Beispiel eine kurze Entspannungsübung machen, einen Schluck trinken, ein Stück Gemüse essen oder eine Ihrer Hilfspersonen auf den Plan rufen.

Nichtraucher sein – und bleiben

Es kann anfangs harte Arbeit und viel Einsatz erfordern, dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören. Natürlich werden Sie langfristig erleben, wie gut es Ihnen tut. Aber der Mensch neigt nun einmal zu Ungeduld und möchte daher gern kurzfristige Erfolgserlebnisse haben. Belohnen Sie sich also zwischendurch für Ihr Durchhaltevermögen.

Laden Sie sich selbst ein: zu einem außerordentlichen Kinobesuch, zu einer Stunde an einem Ort, den Sie mit angenehmen Erinnerungen verbinden, zu einem Entspannungsbad oder einem Besuch in einer Wellness-Einrichtung. Oder genehmigen Sie sich eine Auszeit mit einem guten Buch.

In der ersten Zeit nach dem Ausstieg machen viele die Erfahrung, dass sie sich in Gedanken häufig mit dem Rauchen beschäftigen und dieser Zeit regelrecht nachtrauern – als ob „damals“, als sie noch geraucht haben, alles gut und schön war. Wie bereits erwähnt, ist diese Verklärung in erster Linie ein Produkt der Fantasie. Aber: Eines der häufigsten Entzugssymptome ist die schlechte Stimmung. Und diese wird nicht besser, indem Sie der „guten alten Zeit“ nachtrauern.

Planen Sie also schon vor Ihrem Ausstieg Alltagsaktivitäten, die Ihnen Freude machen.

Wenden Sie sich gezielt angenehmen Tätigkeiten zu, Tag für Tag. Sie müssen nicht auf Spaß verzichten, nur weil Sie nicht mehr rauchen. Haben Sie schon einmal überlegt, wie viele Möglichkeiten Ihnen bleiben, wenn Sie nicht mehr rauchen? Mathematisch betrachtet: unendlich viele – mit einer einzigen Ausnahme: Zigaretten zu rauchen!

Wir liefern Ihnen einige Beispiele; sicher haben Sie noch viele eigene Ideen!

- Suchen Sie sich ein neues Hobby, möglichst etwas Kreatives: malen, heimwerken, angeln, puzzeln, Theater spielen.
- Bewegen Sie sich regelmäßig und möglichst täglich.
- Treiben Sie mit der Familie oder mit Freunden Sport, im Sportverein oder im Fitness-Studio.
- Planen Sie den nächsten Urlaub.
- Machen Sie das Fotoalbum vom letzten Urlaub fertig (das wollten Sie immer schon!).
- Probieren Sie neue Rezepte aus.
- Lassen Sie Ihrer Kreativität beim Tischdecken freien Lauf.
- Kaufen Sie ein ausgefallenes Kleidungsstück.
- Lesen Sie Magazine zu Ihrem neuen Hobby.
- Suchen Sie sich einen Lieblingsschriftsteller und „arbeiten“ Sie seine gesammelten Werke ab.
- Schreiben Sie einem alten Freund einen Brief (auch das wollten Sie schon lange).
- Lassen Sie sich in einem Thermalbad verwöhnen.
- Probieren Sie ein neues Make-up oder eine neue Frisur aus.
- Entdecken Sie Ihre Liebe zur Gartenarbeit.
- Erobern Sie mit Ihren Kindern den Spielplatz.
- Hören Sie Ihre Lieblingsplatten / CDs.
- Erledigen Sie eine „alte Baustelle“ (die hat jeder!).
- Engagieren Sie sich ehrenamtlich: im Sportverein oder in Einrichtungen, die sich um das Gemeinwohl oder Bedürftige kümmern.
- Melden Sie sich mit Freunden / Kindern zu einem Überlebenstraining an.
- Sie haben Fantasie? Denken Sie sich Geschichten aus, schreiben Sie diese auf oder fragen Sie im Kindergarten, ob Interesse an einer „Märchenstunde“ besteht.

Entspannung tut gut

Viele Raucher antworten auf die Frage, warum sie rauchen: „Die Zigarette entspannt und hilft beim Stress-Abbau.“ Vielleicht haben auch Sie so empfunden. Und nun? Steht Ihnen Dauerstress bevor?

Wenn es Ihnen gelingt, ein anderes Verfahren zur Entspannung zu erlernen und in Stress-Situationen einzusetzen, wird Ihnen der Verzicht aufs Rauchen erheblich leichter fallen. Entspannung fördert das psychische und körperliche Wohlbefinden. Wer gelernt hat, seine Muskeln zu entspannen, kann auch bei nervlicher Belastung gelassener reagieren und sich sogar auf bevorstehende Situationen gezielt vorbereiten, so dass er die Anforderungen konzentriert bewältigt. Und das wiederum gibt Stärke, Zuversicht und Selbstvertrauen!

Natürlich gibt es auch andere unaufwändige Möglichkeiten, sich im Alltag zu entspannen. Das kann ein warmes Bad, eine heiße Dusche, ein Saunabesuch, ein langer Spaziergang oder Sport sein. Aber Sie können ja das eine tun und das andere nicht lassen.

Deshalb möchten wir Ihnen die „progressive Muskelentspannung nach Jacobson“ empfehlen. Bei dieser Methode werden Muskelgruppen des Körpers in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt und anschließend gelockert. Das Ziel der Übung ist Entspannung, die nach dem Lockern und Loslassen der Anspannung besonders intensiv erlebt wird.

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Volkshochschule oder Krankenkasse nach Entspannungskursen innerhalb eines Gesundheitsprogramms. Im Unterschied zu wirksamen Tabakentwöhnungskursen werden diese Angebote flächendeckend auch außerhalb der Großstädte angeboten. Häufig handelt es sich dabei um das „Autogene Training“ oder die „progressive Muskelentspannung nach Jacobson“. Beide sind sehr empfehlenswert. Die Krankenkassen bieten ihren Versicherten solche Kurse häufig kostenlos an.

Um gesund zu sein oder zu werden, braucht der Körper Aktivität und Ruhe in einem ausgewogenen Verhältnis. Vielleicht denken Sie jetzt:

„Aber ich habe doch gar keine Zeit, stundenlang durch den Wald zu laufen oder Nachmittage im Fitness-Studio zu verbringen.“ Das ist auch gar nicht nötig! Im Alltag können Sie Ihrem Wohlbefinden durch kurze Bewegungsphasen wie Treppen steigen und Gymnastik, aber auch genauso gut durch kurze Entspannungspausen (tief durchatmen, an etwas Schönes denken, entspannen) auf die Sprünge helfen. Diese Pausen helfen, konzentriert und leistungsfähig zu bleiben – und sorgen auch für den notwendigen Abstand, wenn der Kopf qualmt. In akuten Stress-Situationen ist es eine große Hilfe, angestaute Energie in körperliche Aktivität umzusetzen.

Ausdauersportarten sind dafür besonders gut, denn sie sind gesund, machen zufrieden und halten schlank. Und jetzt, da Sie nicht mehr rauchen, haben Sie auch genug Energie wiedergewonnen, um Rad zu fahren, zu schwimmen oder zu laufen. Spüren Sie Ihr neues

Gleichgewicht, indem Sie mit jedem Atemzug so viel Sauerstoff aufnehmen, wie Sie bei der aktuellen Anstrengung zur Versorgung Ihres Körpers benötigen. Fangen Sie heute damit an! Aber Vorsicht: Die Regel „viel hilft viel“ gilt hier nicht! Steigen Sie langsam ein. Wichtig ist nur, dass Sie es tun – grübeln Sie nicht lange darüber nach, ob Sie wirklich Lust dazu haben. Sie werden schnell merken: Die Lust kommt beim Bewegen!

Gefühle neu erleben

Das Rauchen hat Ihnen geholfen, sich gefühlsmäßig zu regulieren, Ihre Emotionen in eine angeblich positive Richtung zu verändern. Sie hatten den Eindruck, dass die Zigarette unangenehme, negative Gefühle wie Angst, Ärger, Aggressivität, Langeweile, Unruhe, Wut, Trauer oder Unsicherheit abschwächen, eventuell sogar ins Gegenteil kehren konnte. Vielleicht haben auch positive Gefühle wie Freude, Aufregung, Stolz oder Gemütlichkeit die Lust auf eine Zigarette gefördert. Der Glimmstängel machte Schönes vermeintlich noch schöner.

Und nun heißt es umdenken, mit Ihren Gefühlen neue Wege beschreiten. Dabei ist die Botschaft doch ganz einfach: Gefühle müssen nicht durch die Droge Nikotin reguliert, sie wollen erlebt werden! Und zwar schöne ebenso wie weniger schöne.

Manchmal geht es einfach nur darum, dieses unangenehme Gefühl vorbeigehen zu lassen. Und warum sollten Sie schöne Gefühle wie Freude oder Stolz mit einer Zigarette vernebeln? Leben Sie es stattdessen aus: Jubeln Sie, singen Sie vor Freude, teilen Sie sich Ihrer Umwelt mit, fallen Sie jemandem um den Hals. Auch wenn Sie leicht aufbrausen, zerbrechen Sie sich nicht den Kopf darüber: Sagen Sie den Menschen in Ihrer Umgebung, die es treffen könnte, warum Sie im Augenblick hin und wieder als Pulverfass durch die Welt laufen. Und Sie werden sehen, dass Ihre Freunde und Kollegen ebenso wie Ihr Partner Ihnen für eine gewisse Zeit Narrenfreiheit gewähren.

Haben Sie früher häufiger zur Zigarette gegriffen, wenn es Konflikte gab oder Sie sich über jemanden geärgert haben? Was machen Sie heute als Nichtraucher? Werden Sie sich zunächst einmal darüber

klar, was Sie an einer Situation oder einem anderen Menschen stört. Fühlen Sie sich ungerecht behandelt, wächst Ihnen alles über den Kopf oder nervt Sie das rücksichtslose Verhalten eines anderen? Dann beantworten Sie sich die Frage, welches Ziel Sie erreichen möchten. Danach überlegen Sie sich, welche Lösungen zu diesem Ziel führen können.

Werden Sie bei zwischenmenschlichen Konfliktsituationen laut, kampfeslustig oder aggressiv? Damit rufen Sie meist nur aggressive Gegenreaktionen hervor, erreichen Ihr Ziel aber nicht. Behalten Sie den Ärger für sich, schlucken ihn hinunter und bleiben ansonsten still? Auf diese Weise erfährt niemand von Ihrer Unzufriedenheit, Ihre Anspannung verstärkt sich eher noch. Ziel verfehlt. Oder aber sagen Sie, was Sie stört und was Sie von dem anderen erwarten. Werden Sie dabei nicht laut, aber so deutlich, dass Sie gut zu hören sind. Achten Sie darauf, dass der andere Ihnen die nötige Aufmerksamkeit schenkt. Benutzen Sie vor allem keine beleidigenden oder verletzenden Formulierungen.

Sie können diese neue Form der Konfliktlösung im Stillen üben: Stellen Sie sich dazu vor, Sie warten auf dem Bahnsteig eines großen Bahnhofs auf Ihren Zug. Sie haben auf einer Bank Platz genommen. Neben Ihnen will sich gerade jemand eine Zigarette anzünden, obwohl es sich um einen rauchfreien Bahnhof mit klar gekennzeichneten Raucherzonen handelt. Malen Sie sich aus, wie Sie einmal laut und aggressiv und einmal still und ohne jegliche Äußerung reagieren. Und zuletzt sprechen Sie aus, was Sie stört und was Sie sich wünschen!

Eine „Entziehungskur“

Kommen wir noch einmal auf das Thema Umstellungsproblem und Entzugssymptome zu sprechen. Sie treten meistens wenige Stunden nach dem Rauchstopp auf und erreichen innerhalb der ersten zwei Tage einen ersten Höhepunkt. Die meisten Symptome halten einige Tage bis Wochen an, sind aber oft nach sieben bis zehn Tagen schon deutlich schwächer als anfänglich oder sogar ganz verschwunden.

Solche Beschwerden fallen bei jedem Raucher höchst unterschiedlich aus, und es ist nicht vorhersehbar, welche Symptome sich mit welcher Intensität bei Ihnen bemerkbar machen werden. Auch wenn Sie auf medikamentöse Unterstützung bauen (siehe ab Seite 48), können Entzugsbeschwerden auftreten und das Durchhalten erschweren. Fallen die Symptome unerwartet heftig aus, überprüfen Sie, ob die Dosierung der Medikamente zu niedrig gewählt wurde. Im Zweifel fragen Sie Ihren Arzt um Rat.

Sie werden in der ersten Ausstiegsphase aber nicht ununterbrochen unter Entzugssymptomen leiden. Im Übrigen können Sie vielen Beschwerden auch relativ einfach entgegenwirken.

Was Sie gegen Entzugsbeschwerden tun können

Erhöhte Reizbarkeit und Frustration	• Familie, Freunde und Kollegen informieren und um einen „Überziehungskredit“ bitten • Entspannungsübungen • Sportliche Betätigung • Entspannungstee trinken
Müdigkeit und Abgespanntheit	• Kleine Pausen am offenen Fenster machen • Früh zu Bett gehen
Starkes Rauchverlangen	• Vernichten Sie alle Rauchutensilien. • Suchen Sie rauchfreie Zonen auf. • Üben Sie bevorzugt Aktivitäten aus, die es schwer machen zu rauchen (Gartenarbeit, Fitnessgymnastik, Auto waschen, schwimmen, in die Sauna gehen, Waldlauf). • Schneiden Sie einen Trinkhalm auf Zigarettengröße zu und inhalieren Sie – Luft!
Heißhunger	• Trinken Sie viel. • Halten Sie klein geschnittenes Obst, fettfreie Snacks und zuckerfreie Bonbons oder Kaugummis bereit. • Genießen Sie einzelne Nahrungsmittel bewusst.

Konzentrationsstörungen	• Verlegen Sie wichtige Arbeiten auf Zeiten ohne Konzentrationsstörungen. • Machen Sie eine kurze Pause, schalten Sie gedanklich ab, schauen Sie aus dem Fenster oder auf ein Bild. • Wenden Sie sich unterschiedlichen Aufgaben zu, statt sich zu lange mit einer einzigen Aktivität zu beschäftigen.
Niedergeschlagenheit	• Denken Sie positiv: Sie haben sich freiwillig entschlossen, Nichtraucher zu sein, und haben dafür viele gute Gründe. • Legen Sie sich einen Tagtraum zu: Planen Sie Ihren Traumurlaub und schmücken Sie diesen immer weiter aus, wenn die Gedanken an Zigaretten Sie in Gefahr bringen. • Schauen Sie sich um nach fröhlichen Menschen, die nicht rauchen, speziell nach Kindern, und machen Sie sich bewusst, wie diese sich wohl ohne Zigaretten fühlen.

(K)Ein schwerwiegendes Problem: die Gewichtszunahme

Der Stoffwechsel im Körper stellt sich, je nach vorherigem Zigarettenkonsum, erst nach einigen Wochen auf das rauchfreie Dasein um. Das heißt, der sonst durch das Nikotin beschleunigte Umbau von Fetten und Kohlenhydraten verlangsamt sich zunächst einmal. Hinzu kommt, dass Ex-Raucher noch wochenlang ständig Hunger verspüren, weil das Nikotin fehlt, das appetithemmend wirkt. So kann es sein, dass Sie zunehmen – im Durchschnitt sogar bis zu vier Kilogramm. Besonders betroffen sind Menschen, die viel geraucht haben und sich seit ihrem Rauchverzicht wenig bewegen. Und: Frauen nehmen meistens etwas mehr zu als Männer. Aus gesundheitlicher Sicht bedeutet die Gewichtszunahme im Vergleich zum Rauchen kein

Risiko, vor allem wenn man bedenkt, welche Gesundheitsschäden das Rauchen mit sich bringt.

Freunden Sie sich deshalb mit dem Gedanken an eine zumeist nur vorübergehende Gewichtszunahme an. Stellen Sie sich auch nicht täglich auf die Waage und grämen Sie sich nicht, wenn der Zeiger ein wenig nach oben gegangen ist. Aber: Legen Sie von vornherein fest, wie viel Zusatzpfunde Sie sich erlauben, damit Sie nicht unkontrolliert über die Stränge schlagen! Achten Sie darauf, was Sie essen: Bevorzugen Sie Obst, Gemüse und Salat, das schmeckt nicht nur frisch, sondern ist auch kalorienarm und gesund. Essen Sie lieber fünf kleinere Mahlzeiten anstelle von drei großen. So bleibt Ihre Leistungsfähigkeit erhalten und Sie empfinden kein Völlegefühl.

Ausführliche Informationen über eine gesunde Ernährung, Tipps und einige Rezepte finden Sie in der Broschüre „Gesunden Appetit! Vielseitig essen – Gesund leben“ der Deutschen Krebshilfe.

Ein weit verbreiteter Irrtum: Nach dem Rauchstopp ist eine kontinuierliche Gewichtszunahme nicht aufzuhalten.

Die Ergebnisse einer europäischen Studie mit über 300.000 Teilnehmern zeigen, dass Männer nach dem Rauchstopp pro Jahr etwa 440 Gramm mehr zunehmen als Männer, die weiterrauchen; bei Frauen waren es 460 Gramm. Diese Gewichtszunahme ist insbesondere in den ersten Jahren nach dem Rauchstopp zu beobachten; langfristig nähert sich das Gewicht der ehemaligen Raucherinnen und Raucher wieder dem der Nie-Raucher an.

Wenn Sie auf Ihr Gewicht bedacht sind, achten Sie darauf, dass Sie nicht mehr Kalorien zu sich nehmen als sonst. Das fehlende Nikotin führt dazu, dass Ihr Körper täglich etwa 200 Kilokalorien zusätzlich verbrennen muss. Kurbeln Sie also Ihren Stoffwechsel an und verbrauchen Sie Energie: Nehmen Sie die Treppen anstelle des Fahrstuhls, gehen Sie zu Fuß zum Einkaufen oder fahren Sie mit dem Fahrrad, machen Sie Abendspaziergänge statt des Fernsehabends oder gehen Sie zum Tanzen. Körperliche Bewegung hilft nicht nur, einer unerwünschten Gewichtszunahme vorzubeugen, sondern hat auch den Effekt, das Rauchverlangen zu vertreiben. Hierzu ist es nicht

erforderlich, sich mit hoher Intensität zu betätigen. Auch sogenannte isometrische Übungen, bei denen Muskelspannung einfach nur gehalten wird, haben diesen Effekt. Wirksam ist es auch, beispielsweise 1,5 Kilometer in selbstbestimmtem Tempo flott zu gehen.

Machen Sie keine Diät, nachdem Sie das Rauchen aufgegeben haben! Während einer Diät signalisiert der Körper laufend, dass er sich quasi in einer Notsituation befindet, in der er Reserven mobilisieren und Umsatz reduzieren muss. Ist diese künstlich herbeigeführte Notsituation vorbei, bleibt der Kalorienverbrauch noch eine Zeitlang reduziert. Die Folge: eine weitere Gewichtszunahme! Auf der psychischen Ebene passiert Ähnliches: Verbotenes gewinnt immer mehr an Attraktivität. Der massiv unterdrückte Wunsch nach bestimmten

Nahrungsmitteln macht sich dann in unkontrollierbaren Gelüsten bemerkbar, die nicht selten in dammbruchartigen Fress-Attacken enden.

Es ist also wesentlich sinnvoller, bewusst zu essen und das Essen zu genießen, statt sich mit Diäten zu kasteien. Speisen Sie mit wachen Sinnen: Decken Sie den Tisch festlich, hören Sie schöne Musik, machen Sie die Mahlzeiten zu einem Erlebnis. Übrigens: Haben Sie schon bemerkt, dass Sie wieder viel besser riechen und schmecken können? Denn das Rauchen hat bisher Ihren Geschmacks- und Geruchssinn betäubt.

AUS TAGEN WERDEN WOCHEN

Nun haben Sie schon eine ganze Zeit durchgehalten. Prima! Hatten Sie in der ersten Zeit das Gefühl, dass Ihr Dasein als Nichtraucher mehr Leid als Freud mit sich bringt? Sie spüren selbst, dass sich das gibt!

Nach etwa zehn Tagen hat sich Ihr gesamtes Befinden deutlich gebessert. Jetzt ist die Zeit gekommen, dass Sie sich täglich über Ihr neues Leben freuen und sich dessen Vorteile bewusst machen können. Genießen Sie es, tief Luft zu holen, gut zu riechen und zu schmecken.

Klopfen Sie sich selbst für diese tolle Leistung auf die Schulter. Was wollen Sie jetzt mit dieser Energie und dem gesteigerten Wohlbefinden unternehmen? Was werden Sie sich und vielleicht anderen, bedürftigen Menschen Gutes tun? Was war das schönste Ereignis seit der Beendigung Ihrer Raucherkarriere?

Dokumentieren Sie auf der folgenden Seite die positiven Prozesse nach dem Aufhören: Welche positiven Veränderungen können Sie bei sich selbst feststellen?

Lebensbereich	Allgemein mögliche positive Veränderungen
Gesundheit und Wohlbefinden	• Sich fitter fühlen • Leistungsfähiger sein • Rückgang von Symptomen wie Kurzatmigkeit und Beschwerden der Atemwege • Weniger Angst vor schweren Krankheiten wie zum Beispiel Lungenkrebs
Materielle Kosten	• Dauerhafte Einsparung (150,– € monatlich oder mehr)
Soziale Aspekte	• Vorbildfunktion für Partner, Kinder, Freunde, Kollegen • Wegfall von Konflikten wegen des Rauchens • Wegfall des schlechten Gefühls, anderen durch Tabakrauch Schaden zuzufügen
Selbstbild	• Das Gefühl, frei zu sein, über sich selbst zu bestimmen • Zu erfahren, dass man erreichen kann, was man sich vornimmt • Stolz sein auf die eigene Leistung

Positive Veränderungen, die auf mich zutreffen:

Die Menge macht‘s

Sie sind seit vier bis sechs Wochen Nichtraucher, Umstellungsprobleme haben Sie gemeistert, Entzugsbeschwerden haben Sie eventuell durch medikamentös zugeführtes Nikotin entgegengewirkt. Nun glauben Sie, dass Sie ohne diese Unterstützung auskommen? Vorsicht! Beenden Sie die Nikotinbehandlung nicht abrupt. Es ist vielmehr ratsam, diese Behandlung über acht bis zwölf Wochen konsequent aufrechtzuerhalten und die tägliche Dosis allmählich zu verringern.

Wenn Sie ein Nikotinpflaster anwenden, wäre jetzt zum Beispiel der Zeitpunkt gekommen, auf die nächstgeringere Stärke umzusteigen. Wenn Sie das Nikotin-Kaugummi, das -Nasenspray, -Mundspray oder die -Lutschtabletten verwenden, können Sie die zeitlichen Abstände zwischen den einzelnen Anwendungen verlängern und dadurch die Dosierung verringern. Im Falle einer Kombinationsbehandlung ist es möglich, das Pflaster wie empfohlen weiter zu benutzen, aber auf die zusätzliche Verwendung von Kaugummi oder Spray zu verzichten.

IHRE NEUE IDENTITÄT: NICHTRAUCHER

Wir sind fast am Ende unseres Programms angekommen. Sie haben im Laufe der Zeit sozusagen neu laufen gelernt und stehen auf eigenen Füßen. Mit anderen Worten: Sie sind nun Nichtraucher und werden es bleiben.

Ihr Alltag hat sich deutlich verändert, im Großen wie im Kleinen. Das ist gut so, vor allem wenn sich Ihr Tagesablauf so geändert hat, dass viele Situationen oder Reize weggefallen sind, die Sie zum Rauchen verführen könnten. Sie würden eine unnötige Rückfallgefahr bedeuten. Denn über eines sind Sie sich bestimmt klar: Die Versuchung kann auch noch lange Zeit nach dem Rauchstopp überall lauern!

Trotz Ihres veränderten Alltags werden Sie immer wieder mit Rauchverlangen konfrontiert. Der akute Drang hat nachgelassen, sich aber nicht in Luft aufgelöst. Das Verlangen hält nur kurze Zeit an und verschwindet dann wieder. In diesen kritischen Momenten kommt es darauf an, dass Sie das Richtige tun: eine Alternative zur Zigarette finden.

Noch etwas kann Ihnen helfen, auch auf der „Langstrecke“ Nichtraucher zu bleiben: Bauen Sie Ihre neue Identität auf. Definieren Sie sich selbst als Nichtraucher.

Wenn Sie früher schon einmal versucht haben, mit dem Rauchen aufzuhören, haben Sie sich damals als Nichtraucher gefühlt oder als Raucher, der gerade nicht raucht?

Es gibt grundsätzlich zwei Möglichkeiten, diesen Widerspruch aufzulösen. Entweder Sie fühlen sich wie ein Süchtiger auf dem Weg zur Genesung, der aber jederzeit wieder rückfällig werden kann. Ihr Selbstbild entspricht hierbei dem eines stets wachsamen Ex-Rauchers, der die Anspannung des Nicht-Rauchens mehr oder weniger als Dauerstress akzeptiert.

Oder Sie betrachten sich mit dem Selbstbild eines Nichtrauchers, der die anfängliche Unbehaglichkeit des Nichtrauchens als vorübergehenden Genesungsprozess bewertet. Dieses Programm will Ihnen dabei helfen, sich als Nichtraucher zu sehen, für den Rauchen keine wählbare Möglichkeit mehr darstellt und der sich daran auch nicht stört.

Wir möchten also nicht nur Ihre Abstinenz festigen, sondern Ihnen auch zeigen, wie Sie zu Ihrem neuen Selbstbild kommen. Denken Sie einmal an Paare, die zum ersten Mal Eltern werden. Diese jungen

Menschen, bisher Mann und Frau beziehungsweise Paar, werden ohne Vorbereitung, ohne Lehrgang in ihre neue Rolle geschubst. Die Schwangerschaft und die ersten Erziehungsaufgaben als Eltern bewältigen sie sozusagen im Blindflug, bevor sie ein natürliches Gefühl für die Elternschaft entwickeln.

Ähnlich unbeholfen fühlen sich Menschen, die viele Jahre geraucht haben oder sich gar nicht richtig zurückerinnern können an eine Zeit ohne Zigaretten. Es ist also ganz normal, dass sich das Nichtrauchen anfangs noch etwas ungewohnt anfühlt. Das lässt im Lauf der Zeit nach, und Sie werden bald ein Gefühl dafür entwickeln, dass Nichtrauchen der natürliche Zustand ist und das frühere Rauchen der „unnatürliche“ Zustand war.

Und jetzt gratulieren wir Ihnen herzlich: Willkommen in der großen Gemeinschaft der Nichtraucher!

Wehe wenn ...?

Haben Sie in der Zwischenzeit einen kleinen Ausrutscher gehabt? War das Ungeheuer Rauchen einmal zu übermächtig? Nehmen Sie den Rauchvorfall ernst, aber ohne Gewissensbisse, und werden Sie sich darüber klar: Damit ist nicht das ganze Ausstiegsprojekt gescheitert! Sie haben nach wie vor gute Chancen, Nichtraucher zu werden. Hüten Sie sich davor, in Ihr altes Rauchverhalten zurückzufallen und das Rauchen wieder in Ihren Alltag zu integrieren. Gehen Sie noch einmal zurück zu dem Kapitel „Fest im Visier: Der Tag X“ und starten Sie einen neuen Versuch. Viel Erfolg!

HIER ERHALTEN SIE INFORMATIONEN UND RAT

Die Deutsche Krebshilfe ist für Sie da: Sie hilft, unterstützt, berät und informiert Krebskranke und ihre Angehörigen – selbstverständlich kostenlos.

Die Diagnose Krebs verändert häufig das ganze Leben. Ob Sie selbst betroffen sind, ob Sie Angehöriger oder Freund eines Erkrankten sind – die Deutsche Krebshilfe und die Deutsche Krebsgesellschaft möchten Ihnen gemeinsam mit der Stiftung Deutsche Leukämie- & Lymphom-Hilfe in dieser Situation mit Informationen und Beratung zur Seite stehen. Das Team des INFONETZ KREBS beantwortet Ihnen in allen Phasen der Erkrankung Ihre persönlichen Fragen nach dem aktuellen Stand von Medizin und Wissenschaft. Wir vermitteln Ihnen themenbezogene Anlaufstellen und nehmen uns vor allem Zeit für Sie.

Beratungsthemen INFONETZ KREBS

Krebs behandeln

- Diagnosemethoden
- Operation, Chemo- und Strahlentherapie
- Neue Behandlungsverfahren / personalisierte Medizin
- Krankenhaussuche: Onkologische Zentren
- Klinische Studien
- Palliative Versorgung
- Schmerzen
- Nebenwirkungen
- Ärztliche Zweitmeinung
- Komplementäre Verfahren
- Krebsnachsorge

Leben mit Krebs

- Seelische und soziale Belastungen
- Hoffnung und Zuversicht
- Ängste
- Chronische Müdigkeit (Fatigue)
- Sterben und Trauer
- Kontakte zu
  - Therapeuten
  - Krebsberatungsstellen
  - Psychoonkologen
  - Krebs-Selbsthilfe

Soziale Absicherung

- Krankengeld
- Zuzahlungen
- Schwerbehinderung
- Rehamaßnahmen
- Beruf und Arbeit / Wiedereinstieg
- Erwerbsunfähigkeit
- Patientenverfügung
- Finanzielle Not

Krebsprävention und Krebsfrüherkennung

- Nichtrauchen
- UV-Schutz
- Gesunde Ernährung
- Bewegung und Sport
- Früherkennungsuntersuchungen

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vom INFONETZ KREBS stehen Ihnen bei all Ihren Fragen, die Sie zum Thema Krebs haben, zur Seite. Wir vermitteln Ihnen Informationen in einer einfachen und auch für Laien verständlichen Sprache. So möchten wir eine Basis schaffen, damit Sie vor Ort Ihren weiteren Weg gut informiert und selbstbestimmt gehen können. Sie erreichen uns per Telefon, E-Mail oder Brief.

Manchmal kommen zu den gesundheitlichen Sorgen eines Krebskranken noch finanzielle Probleme – zum Beispiel wenn ein berufstätiges Familienmitglied statt des vollen Gehaltes nur Krankengeld erhält oder wenn durch die Krankheit Kosten entstehen, die der Betroffene selbst bezahlen muss. Unter bestimmten Voraussetzungen kann der Härtefonds der Deutschen Krebshilfe Betroffenen, die sich in einer finanziellen Notlage befinden, einen einmaligen Zuschuss geben. Das Antragsformular erhalten Sie bei der Deutschen Krebshilfe oder im Internet unter www.krebshilfe.de/haertefonds.html.

Immer wieder kommt es vor, dass Betroffene Probleme mit Behörden, Versicherungen oder anderen Institutionen haben. Die Deutsche Krebshilfe darf zwar keine rechtliche Beratung geben, aber oft kann ein Gespräch mit einem Mitarbeiter in der jeweiligen Einrichtung dabei helfen, die Schwierigkeiten zu beheben.

Wer Informationen über Krebserkrankungen sucht, findet sie bei der Deutschen Krebshilfe. Ob es um Diagnostik, Therapie und Nachsorge einzelner Krebsarten geht oder um Einzelheiten zu übergeordneten Themen wie Schmerzen, Palliativmedizin oder Sozialleistungen: „Die blauen Ratgeber“ erläutern alles in allgemeinverständlicher Sprache. Zu ausgewählten Themen gibt es auch Informationsfilme auf DVD.

Die Präventionsfaltblätter und -broschüren informieren darüber, wie sich das Risiko, an Krebs zu erkranken, verringern lässt. Sie können alle Drucksachen im Internet unter der Adresse www.krebshilfe.de aufrufen und lesen beziehungsweise per E-Mail, Fax oder Post kostenlos bestellen.

Unter www.krebshilfe.tv oder unter www.krebshilfe.de/mediathek.html können die TV-Beiträge aus der Magazinsendung „in vivo“ sowie Ausschnitte aus den Patienteninformationsfilmen direkt online abgespielt werden – ähnlich wie auf YouTube. Die Beiträge sind thematisch sortiert. Auch über eine Suchfunktion können einzelne Beiträge zu bestimmten Themen direkt gefunden werden.

Stiftung Deutsche Krebshilfe
Buschstraße 32 Postfach 1467
53113 Bonn 53004 Bonn

Zentrale: 02 28 / 7 29 90 - 0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
Härtefonds: 02 28 / 7 29 90 - 94
(Mo bis Do 8.30 – 17 Uhr, Fr 8.30 – 16 Uhr)
Telefax: 02 28 / 7 29 90 - 11
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Ihre persönliche Beratung INFONETZ KREBS
Telefon: 0800 / 80 70 88 77 (kostenfrei Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
E-Mail: krebshilfe@infonetz-krebs.de
Internet: www.infonetz-krebs.de

Betroffene, Angehörige, Ärzte, Pflegepersonal, Mitarbeiter in Krebsberatungsstellen, Mitglieder von Krebs-Selbsthilfegruppen, Seelsorger, Psychotherapeuten, Studenten – wer immer täglich mit Krebs und Krebskranken zu tun hat, kann an Seminaren in der Dr. Mildred Scheel Akademie für Forschung und Bildung teilnehmen. In unmittelbarer Nähe zu den Kölner Universitätskliniken bietet die von der Deutschen Krebshilfe gegründete Weiterbildungsstätte ein vielseitiges Programm an. Dazu gehören Fortbildungen zu ausgewählten Krebsarten sowie zu Palliativ- und Hospizpflege, Seminare zur Konflikt- und Stressbewältigung, Verarbeitungsstrategien für den Umgang mit der Krankheit und den Kranken, Gesundheitstraining, Trauer- und Sterbebegleitung, Krankheit und Lebensgestaltung sowie Kommunikationstraining.

Das ausführliche Seminarprogramm steht im Internet unter www.krebshilfe.de/akademie. Dort können Sie sich auch anmelden. Oder fordern Sie das gedruckte Programm an.

Dr. Mildred Scheel Akademie
für Forschung und Bildung gGmbH
Kerpener Straße 62
50924 Köln
Telefon: 02 21 / 94 40 49 - 0
Telefax: 02 21 / 94 40 49 - 44
E-Mail: msa@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de/akademie

Informationen im Internet

Immer häufiger nutzen Menschen das Internet, um sich zu informieren. Hier gibt es sehr viele Informationen, aber nicht alle davon sind wirklich brauchbar. Folgende (Qualitäts-)Kriterien bieten Ihnen eine gewisse Orientierung bei der Suche im Internet.

Anforderungen an Internetseiten
- Der Verfasser der Internetseite muss eindeutig erkennbar sein (Name, Position, Institution).
- Wenn Forschungsergebnisse zitiert werden, muss die Quelle (z.B. eine wissenschaftliche Fachzeitschrift) angegeben sein.
- Diese Quelle muss sich (am besten über einen Link) ansehen beziehungsweise überprüfen lassen.
- Es muss eindeutig erkennbar sein, ob die Internetseite finanziell unterstützt wird und – wenn ja – durch wen.
- Es muss eindeutig erkennbar sein, wann die Internetseite aufgebaut und wann sie zuletzt aktualisiert wurde.

Auf den nachfolgend genannten Internetseiten finden Sie sehr nützliche, allgemeinverständliche Informationen zu den einzelnen Kapiteln dieser Broschüre. Auf diese Seiten kann jeder zugreifen, sie sind nicht durch Registrierungen geschützt.

Nützliche Internetadressen

- **www.abnr.de**
  Aktionsbündnis Nichtrauchen

- **www.besmart.info**
  Internationaler Wettbewerb zum Nichtrauchen für Schülerinnen und Schüler der sechsten bis achten Klasse

- **www.bzga.de**
  Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

- **www.dhs.de**
  Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

- **www.dkfz.de/de/tabakkontrolle**
  Informationen des Deutschen Krebsforschungszentrums zur Tabakkontrolle

- **www.tabakkontrolle.de**
  WHO-Kollaborationszentrum für Tabakkontrolle

- **www.krebsgesellschaft.de**
  Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

- **www.iqwig.de**
  Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

  www.justbesmokefree.de
  Bundesweites Raucher-Entwöhnungsprogramm für Jugendliche und junge Erwachsene des Instituts für Therapie- und Gesundheitsforschung

- **www.loq.de**
  Leben ohne Qualm, Seite der Landesinitiative in NRW, ginko Stiftung für Prävention, Landeskoordinierungsstelle Suchtvorbeugung NRW im Auftrag des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales

- **www.rauchwaage.de**
  Nichtraucher-Forum

- **www.rauchfrei.de**
  Nichtraucher-Portal

- **www.rauchfrei-info.de**
  Ausstiegsprogramm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

- **www.rki.de**
  Robert Koch-Institut

- **www.bewegung-gegen-krebs.de**
  Bewegungskampagne der Deutschen Krebshilfe

- **www.sportprofitness.de**
  Informationen über das Qualitätssiegel des Deutschen Olympischen Sportbundes

- **www.sportprogesundheit.de**
  Informationen über gesundheitsorientierte Sportangebote, die mit dem Qualitätssiegel des Deutschen Olympischen Sportbundes ausgezeichnet wurden.

ERKLÄRUNG VON FACHAUSDRÜCKEN

Bronchialkarzinom
Krebserkrankung der Lunge

Diagnostik
Sammelbegriff für alle Untersuchungen, die durchgeführt werden, um eine Krankheit festzustellen

Epidemiologie
Lehre von der Häufigkeit und Verteilung von Krankheiten in Bevölkerungsgruppen; arbeitet mit statistischen Methoden, z.B. um Erkenntnisse auf Krankheitsursachen und Risikofaktoren zu gewinnen

Impotenz
Männliche Unmöglichkeit, den Beischlaf überhaupt oder in normaler Weise auszuüben

inhalieren
Einatmen

kanzerogen
Krebserzeugend, z.B. Stoffe, für die nachgewiesen ist, dass sie Krebs auslösen

karzinogen
krebserregend

Karzinom
Geschwulst, die aus Deckgewebe (Epithel) entsteht. Karzinome besitzen viele Formen, die sich z.B. in Bezug auf den Gewebeaufbau und das Wachstum unterscheiden: etwa Adenokarzinom = von Drüsen ausgehend, Plattenepithelkarzinom = von Plattenepithel tragenden Schleimhäuten ausgehend

Leukämie
Auch als Blutkrebs bezeichnet. Bösartige Erkrankung des Knochenmarks bzw. des blutbildenden Systems, bei der sich die weißen Blutkörperchen unkontrolliert vermehren.

maligne / Malignität
Bösartig / Bösartigkeit

Mutagen, mutagen
Stoff oder äußerer Faktor (z.B. UV-Strahlen), der das Erbmaterial verändert, also Mutationen auslöst; das Erbmaterial verändernd

Mutation
Veränderung des Erbmaterials, die ohne erkennbare äußere Ursache entstehen kann; ob sich eine Mutation negativ auswirkt, steht nicht von vornherein fest. Sie kann sich auch gar nicht auswirken oder nur zu veränderten, aber nicht krankhaften Eigenschaften einer Zelle oder Körperfunktionen führen.

Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK)
Verbindungen, die zum Beispiel beim Verbrennen von Holz, Kohle, Heizöl oder Tabak entstehen und stark krebserregend sind

Prävention / präventiv
Vorbeugende Maßnahme(n); Primärprävention: durch Gesundheitsförderung und Ausschaltung schädlicher Einflüsse sollen Krankheiten verhindert werden. Als Sekundärprävention wird die möglichst frühzeitige Erkennung und Behandlung von Erkrankungen bezeichnet.

Therapie
Kranken-, Heilbehandlung

Tumor
Allgemein jede umschriebene Schwellung (Geschwulst) von Körpergewebe; im engeren Sinne gutartige oder bösartige, unkontrolliert wachsende Zellwucherungen, die im gesamten Körper auftreten können.

RAUCHEN: ZAHLEN, DATEN, FAKTEN

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) rauchen weltweit etwa eine Milliarde Menschen. In Deutschland rauchten im Jahr 2014 knapp 25 Prozent der deutschen Bevölkerung. Dabei liegt der Raucheranteil bei den Männern bei rund 30 Prozent und bei Frauen bei etwa 20 Prozent.

Schätzungen der WHO zufolge sterben weltweit jährlich etwa sechs Millionen Menschen an den Folgen des Zigarettenkonsums. Das bedeutet etwa alle sechs Sekunden einen Todesfall. Wenn die gegenwärtigen Konsumtrends in den Industrienationen weiter anhalten und in den Entwicklungsländern zunehmen, wird sich die Anzahl der rauchbedingten Todesfälle weltweit innerhalb der nächsten Jahrzehnte auf rund zehn Millionen pro Jahr erhöhen.

Erfreuliche Entwicklung bei Jugendlichen

Seit 1973 führt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) regelmäßig Befragungen zum Rauchverhalten von Jugendlichen durch. Demnach liegt das durchschnittliche Alter, in dem das erste Mal geraucht wird, derzeit bei 14,4 Jahren; mit etwa 16 Jahren wird dann täglich geraucht. In diesen Altersgruppen ist in den letzten Jahren eine deutliche Abkehr vom Rauchen zu beobachten. Seit dem Jahr 2001 ist der Raucheranteil bei 12- bis 17-Jährigen von 28 Prozent auf zehn Prozent im Jahr 2014 zurückgegangen. Neun Prozent der Mädchen und elf Prozent der Jungen in diesem Alter sind demnach Raucher. Bei jungen Erwachsenen zwischen 18 und 25 Jahren sinkt die Raucherquote seit einigen Jahren ebenfalls, liegt aber mit 30 Prozent (26 Prozent bei Frauen, 34 Prozent bei Männern) deutlich höher.

Jugendliche, die bereits in frühen Jahren rauchen, kopieren vielfach das Verhalten ihrer Eltern. Auch das Verhalten von Film- und Musikstars sowie von Lehrern spielt eine wichtige Rolle beim Griff der Jugendlichen zur Zigarette. Bewiesen ist, dass Kinder rauchender

Eltern doppelt so häufig zum Glimmstängel greifen wie Kinder aus nichtrauchenden Haushalten. Nachahmung wird vor allem dann betrieben, wenn die Mutter raucht.

Die Deutsche Krebshilfe hat in der Vergangenheit eine Vielzahl von Projekten gefördert, die ausstiegswilligen Rauchern helfen und den Einstieg in das Rauchen verhindern sollen. Aktuell fördert sie das Projekt:

- Be Smart – Don't Start (www.besmart.info), der bundesweite Wettbewerb zum Nichtrauchen für Schulklassen.

Die Deutsche Krebshilfe ist Mitglied im AKTIONSBÜNDNIS NICHTRAUCHEN e.V. (www.abnr.de). Hier leistet sie wichtige Lobby- und Aufklärungsarbeit. Sie ist beteiligt an den deutschen Aktivitäten zum Welt-Nichtrauchertag, der jährlich von der WHO am 31. Mai ausgerufen wird, und der Verleihung des Rauchfrei-Siegels für rauchfreie Film- und Fernsehproduktionen.

Die Deutsche Krebshilfe fordert wirksame Schritte von der Politik

Sie fordert die Bundesregierung auf, sich intensiv für den Schutz der Nichtraucher einzusetzen. Rauchen und Passivrauchen erhöhen die Gefahr, an Krebs zu erkranken, deutlich und schädigen insbesondere Kinder und Jugendliche.

Der Forderungskatalog des AKTIONSBÜNDNIS NICHTRAUCHEN, dem die Deutsche Krebshilfe angehört, umfasst verschiedene Maßnahmen, die dazu geeignet sind, die Raucher- und Passivraucherquote in Deutschland deutlich zu senken.

Forderungen an die Politik

- Nichtraucherschutz gesetzlich verbessern und vereinheitlichen
- Tabakwerbung, Promotion und Sponsoring in jeder Form verbieten
- Tabaksteuern kontinuierlich und deutlich erhöhen
- Vertriebsmöglichkeiten von Tabakwaren einschränken
- Hilfen zum Rauchstopp verbessern
- E-Zigaretten und E-Shishas wirksam regulieren

- Einflussnahme der Tabakindustrie transparent machen und eindämmen

Quelle: Für eine konsequente Tabakpolitik. Positionspapier des AKTIONSBÜNDNISSES NICHTRAUCHEN (ABNR) zur 18. Legislaturperiode 2013 – 2017

Hoher Schaden für Deutschland

Der gesamte volkswirtschaftliche Schaden in Deutschland durch das Rauchen ist erheblich: Die durch den Tabakkonsum verursachten Gesamtkosten betrugen 79 Milliarden Euro im Jahr 2015. Demgegenüber nahm der Staat im Jahr 2014 14,3 Milliarden Euro an Tabaksteuern ein.

Quellen: Deutsches Krebsforschungszentrum: Die Kosten des Rauchens in Deutschland, Heidelberg 2015; Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.: Jahrbuch Sucht 2015, Lengerich 2015

Verbrauch von Tabakwaren pro Jahr in Deutschland* (2014):

Tabakart	insgesamt
Zigaretten	79.521 Mio Stück
Zigarren / Zigarillos	3.858 Mio Stück
Feinschnitt- / Pfeifentabak	27.059 t

* Quelle: Statistisches Bundesamt, Absatz von Tabakwaren 2014, Finanzen und Steuern, Fachserie 14 Reihe 9.1.1, Wiesbaden 2015

STATISTIK

In der Bundesrepublik Deutschland gibt es keine nationalen bevölkerungsbezogenen Krebsregister, so dass über die Zahl der jährlichen Neuerkrankungen nur Schätzungen des Robert Koch-Instituts (RKI) in Berlin vorliegen. Vor 1990 stützte sich die Schätzung nur auf das saarländische Krebsregister. Danach basierten die Daten auch auf den später gebildeten epidemiologischen Krebsregistern in Deutschland. Mittlerweile ist die Erfassung von Krebserkrankungen überall gesetzlich verankert. Durch das Bundeskrebsregisterdatengesetz werden alle Länder aufgefordert, vollzählige Daten an das Zentrum für Krebsregisterdaten beim Robert Koch-Institut zu melden. Dadurch können die Schätzungen für die bundesweiten deutschen Neuerkrankungszahlen durch die Zahlen der Landesregister ergänzt werden.

Bei den angegebenen Zahlen werden alle neu aufgetretenen Erkrankungen berücksichtigt. Dies schließt auch eine zweite, später auftretende und von der ersten Krebskrankheit unabhängige Zweiterkrankung ein.

Die aktuelle Schätzung umfasst den Zeitraum von 1999 bis 2012, ergänzt durch eine Projektion auf das Jahr 2016. Die Auswertungen der epidemiologischen Krebsregister bis zum Jahr 2012 zeigen eine Stagnation der Erkrankungszahlen, obwohl die Anzahl älterer Menschen in der Bevölkerung weiter zunimmt. In den vergangenen Jahrzehnten war der demographische Wandel eine wesentliche Ursache für die stetige Zunahme von Krebserkrankungen. Bei einigen häufigen Tumorarten, wie beispielsweise Darmkrebs, sind die Erkrankungsfälle bei beiden Geschlechtern rückläufig. Als Grund vermutet das Robert Koch-Institut die 2003 eingeführte Früherkennungskoloskopie für Menschen ab 55 Jahren.

Für das Jahr 2016 werden insgesamt rund 500.000 Neuerkrankungen an Krebs erwartet, davon 266.800 bei Männern und 231.900 bei Frauen. Bei den Männern ist nach wie vor Prostatakrebs die

häufigste Krebsart, gefolgt von Lungen- und Darmkrebs. Frauen erkranken am häufigsten an Brustkrebs; an zweiter und dritter Stelle rangieren Darm- beziehungsweise Lungenkrebs.

Krebsneuerkrankungen in Deutschland (ausgewählte Tumorarten)
Prognose für 2016

Lokalisation	Frauen	Männer	Gesamt
Mundhöhle und Rachen	4.200	10.000	14.200
Speiseröhre	1.600	5.600	7.200
Magen	6.400	9.200	15.600
Darm	27.600	33.400	61.000
Bauchspeicheldrüse	9.500	9.100	18.600
Kehlkopf	600	3.200	3.800
Lunge	20.300	35.000	55.300
Malignes Melanom der Haut	15.180	15.420	30.600
Brustdrüse	65.500	700	66.200
Gebärmutterhals	4.300	–	4.300
Gebärmutterkörper	10.800	–	10.800
Eierstöcke	7.200	–	7.200
Prostata	–	66.900	66.900
Hoden	–	4.200	4.200
Niere und ableitende Harnwege	6.100	10.400	16.500
Harnblase	4.500	11.900	16.400
Schilddrüse	5.200	2.100	7.300
Morbus Hodgkin	1.100	1.300	2.400
Non-Hodgkin	8.200	9.800	18.000
Leukämien	5.900	7.800	13.700
Alle bösartigen Neubildungen ohne nichtmelanotischen Hautkrebs	**231.900**	**266.800**	**498.700**

Quelle: Robert Koch-Institut, 2015

QUELLENANGABEN

Zur Erstellung dieser Broschüre wurden die nachstehend aufgeführten Informationsquellen herangezogen*:

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.), **Der Tabakkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland 2014.** Ergebnisse einer aktuellen Repräsentativbefragung und Trends. Köln 2015
- Deutsches Krebsforschungszentrum (Hg.), **Tabakatlas Deutschland 2015.** Heidelberg 2015
- Arzneimittelkommission der Deutschen Ärzteschaft (Hg.), **Therapieempfehlungen Tabakabhängigkeit.** Arzneiverordnungen in der Praxis, Sonderheft, Berlin 2001
- Fiore, M.C. et al.,**Treating tobacco use and dependence: 2008 update. Clinical Practice Guideline**. 2008. www.surgeongeneral.gov/tobacco/treating_tobacco_use08.pdf.
- Stead LF, Perera R, Bullen C, Mant D, Lancaster T., **Nicotine replacement therapy for smoking cessation. Cochrane database of systematic reviews (online).** Ausg. 1: CD000146, 2008
- **WHO-Kollabrorationszentrum für Tabakkontrolle,** www.tabakkontrolle.de
- **Statistisches Bundesamt** (Hg.), Absatz von Tabakwaren 2014. Fachserie 14: Finanzen und Steuern, Wiesbaden 2015, www.destatis.de
- World Health Organization, **Data Global health risks: mortality and burden of mortality and burden of disease attributable to selected major risks.** Geneva 2009
- AKTIONSBÜNDNIS NICHTRAUCHEN (Hg.), **Für eine konsequente Tabakpolitik. Positionspapier des AKTIONSBÜNDNISSES NICHTRAUCHEN zur 18. Legislaturperiode 2013 - 2017.** Bonn 2014
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (Hg.), **Jahrbuch Sucht 2015**, Lengerich 2015
- Deutsches Krebsforschungszentrum (Hg.), **Die Kosten des Rauchens in Deutschland**, Heidelberg 2015
- Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung (Hg.), **Drogen- und Suchtbericht**, Berlin 2015, www.drogenbeauftragte.de

* Diese Quellen sind nicht als weiterführende Literatur für Betroffene gedacht, sondern dienen als Nachweis des wissenschaftlich abgesicherten Inhalts des Ratgebers.

INFORMIEREN SIE SICH

Das folgende kostenlose Informationsmaterial können Sie bestellen.

Informationen für Betroffene und Angehörige

Die blauen Ratgeber (ISSN 0946-4816)

___ 001 Ihr Krebsrisiko – Sind Sie gefährdet?
___ 002 Brustkrebs
___ 003 Krebs der Gebärmutter und Eierstöcke
___ 004 Krebs im Kindesalter
___ 005 Hautkrebs
___ 006 Darmkrebs
___ 007 Magenkrebs
___ 008 Gehirntumoren
___ 009 Krebs der Schilddrüse
___ 010 Lungenkrebs
___ 011 Krebs im Rachen und Kehlkopf
___ 012 Krebs im Mund-, Kiefer-, Gesichtsbereich
___ 013 Krebs der Speiseröhre
___ 014 Krebs der Bauchspeicheldrüse
___ 015 Krebs der Leber und Gallenwege
___ 016 Hodenkrebs
___ 017 Prostatakrebs
___ 018 Blasenkrebs
___ 019 Nierenkrebs
___ 020 Leukämie bei Erwachsenen
___ 021 Hodgkin Lymphom
___ 022 Plasmozytom/Multiples Myelom
___ 040 Wegweiser zu Sozialleistungen
___ 041 Krebswörterbuch
___ 042 Hilfen für Angehörige
___ 043 Patienten und Ärzte als Partner
___ 046 Ernährung bei Krebs
___ 048 Bewegung und Sport bei Krebs
___ 049 Kinderwunsch und Krebs
___ 050 Schmerzen bei Krebs
___ 051 Fatigue. Chronische Müdigkeit bei Krebs
___ 053 Strahlentherapie
___ 057 Palliativmedizin
___ 060 Klinische Studien

Die blaue DVD (Patienteninformationsfilme)

___ 202 Brustkrebs
___ 203 Darmkrebs
___ 206 Krebs bei Kindern
___ 207 Lungenkrebs
___ 208 Hodgkin Lymphom
___ 209 Prostatakrebs
___ 210 Hautkrebs
___ 219 Strahlentherapie
___ 220 Medikamentöse Therapien
___ 223 Fatigue
___ 226 Palliativmedizin
___ 230 Leben Sie wohl. Hörbuch Palliativmedizin

___ 080 Nachsorgekalender
___ 100 Programm der Dr. Mildred Scheel Akademie
___ 101 INFONETZ KREBS – Ihre persönliche Beratung

Name: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

Bestellformular Fax 02 28 / 7 29 90 - 11

Informationen zur Krebsprävention und Krebsfrüherkennung

Präventionsratgeber (ISSN 0948-6763)

___ 401 Gesundheit im Blick – Gesund leben – Gesund bleiben
___ 402 Gesunden Appetit! Vielseitig essen – Gesund leben
___ 403 Schritt für Schritt – Mehr Bewegung – Weniger Krebsrisiko
___ 404 Richig aufatmen – Geschafft – Endlich Nichtraucher
___ 407 Sommer. Sonne. Schattenspiele. – Gut behütet vor UV-Strahlung
___ 408 Ins rechte Licht gerückt – Krebsrisikofaktor Solarium
___ 410 Riskante Partnerschaft – Mehr Gesundheit – Weniger Alkohol

Informationen zur Krebsfrüherkennung

___ 406 Der beste Schutzfaktor – Hautkrebs früh erkennen
___ 424 Individuelle Gesundheitsleistungen – IGeL bei Krebsfrüherkennung
___ 425 Gebärmutterhalskrebs erkennen
___ 426 Brustkrebs erkennen
___ 427 Hautkrebs erkennen
___ 428 Prostatakrebs erkennen
___ 429 Darmkrebs erkennen
___ 431 Informieren. Nachdenken. Entscheiden. – Gesetzliche Krebsfrüherkennung
___ 444 Familienangelegenheit Brustkrebs – Erbliches Risiko erkennen
___ 445 Familiengeschichte Darmkrebs – Erbliches Risiko erkennen
___ 498 Fragen Sie nach Ihrem Risiko – Erblicher Brustkrebs
___ 499 Testen Sie Ihr Risiko – Erblicher Darmkrebs
___ 500 Früherkennung auf einen Blick – Ihre persönliche Terminkarte

Präventionsfaltblätter (ISSN 1613-4591)

___ 430 10 Tipps gegen Krebs – Sich und anderen Gutes tun
___ 432 Kindergesundheit – Gut geschützt von Anfang an
___ 433 Aktiv gegen Brustkrebs – Selbst ist die Frau
___ 435 Aktiv gegen Darmkrebs – Selbst bewusst vorbeugen
___ 436 Sommer. Sonne. Schattenspiele. – Gut behütet vor UV-Strahlung
___ 437 Aktiv gegen Lungenkrebs – Bewusst Luft holen
___ 438 Aktiv Krebs vorbeugen – Selbst ist der Mann
___ 439 Schritt für Schritt – Mehr Bewegung – Weniger Krebsrisiko
___ 440 Gesunden Appetit! – Vielseitig essen – Gesund leben
___ 441 Richtig aufatmen – Geschafft – Endlich Nichtraucher
___ 447 Ins rechte Licht gerückt – Krebsrisikofaktor Solarium

Informationen über die Deutsche Krebshilfe

___ 600 Imagebroschüre (ISSN 1617-8629)
___ 601 Geschäftsbericht (ISSN 1436-0934)
___ 603 Magazin Deutsche Krebshilfe (ISSN 0949-8184)
___ 660 Ihr letzter Wille

Name: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

Wie alle Schriften der Deutschen Krebshilfe wird auch diese Broschüre von namhaften Spezialisten auf ihre inhaltliche Richtigkeit überprüft. Der Inhalt wird regelmäßig aktualisiert. Der Ratgeber richtet sich in erster Linie an medizinische Laien und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Er orientiert sich an den Qualitätsrichtlinien DISCERN und Check-In für Patienteninformationen, die Betroffenen als Entscheidungshilfe dienen sollen.

Die Deutsche Krebshilfe ist eine gemeinnützige Organisation, die ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen finanziert. Öffentliche Mittel stehen ihr nicht zur Verfügung. In einer freiwilligen Selbstverpflichtung hat sich die Organisation strenge Regeln auferlegt, die den ordnungsgemäßen, treuhänderischen Umgang mit den Spendengeldern und ethische Grundsätze bei der Spendenakquisition betreffen. Dazu gehört auch, dass alle Informationen der Deutschen Krebshilfe neutral und unabhängig sind.

Diese Druckschrift ist nicht zum Verkauf bestimmt. Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art) auch von Teilen bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers. Alle Grafiken, Illustrationen und Bilder sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht verwendet werden.

„Deutsche Krebshilfe“ ist eine eingetragene Marke (DPMA Nr. 396 39 375).

HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Unter diesem Motto setzt sich die Deutsche Krebshilfe für die Belange krebskranker Menschen ein. Gegründet wurde die gemeinnützige Organisation am 25. September 1974. Ihr Ziel ist es, die Krebskrankheiten in all ihren Erscheinungsformen zu bekämpfen. Die Deutsche Krebshilfe finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen der Bevölkerung. Sie erhält keine öffentlichen Mittel.

- Information und Aufklärung über Krebskrankheiten sowie die Möglichkeiten der Krebsvorbeugung und -früherkennung
- Verbesserungen in der Krebsdiagnostik
- Weiterentwicklungen in der Krebstherapie
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten / -programmen
- Gezielte Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Förderung der medizinischen Krebsnachsorge, der psychosozialen Betreuung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen

Die Deutsche Krebshilfe ist für Sie da.

Deutsche Krebshilfe
Buschstr. 32
53113 Bonn
Telefon: 02 28 / 7 29 90-0
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Spendenkonten

Kreissparkasse Köln
IBAN DE65 3705 0299 0000 9191 91
BIC COKSDE33XXX

Commerzbank AG
IBAN DE45 3804 0007 0123 4400 00
BIC COBADEFFXXX

Volksbank Bonn Rhein-Sieg eG
IBAN DE64 3806 0186 1974 4000 10
BIC GENODED1BRS

ISSN 0946-6763

Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.